

# PLAN ACOLLIDA



## CURSO 2020 - 2021

*(Instrucións do 30 de xullo 2020, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, en relación ás medidas educativas que se deben adoptar no curso académico 2020/2021, nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas da educación infantil, da educación primaria, da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato, nas que se indica que, co fin de facilitar a incorporación do alumnado afectado pola suspensión da actividade lectivo presencial durante o curso 2019/2020) C*



## **PLAN DE ACOLLIDA SOCIOEMOCIONAL. CURSO 2020-21**

1. Introducción
2. Obxectivos
3. Actuacións a desenvolver co alumno
  - 3.1. Acollida do alumno.
    - 3.1.1. Actividades de recibimento para compartir a alegría polo reencontro.
    - 3.1.2. Presentacións para os novos membros da clase.
    - 3.1.3. Información das novas normas do colexio para a protección da saúde.
    - 3.1.4. Actividades de acollida socioemocional. Actividades que faciliten a expresión das emocións, medos, dúbidas ...
  - 3.2. Detección da afectación do alumnado pola situación provocada pola pandemia.
    - 3.2.1. Recollida de datos polo profesorado.
    - 3.2.2. Elaboración de mapas de alumnado en risco. Proceso de derivación.
  - 3.3. Actuacións de apoio e protección ao alumnado.
    - 3.3.1. Proporcionar información e resolver as súas dúbidas.
    - 3.3.2. Fortalecemento de competencias relevantes no afrontamento desta situación.
      - 3.3.2.1. Conciencia emocional
      - 3.3.2.2. Autorregulación
      - 3.3.2.3. Autoestima
      - 3.3.2.4. Cohesión grupal
      - 3.3.2.5. Os medos
        - 3.3.2.5.1. O medo na pandemia
        - 3.3.2.5.2. A ter en conta para traballar os medos
        - 3.3.2.5.3. Actividades para afrontar os medos.
          - A. Recoñecemento da emoción.
          - B. Estratexias e técnicas de afrontamento.
            - Actividades xerais.
            - Actividades de respiración e relaxación.
            - Actividades para reforzar a autoestima.
4. Orientacións para o duelo e a perda durante a crise sanitaria.
  - 4.1. Tipos de perdas
  - 4.2. Papel do docente nas perdas ou duelos de menor impacto.
  - 4.3. Perdas relacionadas co falecemento dun ser querido.



- 4.4. Aspectos comúns do duelo ante perdas significativas
  - 4.4.1. Mitos sobre o duelo na infancia
  - 4.4.2. O alumno fronte a morte nas distintas idades
  - 4.4.3. Expresións do duelo na contorna escolar.
  - 4.4.4. Apoio a un alumno pola perda dun familiar ou ser querido
- 5. Orientacións para a acción titorial coas familias. Pautas para a comunicación non presencial.
  - 5.4. Principios xerais
  - 5.5. Competencias persoais para a correcta titoría telefónica/on line.
  - 5.6. Orientacións para o uso de diferentes medios.
- 6. Avaliación.
- 7. Bibliografía.
- 8. Anexo

---

## 1. INTRODUCCIÓN

---

La OMS define catástrofe como “calquera fenómeno que provoca danos, prexuízos económicos, perdas de vidas humanas e deterioro da saúde e das vidas humanas e de servizos sanitarios en medida suficiente para esixir unha resposta extraordinaria de sectores alleos da comunidade ou zona afectada”.

Así, podemos considerar a situación que provocou a pandemia do Covid-19 unha catástrofe que, ademais das características comúns a outros fenómenos deste tipo como impacto comunitario, impredecibilidade ou fatalidades diversas, presenta singularidades entre as que destacan:

- A longa duración: a situación dura semanas, meses... con incerteza respecto á recuperación da normalidade, o que provoca estrés acumulativo.
- A ameaza é invisible; é algo sobre o que non temos apenas control.
- Toda a comunidade está exposta.
- As medidas de separación, a restrición do contacto social ou as corentenas en situación de confinamento domiciliario, que modifican as dinámicas de relación social e familiar.

Todo isto pode ter efectos psicolóxicos negativos na poboación e, en particular, nos nenos, provocando malestar que se manifesta en condutas tales como asustarse con facilidade, non querer falar do tema, ter pesadelos, medo a quedar durmidos, medo a separarse dos seus pais ou familiares, enfado con todos e por todo, tristeza e ganas de chorar, querer estar sos, facerse pis na cama, dor de barriga ou de cabeza...

