

Diario

¡Esto del Coronavirus es un rollo!

Vaya año...

Lo de no tener que ir a la escuela al principio no estaba nada mal, porque a mi no me gusta mucho estudiar y hacer deberes, pero luego empezó a ser aburrido el estar todo el tiempo sin poder hacer nada y sin poder ver a mis amigos y amigas. Me aburrí un montón.

Además, tampoco podíamos ir a ver a aitate y amama porque son bastante mayores ya, ni a izeko Leire porque es "de alto riesgo" y no fuera que la contagiáramos sin querer. Me sentía muy triste por no poder ayudarles ni ir a verles.

Al principio no entendía muy bien eso de ser "de alto riesgo" y me daba miedo que les pudiera pasar algo malo y que además fuera por mi culpa, pero en casa me explicaron muy bien todo lo relacionado con la pandemia y ya cuando lo entendí, me tranquilicé un poco.

Ahora estamos en otra fase pero todo sigue siendo un rollo.

Me enfado y me frustró porque no podemos hacer vida normal y, aunque todo el mundo se empeña en llamarlo *nueva normalidad*, esto de normal tiene bien poco. Qué ganas tengo de estar otra vez con mis colegas, de tranqui, sin tener que estar mirando cuánta gente somos y a qué distancia estamos, poder tocarnos y abrazarnos... ¡y sin mascarilla, claro!

Las Navidades también este año han sido super tristes. No he podido ver a mis primos y primas como otros años. Cuando en casa me dijeron que este año no íbamos a celebrar las fiestas juntas, me enfadé mucho y lo pague con aita y ama.

Ya sé que no tienen la culpa pero últimamente noto que me enfado mucho. Siento rabia por toda esta situación y al final acabo pagándolo en casa.

Y ellos tampoco están bien.

El otro día aita me dijo que él y ama también están tristes y enfadados, que a ratos sienten miedo y a ratos rabia, que también echan de menos a la gente que no pueden ver y con la que no pueden estar y las cosas que antes hacían y que ahora mismo no pueden hacer; y que es normal.

Y me dijo que es normal que yo también me sienta así y que me entienden.

Pero bueno, poco a poco todo pasará, la situación volverá a la normalidad de verdad y mientras tanto, vamos a tener que cuidarnos mucho.

Viajando en la montaña rusa de las emociones



Insomnio, rabieta, pesadillas, miedo, angustia... así es como afecta la COVID-19 a los y las menores. Estas son algunas de las reacciones que estamos observando en nuestros hijos e hijas después de todos estos meses de pandemia.

¿Cómo nos afecta la nueva realidad?

En poco tiempo, niños, niñas y adolescentes han tenido que adaptarse a situaciones para las que ni siquiera las personas adultas estamos preparadas.

La pandemia provocada por el coronavirus ha puesto patas arriba nuestras vidas. A las personas adultas nos está costando verdaderos esfuerzos sobrellevarlo, pero mal que bien salimos adelante. "Supuestamente" tenemos herramientas para gestionar las emociones que los cambios nos están generando. Pero ¿cómo lo pueden hacer los y las menores?

Consecuencias del confinamiento

El confinamiento ha supuesto un impacto negativo sobre la salud infantil y adolescente: actividad física

insuficiente, patrones irregulares de sueño, aumento de peso, sobre-exposición a pantallas y dispositivos móviles o falta de exposición a luz solar.

Además, como consecuencia del aislamiento social, ha podido aparecer ansiedad y tensión entre

La franja de edad situada entre los 7 y los 12 años representa el grupo que más problema ha presentado durante el confinamiento.



miembros de la familia debido a la falta de espacio personal en el hogar, así como estrés ante la nueva modalidad de deberes escolares y aprendizaje autónomo en casa.

Esta situación ha afectado especialmente a la infancia más vulnerable, cuya desventaja se ha acrecentado en estas circunstancias: menores con enfermedades crónicas y/o diversidad funcional, para quienes la asistencia socio-sanitaria y terapéutica ha quedado interrumpida, usuarios del servicio de comedor escolar para quienes constituía su principal comida diaria, aquellos cuyas familias viven en condiciones de hacinamiento o insalubridad, víctimas de malos tratos o abuso que se han encontrado sobre-expuestos, migrantes o solicitantes de asilo, institucionalizados en el sistema de protección de menores o pertenecientes a minorías étnicas,...

El impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de los niños y adolescentes no es uniforme.

Este dependerá de factores diversos, como fallecimientos de seres queridos, trastornos mentales de base o vulnerabilidad personal, entre otros.

No obstante, cualquiera puede manifestar transitoriamente síntomas de ansiedad o depresión como consecuencia de la crisis sanitaria.

