

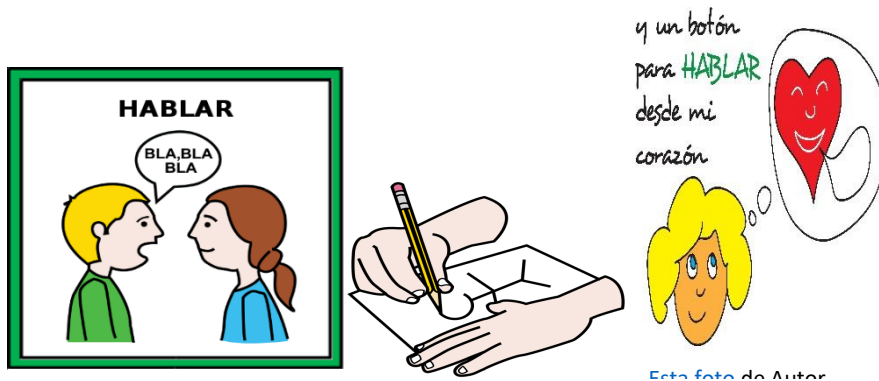
¡OTRA VEZ EN CASA!

Otra vez se vuelve a romper la rutina por un acontecimiento imprevisible, en este caso la nieve que nos ha dejado la tormenta Filomena. Para todo el alumnado y las familias puede ser una fuente de estrés y de ansiedad, no solo por no poder realizar las actividades del día a día, si no porque puede crearnos sensación de incontrolabilidad e indefensión, nuestras seguridades se ven amenazadas.



A continuación, os presentamos algunos consejos para llevar a cabo con vuestros hijos y que también pueden ser útiles para nosotros:

1. **Permitir a nuestros hijos expresarse:** Hablarles de por qué nos hemos quedado en casa, en este caso por el peligro de la nieve y el hielo. Explicar que es diferente a la situación vivida el curso pasado y que solo serán unos días. Podemos ayudarnos de imágenes, pictogramas, etc. (si necesitáis ayuda al respecto no dudéis en pedírnosla). Pueden dibujar la situación, expresar su estado de ánimo como ellos deseen.



2. **Ayudar a focalizar:** Concentramos en algún objeto, por ejemplo, un alimento pequeño (una manzana) pedir que lo huela, que lo toque (al principio con los ojos cerrados) que nos diga como es, luego que lo pruebe...

Esto podemos hacerlo también con algún juguete, o incluso fabricar un bote de la calma o botes sensoriales.

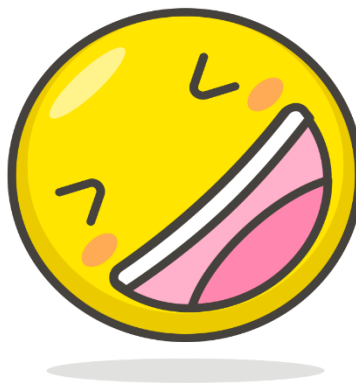
Bote de la calma: <https://www.youtube.com/watch?v=fR6dmJPWfco>

Botes sensoriales: <https://www.youtube.com/watch?v=GUP301Zo0>

Esta técnica se basa en La práctica conocida como mindfulness que consiste "estar en el momento" y enfocarse completamente en lo que estás haciendo en ese momento, en usar todos los sentidos para experimentarlo.



3. **Risas:** Reírnos juntos ayuda a relajarnos y a fortalecer el vínculo, puede ser viendo alguna película, dibujos, etc. que sepamos que nos divierten, o un cuento, cosquillas... Todos conocemos a nuestros hijos y sabemos lo que les hace reír o sonreír.



4. **Respiración:** Controlar la respiración nos ayuda. Es muy positivo aprender a respirar profundamente (respiración abdominal) A continuación, os dejamos un enlace con un cuento que nos ayuda a aprender a respirar para controlar nuestras emociones.
<https://www.youtube.com/watch?v=08pCbS8xEa4>

5. **Música:** En momentos de tensión o cuando nos sentimos agobiados la música puede ayudarnos a canalizar nuestras emociones. Aquí tenéis un ejemplo de recurso, ¡los chicos y chicas más mayores seguro que saben elegir ellos lo que les gusta!:

Cuento musical invierno Vivaldi:
<https://www.youtube.com/watch?v=5au40Y074lw>

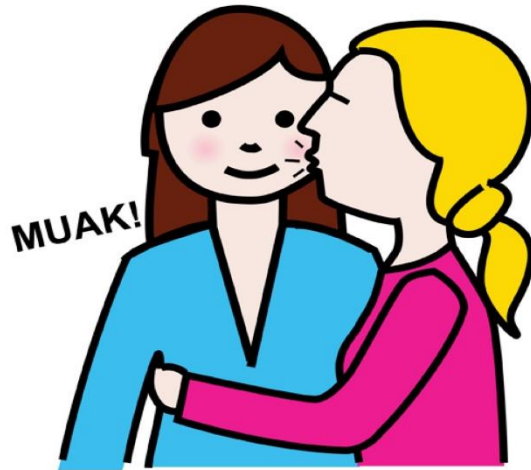


6. **Estirarse:** El ejercicio físico es muy positivo, en estas condiciones climatológicas no se puede hacer ejercicio en exterior, pero siempre podemos trabajar algunos estiramientos, incluso tenemos videotutoriales de yoga para niños que nos pueden ayudar.

Video tutorial yoga: <https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>



7. **Contacto físico:** El contacto físico puede ayudarnos a sentirnos mejor, no obstante es importante tener en cuenta las características y necesidades de nuestros hijos, entendiendo que dependiendo de su edad, características, etc. a veces ellos prefieren tener su espacio y es necesario respetarlo.



Dentro de lo difícil de la situación, intentaremos transmitir alegría y positivismo, al fin y al cabo, esta nevada también nos ha dejado imágenes bonitas y quizá experiencias que tardemos tiempo en poder volver a vivir.

EQUIPO DE ORIENTACIÓN Y APOYO

CPEE REINO DE TULE