A escola é un espazo fundamental na vida do alumno, cuxa relevancia se acrecenta nesta situación de grande impacto. Ademais de ser lugar de crecemento que incide sobre múltiples ámbitos da persoa: social, emocional, de acceso aos saberes... constitúe un punto de encontro cos iguais e un referente de normalidade, seguridade e estabilidade liderado pola figura do mestre, esencial para o seu desenvolvemento.

Por todo isto, contribuír a prestar apoio ao alumnado e, se fose o caso, ao conxunto da comunidade educativa, constitúe unha responsabilidade profesional e é obxectivo prioritario para que o alumnado estea nas mellores condicións para afrontar, assimilar e reaccionar adecuadamente a esta experiencia que estamos a vivir; para quedar con todo o bo que o fará medrar e superar o que non serva a este propósito, lle cause malestar e, en definitiva, o bloquee para continuar coa súa vida.



---

## **2. OBXECTIVOS**

---

- Coñecer a situación persoal dos alumnos.
- Axudar ao neno a procesar e integrar a experiencia vivida.
- Promover a súa resiliencia e a capacidade de adaptación.
- Promocionar e afianzar medidas que fagan do centro educativo un espazo seguro e acolledor.
- Facilitar a orientación, apoio e recursos necesarios para axudarlle a afrontar a volta ao colexio e, no seu caso, as problemáticas derivadas da pandemia.
- Favorecer a concurrencia de servicios especializados, nos casos nos que sexa necesario.

---

### 3. ACTUACIÓNS A DESENVOLVER.

---

As actuacións que se levarán a cabo, desenvoltas nos epígrafes seguintes, xiran en torno a tres eixes fundamentais:

- Acolllida do alumno.
- Detección da afectación pola situación provocada pola pandemia.
- Actuacións de apoio e protección.

As orientacións acompañanse de exemplos de actividades adaptadas de entre as propostas na bibliografía que figura no derradeiro epígrafe deste Plan que poden complementarse con actividades do banco de ferramentas do Programa Educación Responsable da Fundación Botín, recursos de páxinas web por todos coñecidas (p.ex. <https://www.orientacionandujar.es/>) ou de publicacións xa recomendadas previamente por este servicio de orientación como:

- CARUANA, A & TERCERO, M J (coords) (2011). Cultivando emociones. Educación Emocional de 3 a 8 años. Generalitat Valenciana. Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació. Recuperado o 24 de agosto de 2020, do sitio web <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3973084>
- CARUANA, A & GOMIS, N (coords) (2014). Cultivando emociones – 2. Educación Emocional de 8 a 12 años. Generalitat Valenciana. Conselleria d'Educació, Cultura i Esport. Recuperado o 24 de agosto de 2020, do sitio web <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=661908>
- SEGURA, M & ARCAS, M. Programa de competencia social Decide tú I. Primaria. Primero y segundo ciclo. Recuperado o 24 de agosto de 2020, do sitio web [https://convivencia.files.wordpress.com/2011/10/decidetu\\_isegura172p.pdf](https://convivencia.files.wordpress.com/2011/10/decidetu_isegura172p.pdf)
- SEGURA, M & ARCAS, M. Programa de competencia social Decide tú II. Primaria. Tercer ciclo. [https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/525942dac22d-44fa-8b98-b58207a63396/DECIDE\\_TU\\_2](https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/525942dac22d-44fa-8b98-b58207a63396/DECIDE_TU_2)
- COBO, M. & GALINDO, A (coord.) (2006). Emociónate. Programa de desarrollo infantil en competencias emocionales. Madrid: ICCE.
- LÓPEZ CASSA, E & GROP COORDINADO POR RAFAEL BISQUERRA (2006). Educación emocional. Programa para 3-6 años. Wolters Kluwer España. Madrid.
- MITLIN, M & MADDEN, J. Bingo de las emociones. Madrid. TEA.
- RENOM PLANA, A. & GROP COORDINADO POR RAFAEL BISQUERRA (2012). Educación emocional. Programa para educación primaria (6-12). Wolters Kluwer España. Madrid.
- VALLÉS ARÁNDIGA, A & VALLÉS TORTOSA, C (2010). Programa de refuerzo. EST IMA-TE. Programa de autoestima.

Non obstante, accións como a acolllida do alumno, traballo de conciencia emocional, autoestima, etc, que neste momento cobran singular importancia, están integradas no

desenvolvemento ordinario da acción escolar que cada titor leva a cabo con axuste ao seu grupo de alumnos. Por conseguinte, é o propio titor o que toma a iniciativa na selección e implementación dos recursos que mellor responden ás necesidades do seu grupo. Lembrar que no desenvolvemento das actividades seleccionadas contemplanse as medidas sanitarias establecidas en cada caso: distancia social, lavado de mans, uso de material propio, máscara...

