



C.E.P. ANTONIO DE ULLOA

Estimadas familias, debido a la suspensión de clases, desde el colegio, queremos haceros llegar una serie de **recomendaciones** con la finalidad de **ayudaros a gestionar esta nueva situación** que estamos viviendo:

- Los psicólogos destacan la importancia de hablar con los niños sobre lo que está sucediendo respecto al coronavirus. Los niños y niñas detectan cuándo algo no va bien o cuándo los adultos se sienten inseguros o asustados. Si no les explicamos qué es el coronavirus o qué es el aislamiento, **pueden recurrir a argumentos fantasiosos producto de su imaginación para compensar la falta de información**. Con esto, corremos el riesgo de que imaginen escenarios aterradores y distantes de la realidad. **Siempre es preferible que sean los adultos de referencia quienes den la información**. Cuando hablemos con ellos, es importante recordar dos aspectos:

Y... ¿ahora qué?

- Debemos **adaptarnos a su edad y a su madurez**.
- **Todo aquello que les digamos debe ser cierto**. Esto implica que si no conocemos todos los datos ni tenemos todas las respuestas, es mejor ser sinceros y reconocer que no lo sabemos. No todas las noticias son ciertas o igual de fiables, así que está bien saber qué conocen y enseñarles a preguntar y a buscar fuentes fiables.

El objetivo principal es **reducir** su sensación de **ansiedad** y **calmarles**. Que **aprendan a desarrollar estrategias** que les puedan funcionar en **otras situaciones**.

- La principal tarea que debemos solventar es **establecer unas rutinas que le proporcionen seguridad y estabilidad dentro de una situación nueva e incierta**:
 - Levantarse a una hora establecida
 - Determinar sesiones de trabajo. La duración de estas sesiones irá en función de la edad de vuestros hijos/as.
 - Periodos de descanso para almorzar y jugar un rato.
 - Si disponéis de espacio al aire libre en casa, terrazas, patios... realizar algo de ejercicio físico.

Para que los niños **sean partícipes del proceso** de aislamiento, podemos construir una **agenda o calendario de manera conjunta**, con colores y dibujos que les estimulen y les ayuden a comprender todo lo que irá sucediendo los próximos días.

Recordad que la orden de confinamiento se extiende a todos los miembros de la comunidad educativa, por lo tanto el colegio permanecerá cerrado.

Si tenéis alguna duda podéis contactar con nosotros a través del correo del centro: 30002076@murciaeduca.es

Iremos **actualizando la información** relativa a la crisis a través de **la web y la aplicación ClassDojo**.

