

CONTROL DE LA ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS EN TIEMPOS DE CUARENTENA

ORIENTACIONES PARA FAMILIAS

HABLAR CON L@S NIÑ@S

Darles información de la actualidad utilizando un lenguaje acorde a su edad. Evitar ver las noticias con ell@s y la sobreinformación.



ESTABLECER HORARIOS

Establecer horarios de alimentación, sueño , estudio y actividades lúdicas.



AUTOAFIRMACIONES POSITIVAS

Fomentar autoafirmaciones positivas en l@s niñ@s:

"Todo va a salir bien"

"Al final todo pasará"

"Volveré a jugar con mis amigos"

"Quedarnos en casa ayuda a prevenir el contagio"

RELAJACIÓN CUENTO-YOGA



EDUCACIÓN EMOCIONAL

Llevar a cabo las actividades de educación emocional que nos proporciona el profesorado. Es importante identificar qué emociones sienten l@s niñ@s. Evitar decirles "no estés triste" debemos aceptar todas las emociones que experimenten.

ACTIVIDADES LÚDICAS

Nada mejor para combatir la ansiedad que realizar actividades divertidas. (pincha sobre ellas)

1. JUEGO DE BÚSQUEDA EN EL MUSEO DEL PRADO
2. SHOW DE MAGIA (19:00).

ESTRATEGIAS/PASOS PARA ESTUDIAR EN CASA:

1. Intentar estudiar en el mismo sitio y a la misma hora (así creamos hábitos)
2. Organizar las tareas que tenemos que hacer: deberes, lecturas, esquemas...
3. Comprobar que tenemos todo lo necesario para la sesión de estudio (cuaderno, agenda, estuche...)
4. Hacer descansos de 5 minutos entre cada materia. Los descansos dependerán de la edad y de los hábitos de estudio previos de cada alumn@.