### **3.1. ACOLLIDA DO ALUMNO**

Nos primeiros momentos de incorporación ao centro, levaranse a cabo as seguintes actuacións no grupo aula:

- Actividades de recibimento para compartir a alegría polo reencontro.
- Presentacións para os novos membros da clase.
- Información das novas normas do colexio para a protección da saúde.
- Actividades de acollida socioemocional. Actividades que faciliten a expresión das emocións, medos, dúbidas ...

#### **3.1.1. ACTIVIDADES DE RECIBIMENTO PARA COMPARTIR A ALEGRÍA POLO REENCANTRO.**

ETAPAS: EDUCACIÓN INFANTIL - EDUCACIÓN PRIMARIA.

(Coas correspondentes adaptacións)

##### ➤ Actividade 1. Bos días

Desenvolvemento:

- Na fila o titor recibe aos alumnos con mensaxes positivas.
- Acompañaos a aula.
- Na aula dálles a benvinda ao centro educativo e comparte a alegría do reencontro.

##### ➤ Actividade 2. Volvemos ao colexio contentos.

Desenvolvemento:

- Coa música da canción "Si estás feliz", os alumnos bailan cada unha das emocións. Empézase e termínase coa expresión da felicidade.
- Ao final da canción dámonos un gran abrazo virtual como expresión do afecto que sentimos e das emocións positivas que experimentamos porque volvemos ao colexio cos nosos mestres e compañeiros.

Recursos:

- Canción "Si estas feliz". <https://www.youtube.com/watch?v=IU8zZjBV53M>

#### **3.1.2. PRESENTACIÓN PARA OS NOVOS MEMBROS DA CLASE.**

ETAPA: EDUCACIÓN INFANTIL

##### ➤ Actividade 1. Preséntome.

Desenvolvemento:

- Chámome... e gústame...
- O primeiro que terá que facer o profesor é presentarse dicindo o seu nome e algo que lle gusta. Por exemplo: "Chámome Marisol e gústanme xogar co patinete".

- Despois, un a un, irán saíndo os nenos e repetirán esta mesma fórmula. Por exemplo: “Son Martín e gústanme as galletas”.
- Cando todos terminen de presentarse, o profesor preguntará se lembran o nome e as cousas que lle gustaban.

#### ETAPA: EDUCACIÓN PRIMARIA.

##### ➤ Actividade 2. A baralla preguntona.

###### Desenvolvemento:

- Elaboramos a baralla preguntona con tantas preguntas como alumnos están na aula para que non se repitan. P.ex:
  - Cal é a túa comida favorita?
  - Que é o que máis che gusta facer?
  - Dinos o título do teu conto preferido.
  - Cal é a túa película favorita?
  - ...
- O titor preséntase aos alumnos e explica o xogo.
- Pide a cada neno que se presente ante o grupo e, a continuación, faille unha pregunta da baralla preguntona.

##### ➤ Actividade 3. As nosas cousas.

###### Desenvolvemento:

- Consiste en seleccionar 5 números que nos identifican e representan os nosos gustos, anécdotas, etc, apoiando ou ilustrando esta información con imaxes: o 2, porque teño 2 irmás, o 4 porque lín 4 libros este verán, etc.
- O mestre inicia a actividade referindo os seus 5 números e respondendo ás preguntas e comentarios dos estudantes. Este traballo serve de modelo para o proxecto de cada neno, que realizará na casa e traerá preparado ao día seguinte:



- Cando os nenos traen o proxecto á clase, comparten os seus números cos compañeiros e contestan ás súas preguntas.
- Todos os proxectos son exhibidos na clase. Usando post-it, cada estudante escribirá tres comentarios positivos de tres deles, que pegará nas correspondentes cartolinas. Ao remate da actividade, cada proxecto debe ter tres comentarios.

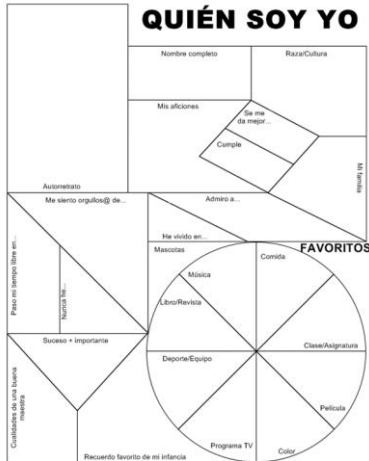


➤ **Actividade 4. Quen son eu?**

Desenvolvemento:

- Cada alumno cubrirá esta ficha, compartirá o recollido nela cos seus compañeiros e contestará ás preguntas destes.
- As fichas quedarán expostas na clase.