Estos síntomas pueden ser una respuesta normal y adaptativa a los cambios sufridos.

Las emociones ante esta nueva normalidad

Pueden surgir diferentes emociones al sentir que no les están dejando hacer muchas cosas que antes podían hacer. Han desaparecido actividades con las que disfrutaban, no se les permite ver a gente que quieren y su rutina sigue sin volver a ser la misma que antes. Esto sumado a que puede que no entiendan el motivo de este cambio, puede producir que surjan diferentes emociones y sentimientos.

No hay una manera estándar de afrontar esta situación ni entre mayores ni entre no tan mayores. Habrá momentos en los que habremos estado más alegres y contentos y otros momentos en los que habremos estado tristes, nerviosos, enfadados,...

La irritabilidad, la rabia y el enfado, la tristeza, la inquietud, el nerviosismo, el miedo, el aburrimiento, la frustración... son algunas de las emociones que pueden aparecer.

La irritabilidad: puede ser síntoma de aburrimiento, ansiedad e incluso tristeza. Se manifestará a través de ligeras rabiets o explosiones de mal humor, según la edad.

Rabia y enfado: cuando la irritabilidad se intensifica o incluso ocurre una nueva situación, debido a la convivencia, tensión acumulada o incertidumbre, puede generarles rabia o enfado.

Estas emociones suelen manifestarse con explosiones intensas de mal humor o tristeza e incluso con conductas agresivas.

La tristeza: Pueden estar tristes porque no se les permite hacer muchas cosas que antes sí podían y comienzan a ser conscientes de que no pueden hacer muchas de sus actividades y costumbres anteriores. Ser consciente de eso puede producir sentimientos de tristeza totalmente normales y sanos. Es una forma de asumir ese cambio.

Inquietud, nerviosismo: Sus necesidades más básicas han estado o siguen estando restringidas y es por ello que deberemos recoger su inquietud con paciencia y canalizarla a través de actividades físicas (dentro de nuestras posibilidades).

Los niños y niñas más pequeñas, a veces tienen más dificultades para expresar a nivel verbal lo que les está pasando interiormente, por lo que puede que lo expresen con el cuerpo. Aparte de la inquietud también pueden aparecer otras expresiones físicas como dolores de tripa, de cabeza...

El miedo: Puede estar muy presente estos días. Podemos observarlo en conductas relacionadas con el sueño, en la alimentación, en el estado de humor,... Esto nos puede inquietar, pero es momento de poner en práctica la flexibilidad y la visión de la educación como un camino de largo recorrido. Lo que vamos comentando en casa acerca del virus lo irán recogiendo y eso irá aumentando sus temores, no olvidemos que ellos y ellas también están sobreexpuestos a información que alimenta esta emoción. Explorar las cosas que les preocupan, los miedos y hablarlos será la mejor manera de hacerle frente.

También aparecerán la frustración, el aburrimiento,...

En el caso de los hijos y de las hijas más mayores, tenemos que tener en cuenta que las emociones no son expresadas igual por los y las adolescentes. Están en mitad de su desarrollo emocional y no siempre van a saber expresar emociones de forma sana.

Por ejemplo, muchos y muchas adolescentes expresan su ansiedad encerrándose más en su habitación o mediante el enfado, pudiendo provocar situaciones de discusión.

Compartir con ellos y ellas cómo nos sentimos es una buena herramienta para que puedan colaborar y ayudar a mejorar la convivencia. Les ayudará a identificarse con nosotros y nosotras y sentir que no están solos y solas pasando por esta situación.

A su edad son muy importantes las relaciones con su círculo de amistades y pueden llegar a sentir mucha frustración por no poder socializar. Están en una edad en la que las relaciones sociales y los amigos y amigas son pieza fundamental e imprescindible para su desarrollo y autoestima. Hay que entender y no minusvalorar esa necesidad, ser capaces de ver las consecuencias de no poder satisfacerla de una forma normal.

No les ha sido fácil ver cómo ha cambiado la forma en la que se relacionaban con sus iguales. Si a esto le sumamos la sensación de invulnerabilidad pro-



Debemos hacer una escucha activa y comprender y validar sus emociones, teniéndolas en cuenta en todas las situaciones que se presenten durante esta nueva realidad.



En la adolescencia puede ser que lleven a cabo conductas de riesgo para ellos y ellas y sus familiares.

Nuestra obligación es ayudarles a tomar conciencia de esta nueva realidad con información y cariño. Y eso incluye que puedan expresar su opinión libremente.

