



Gestión de las emociones en tiempo de coronavirus

Guía de recursos
para padres y tutores
de escolares de
Infantil y Primaria

María José Sánchez Lázaro,
profesora y psicopedagoga

INTRODUCCIÓN

Actualmente estamos viviendo un momento complicado, marcado por la situación de confinamiento provocada por el coronavirus.

Nuestros hijos/alumnos se hacen multitud de preguntas ante esta nueva situación; observan cómo las noticias que llegan diariamente son duras: hablan de hospitales, enfermedad, muerte... También sus rutinas han cambiado drásticamente: no pueden ir al cole, ver a sus compañeros, ni salir al parque.

También los adultos, en ocasiones, estamos sobrepasados por esta nueva realidad que nos toca vivir: no sabemos cómo responder adecuadamente a las necesidades que tienen nuestros niños. **Es una ocasión excepcional para acompañarles y enseñarles a conocerse a sí mismos, autorregularse, gestionar los conflictos que plantea esta situación actual, afrontándolos como un reto para aprender.**



Por todo ello planteamos una serie de recursos que nos podrán ayudar, focalizándonos en las siguientes líneas de trabajo:

-Hablar con claridad y sencillez, en un lenguaje que comprendan nuestros niños, sobre la situación que estamos viviendo. Para ello hemos seleccionado varios recursos (la mayoría elaborados por psicólogos infantiles y profesionales de la educación).

-Desarrollar un tiempo de ocio compartido por toda la familia, desde propuestas lúdicas, manipulativas y creativas.

Tratamos de abrir las opciones de ocio, ofreciendo una alternativa diferente a la de las tecnologías (smartphone, ordenador e internet).

-Ayudar a nuestros niños a que gestionen adecuadamente sus emociones, trabajando desde la calma mental, con técnicas como el Mindfulness (una herramienta avalada por numerosas investigaciones neurocientíficas que fomenta el desarrollo de la atención, la calma mental y el bienestar no solo del alumnado sino también de sus familias).



RECURSOS

-El primer recurso que presentamos es un precioso **cuento** escrito por la psicóloga Itziar Fernández Cortés y la ilustradora Elena Zamora, que tiene como objetivo **facilitar la situación de confinamiento para niños y niñas y proponer el establecimiento de rutinas saludables** que favorezcan el entretenimiento de forma equilibrada.

“Mi casa es un castillo. Rutinas para niños y niñas que no pueden salir de casa”.

<https://www.elhiloediciones.com/casa-castillo-rutinas-ninos-ninas-no-pueden-salir-casa/>

-La siguiente página web aglutina varios recursos (la mayoría elaborados por psicólogos) para **explicar a los niños el coronavirus e ideas para hacer con ellos los días sin cole**. Con infografías informativas del virus, cuentos, plantillas para organizar el día a día y muchas ideas para jugar con niños dentro de casa.

<https://www.aulawabisabi.com/actividades/primaria/recurso-s-para-explicar-a-los-ninos-el-coronavirus-covid-19/>

-Página web de Noticias ONU dirigida a los padres con recomendaciones claras y precisas sobre **cómo explicar a los niños la pandemia del coronavirus**.

<https://news.un.org/es/story/2020/03/1471422>

-A continuación, se recogen algunos **enlaces recomendados por profesionales de la educación** (hay muchos otros) **para hacer o descargar actividades escolares y lúdicas y poder realizar en casa durante el confinamiento por la crisis del coronavirus.**

Orientación Andújar: <https://www.orientacionandujar.es/>

Grafomotricidad, lectoescritura, juegos, actividades con pictogramas, vídeos para trabajar valores, emociones,...

Aula PT: <https://www.aulapt.org/>

Blog con recursos dirigido principalmente a niños con dificultades en algún área, pero donde se pueden ver actividades que sirven para todos. **Muchas fichas bien explicadas** y fáciles de imprimir.

CEIP Loreto: <http://www.ceiploreto.es/>

Mas de 10.000 enlaces a páginas web muy interesantes para el uso de las TIC en infantil , primaria y secundaria.

Pequeocio: <https://www.pequeocio.com/>

Página Infantil con cuentos, manualidades, recetas, juegos.

Imágenes Educativas:

<https://www.imageneseducativas.com/>

Actividades lúdicas y curriculares **para todas las edades.**

La Fábrica de los Peques: <http://lafabricadelospeques.com/>

Página con ideas de **manualidades y ocio creativo.**

HappyLearning: <https://www.youtube.com/channel/UCGkVduEVrqqxQ7OnLFK8RQ>

Web de vídeos educativos para niños. Es una plataforma de **contenido audiovisual y juegos para educar entreteniendo.**

Arbolabc: <https://arbolabc.com/>

Juegos educativos y didácticos **para niños de 3 a 10 años.**

-Presentamos tres links que corresponden a dos libros con experimentos y los vídeos de YouTube para que los niños puedan aprender desde la manipulación y la experimentación, realizados por estudiantes de Segundo del Grado de Maestro de Educación Primaria de la USAL:

-Link Libro 1. Experimentos para 1º, 2º y 3º de Primaria.