En relación con la gestión y regulación emocional

La regulación de las emociones se hace posible en la relación con sus figuras de apego. Somos las personas adultas las que podemos calmar su angustia con nuestro acompañamiento y acciones, además de constituir un importante modelo sobre cómo hacerlo por sí mismos/as. Por ello, parte de sus reacciones dependen de cómo nosotras gestionemos la situación y las emociones que resulten de ella.

La identificación de las emociones, su validación y gestión, que es “relativamente fácil” en las personas adultas, puede resultarles más complicado. Debemos acompañarles en esa montaña rusa emocional y ayudarles a entender qué está pasando, validando y normalizando las emociones que pueden estar sintiendo.

Poner ejemplos concretos de qué hacemos cuando nos sentimos así les ayudará a entender que sus personas adultas de referencia también pueden estar sintiendo emociones del mismo tipo y a aprender formas o mecanismos de regulación emocional.

Es importante también, en la medida de lo posible, no trasladarles emociones desagradables, como el miedo, por ejemplo. Cuando notemos que estamos alteradas/os o angustiadas/os, tratemos de tomar algo de distancia para desactivarnos y calmarnos antes de tener que gestionar una situación con ellos y ellas.

Debemos proporcionarles espacios seguros y libres de juicio para hablar de esas emociones, crear un ambiente en el que se sientan escuchados y escuchadas, evitando forzar o realizar “interrogatorios” y para ello hay que encontrar la mejor vía de comunicación. Hay que prestar atención a cuáles son sus dificultades para afrontar esta nueva realidad.

Es bueno darles un momento para que puedan expresar sus dudas, preocupaciones, emociones, sentimientos, las cosas que echan de menos, etc. Y que sea momento de escucha, de consuelo y de ayudarles a resolver esas dudas.

Preguntarles cómo lo están llevando, qué tal con sus amistades o parejas. Quizá no les apetezca hablar del tema, pero sabrán que estáis disponibles si necesitan hablaros de ello.

En el caso de que sean niños y niñas más pequeños y no tengan tan desarrollado el lenguaje, o les cueste más expresarse mediante este registro, podemos usar el juego, pintar, hacer un teatro... Todo lo que se nos ocurra para que puedan poner fuera lo que les está pasando por dentro.

Tengamos presente que pueden estar más demandantes debido a una mayor necesidad de atención y cariño. Comprendamos y aceptemos su frustración y su tristeza por no poder continuar sus vidas como antes y demostrémosles todo el cariño con abrazos y besos.

Para los padres y madres esta situación también es difícil. Cuidar de hijos e hijas, a la vez que estar pasando por la misma situación no es sencillo. Por eso, ser conscientes de lo que nos está pasando a nosotras, expresar los miedos que tenemos, las preocupaciones, las dudas, puede ayudar a poder acoger mejor aquello que tienen que expresar los niños y niñas, ya que al permitirnos conocer esos pensamientos y sentir esas emociones, es más sencillo que demos permiso a que los niños y niñas expresen y sean conscientes de los suyos.

Recordar que lo estamos haciendo lo mejor posible dadas las circunstancias.

Pautas y sugerencias para potenciar el bienestar de la familia



1. Legitimar las emociones, comprenderlas y expresarlas en familia de forma adecuada, sin dañar a otras personas. Nunca es adecuado reprimir las emociones porque se pueden dar procesos de somatización y a la vez aumenta el nivel de estrés.
2. Aceptar un cierto nivel de malestar causado por los meses que nos ha tocado vivir.
3. Hacer un listado de las cosas que sí podemos controlar y de las cosas que tenemos que asumir porque no está en nuestras manos cambiar.
4. Valorar la calma, como un estado emocional que nos va a proporcionar un mayor bienestar. Esto nos permite un aumento del sistema defensivo de nuestro organismo y a la vez sirve para evitar niveles altos de miedo, ansiedad y estrés.
5. Buscar momentos para compartir en familia cómo nos sentimos. Poner nombre a las emociones ayuda a regularlas y así evitamos que ellas nos controlen.
6. Planificar sin seguridad de poder cumplir los planes. Esto es importante porque nos ayuda a ser más flexibles y adaptarnos mejor a los imprevistos, pero a la vez nos impulsa hacia el futuro.
7. Potenciar las emociones positivas como vacuna emocional contra el miedo que invade demasiado espacio en nuestra mente y en el entorno social. El miedo cumple funciones adaptativas, nos ayuda a protegernos, a ser prudentes, favoreciendo un estado de alerta, pero también se debe regular para dejar espacio a otras emociones más saludables.
8. No podemos blindar a hijos e hijas frente a las dificultades, pero debemos ayudarles a ser resilientes, fuertes, puesto que todos los seres humanos contamos con fortalezas internas. Si crecen en una burbuja, serán frágiles y tendrán más dificultades para afrontar los retos de la vida.
9. Hacer que se sientan seguros y protegidos, asumiendo que no existe en la vida el nivel de riesgo cero. Debemos diferenciar entre riesgo y peligro; nunca les vamos a exponer a peligros, pero no podemos evitar que asuman ciertos riesgos inherentes a vivir.
10. Potenciar esta etapa como un tiempo para hacer cambios, para descubrirse, para empatizar y cooperar. Puede ser un tiempo de más creatividad, de compartir experiencias y conversaciones, de encuentros.