<http://tiny.cc/wxuslz>

-Link Libro 2. Experimentos para 4º, 5º y 6º de Primaria.

<http://tiny.cc/iwuslz>

-Link lista vídeos YouTube: <http://tiny.cc/pvuslz>

Minfulness o atención plena



- Es una ocasión inmejorable para empezar a trabajar con los niños **técnicas de relajación y respiración**, como **paso previo para que puedan expresar sus miedos e inseguridades**. Para pasar posteriormente a enseñar a
 - **los niños a canalizar y gestionar de forma adecuada estas emociones** que, en ocasiones y en estos momentos difíciles les están desbordando.

-

Para ello planteamos abordarlo desde el Mindfulness o Atención Plena, una filosofía ancestral que ha sido adaptada por los psicólogos en la actualidad, con la finalidad de conseguir un mayor estado de calma mental y por lo tanto gozar de mayor bienestar.

Son numerosísimas las investigaciones desde los ámbitos universitarios y científicos que avalan los múltiples beneficios que tiene la práctica del Mindfulness, ya que fomentan la neuroplasticidad, es decir, los cambios estructurales de las regiones del cerebro asociados a una mejora en el aprendizaje, la memoria, el equilibrio emocional y la toma de perspectiva cognitiva.

Es totalmente recomendable la lectura del libro de Eline Snell : “Tranquilos y atentos como una rana”. En él se incluyen 11 audios, son pequeñas meditaciones guiadas para los niños, acompañados de sus papás.

Adjuntamos el enlace de YouTube en el que aparecen los 11 audios que acompañan al libro.

La aplicación de este programa en colegios de nuestra comunidad educativa avala la alta efectividad que éste tiene en la gestión emocional y calma mental de nuestros alumnos.

<https://www.youtube.com/watch?v=p-UMZmA8oME>



Aplicaciones

Presentamos varias propuestas de **aplicaciones para descargar en los dispositivos móviles. Constan de meditaciones guiadas que tienen como finalidad enseñar a nuestros niños a practicar Mindfulness.**

-Aplicación Petit BamBou.

Petit BamBou es una App móvil de meditación mindfulness. El contenido está distribuido en programas sobre diferentes temáticas y está desarrollado por expertos en meditación. Entre las propuestas planteadas Se puede practicar mindfulness en familia.

Se aconseja comenzar con el Programa de meditación guiada de 7 sesiones son gratuitas. Posteriormente es una suscripción de pago.

-Aplicación Intimind.

Es una aplicación de meditación desarrollada por expertos en Mindfulness. Cuenta con un repertorio de varias meditaciones gratuitas. Posteriormente ofrece la posibilidad de suscripción. App para IOS y Android.

-Aplicación Piensa, Respira, Actúa.

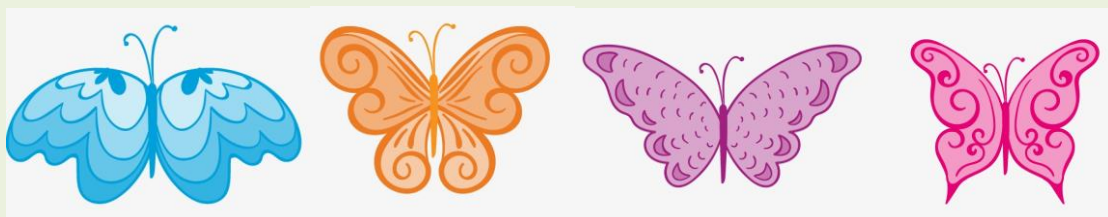
App para niños de 2 a 5 años. Es una introducción a los fundamentos de la práctica de Mindfulness. Tratamos de resolver retos para ayudar a un monstruo de Barrio Sésamo a aprender a respirar para que consiga calmarse. Después pensamos y escogemos un plan con el que el monstruo se enfrentará al desafío.

Para finalizar presentamos una actividad que potencia el bienestar emocional y familiar:

-Escribir con nuestros niños un diario de felicidad:

Se ha demostrado que si escribimos tres cosas buenas que nos suceden todos los días, nuestra felicidad y positividad aumentan.

En el mundo de hoy, la sociedad tiende a centrarse en lo negativo. En lugar de recordar todas las cosas buenas de sus vidas, las personas a menudo se centran en las cosas que no les gustan. Al encontrar cosas positivas que nos suceden en nuestra vida diaria, entrenamos la mente para notar las cosas buenas de la vida en lugar de permitir que nuestra atención se concentre en lo negativo.



Deseamos que disfrutéis de estas propuestas que os hemos presentado y os animamos a considerar esta complicada situación que estamos viviendo como un reto para aprender y salir fortalecidos de ella.

*“Es muy fácil ser agradables
cuando la vida fluye como una canción.*

*Pero la persona que vale la pena
es la que sabe sonreír
cuando todo marcha muy mal.*

*Pues las dificultades prueban el corazón,
y siempre llegan, con los años;*

*Y la sonrisa que es digna de alabanza en el mundo
es la sonrisa que brilla entre las lágrimas”*

Ella Wheeler Wilcox