RECURSOS [Recomendaciones]

[Cuentos]



Birusak: zer ote, zer ote?

Autoras Colectivo Ellas Lideran
Ilustradora Mariona Tolosa Sisteré
Edad A partir de 6 años

Hemos oído mucho sobre los virus en los últimos meses, y hemos aprendido también. Tanto las personas adultas como los y las menores. Pero ¿Qué información hemos recibido? Este libro nos explica mediante ilustraciones qué son los virus, cómo se propagan, qué tipos existen y la relación con el entorno, además de lo que es una pandemia y cómo actuar. Es el punto de partida adecuado para darles algunas respuestas científicas en este momento de incertidumbre.

Atención, estoy aquí: te duele la tripa, tos, la frente al rojo vivo... ¿Qué será, qué será?

Los virus están por doquier: empezando por la punta de la nariz hasta en el fondo del océano. Tienen un poder increíble, pero aunque tengan mala fama, la mayoría no nos enferman. Ven al mundo increíble de los virus y aprende tanto como quieras de estos seres minúsculos.

[Juegos de mesa]



Emotrip

No solo es un juego de emociones; es un juego donde creceremos emocionalmente, hará que nos conozcamos mejor y conoceremos más a nuestros compañeros y compañeras y tendremos la oportunidad de abrirnos y empatizar con las demás personas teatralizando diferentes situaciones.

Así es mi corazón

Autora Jo Witek
Edad De 3 a 5 años



El cuento "Así es mi corazón" es un precioso álbum troquelado homenaje a las emociones y los sentimientos de los niños, para que los reconozcan en todas sus formas y todos sus colores: alegría, tristeza, calma, enfado, miedo.

"Así es mi corazón, es como una casita. Dentro pasan muchas cosas ¡y están todas revueltas! Hay risas ruidosas y días con lluvia, enfados grandotes y ganas de saltar a la pata coja. Hoy voy a abrir la puerta de mi corazón para invitarte a pasar".

Escuela de Familias de Getxo

Calendario de actividades Enero-Junio 2021

TEMA	FECHA	HORA	CENTRO
El duelo en la infancia (Primaria)	27, 28 Enero	15:00-17:15	Romo Kultur Etxea
El duelo en la adolescencia (Secundaria)	11, 12 Febrero	14:30-16:45	Romo Kultur Etxea
Las emociones en la nueva normalidad (Infancia)	23, 24 Febrero	15:30-17:45	Romo Kultur Etxea
Las emociones en la nueva normalidad (Secundaria)	10, 11 Marzo	15:00-17:15	Romo Kultur Etxea
Acoso escolar y ciberacoso (Primaria)	22, 23 Marzo	16:00-18:15	Urgull
Escucha activa y comunicación asertiva	13, 14 Abril	17:00-19:15	Romo Kultur Etxea
Educación emocional (Primaria)	28, 29 Abril	15:45-18:00	Urgull
Resolución de conflictos en la adolescencia (Secundaria)	10, 11 Mayo	16:30-18:45	Urgull
La prevención de las diferentes adicciones desde la familia (Secundaria)	18, 19 Mayo	16:00-18:15	Urgull

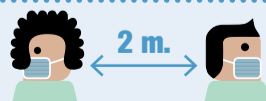
- Las sesiones de la Escuela de Familias son gratuitas y están abiertas a todas las familias de Getxo. No es necesario que tus hijos e hijas asistan al centro en el que se imparte la sesión.
- Es necesario inscribirse previamente mediante un formulario online que se os hará llegar por email a través de vuestra AMPA o centro escolar. También a través de gurasoeskolakgetxo@gmail.com
- Es imprescindible un mínimo de 6 personas para poder llevar a cabo la Escuela. En caso de no llegar al mínimo requerido, se informará a las personas apuntadas de la suspensión de la sesión.
- La duración de los cursos es de tres sesiones y las fechas las indicadas en la tabla.
- Si por cualquier causa no pudierais acudir el primer día, podéis hacerlo en las siguientes sesiones, pero debéis inscribiros igualmente.

+info
94 466 01 51

1 USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA



2 MANTENER DISTANCIA DE SEGURIDAD - 2 m.



3 LAVADO DE MANOS