**QUIÉN SOY YO**




➤ **Actividade 5. Son...o máis!**

Desenvolvemento:

- Esta actividade pódese enfocar á formulación de metas para o novo curso, convidando aos alumnos a recoñecer as súas fortalezas e a deixar certos hábitos que no pasado non lles deron bos resultados
- Cada alumno cubrirá esta ficha, compartirá o recollido nela cos seus compañeiros e contestará ás súas preguntas.
- As fichas quedarán expostas na clase.

**SOY LO MÁS**



➤ Actividade 6. O mentiroso

Desenvolvemento:

- Os nenos deben dicir algo sobre eles. Dúas destas afirmacións serán certas e unha falsa. Os demais compañeiros deben identificar a mentira.

**3.1.3. COÑECEMENTO DAS NOVAS NORMAS DE ORGANIZACIÓN E FUNCIONAMENTO DO COLEXIO PARA A PROTECCIÓN DA SAÚDE.**

É moi importante que os alumnos teñan claras as novas normas de organización e funcionamento do centro para o coidado da súa saúde e da da xente que os rodea. Asimesmo, comprobaremos que teñen a información adecuada sobre a situación que vivimos e que non quedan dúbidas sen resolver.

ETAPAS: EDUCACIÓN INFANTIL - EDUCACIÓN PRIMARIA.

(Coas correspondentes adaptacións)

➤ ACTIVIDADE 1. Coidámonos.

Desenvolvemento:

- Falaremos co alumnado das normas establecidas. Respostaremos as súas preguntas e cerciorarémonos de que todo quedou claro. Se ben é unha actividade a desenvolver en todos os niveis, o discurso e materiais empregados adaptaránse a idade dos alumnos.

Recursos:

- Xel, máscaras, material impreso, material audiovisual.

**3.1.4. ACTIVIDADES QUE FACILITEN A EXPRESIÓN DAS EMOCIÓN, MEDOS, DÚBIDAS ...**

Enmárcanse dentro das actividades de acollida nos primeiros días. Debe crearse un ambiente onde o alumnado se sinta o suficientemente seguro como para compartir a súa experiencia e expresar as súas emocións, medos, dúbidas...

Pode resultar útil que a persoa adulta comence compartindo a súa propia experiencia e/ou poñendo exemplos.

Ademais de recoller o que os alumnos nos transmiten, debemos estar atentos para detectar aos que poidan mostrar maior afectación: nerviosos, preocupados, excesivamente calados...

ETAPAS: EDUCACIÓN INFANTIL - EDUCACIÓN PRIMARIA.

(Coas correspondentes adaptacións)

➤ ACTIVIDADE 1. As miñas emocións e eu: as chaves do corazón.

Desenvolvemento:

- Trátase de realizar o primeiro contacto e facilitar a expresión emocional. Utilízase a canción “Adivinanzas emocionales” como elemento motivador. Pódense usar tamén como apoio visual láminas ou emoticonos.
- Vaise parando a canción para que poidan expresar cando senten ou sentiron as distintas emocións que se van mostrando.
- Pódense poñer exemplos:
  - Feliz: cando celebro o meu cumpreanos.



- Triste: cando caín no parque.
  - Enfadado: cando o meu irmán se mete comigo.
  - Noxo/rexeitamento: cando algo cheira mal (ex. lixo)
  - Sorpresa: cando veñen os avós a verme sen que os espere.
  - Medo: ós monstros, á oscuridade, etc.
- Posteriormente, centrámonos na expresión das emocións que sentimos durante o illamento e fronte ás consecuencias da COVID 19.
  - Finalmente, animamos aos nenos a debuxar como se senten e, partindo do debuxo, irán explicando os seus sentimentos. O mestre poderá axudarlles no relato a través de preguntas e tamén a poñerlle título e a nomear os distintos elementos do debuxo.
  - Estes debuxos incorporaranse á aula.

Recursos:

- Canción [https://www.youtube.com/watch?v=cvyxQq\\_BDzg](https://www.youtube.com/watch?v=cvyxQq_BDzg)
  - Láminas de emocións (medo, alegría, tristeza, rabia...)
- Actividade 2. Potenciamos as fortalezas: creación dos Bichimanos.

Desenvolvemento:

- Iniciamos a actividade falando da COVID e da situación vivida co obxecto de:
  - Verbalizar o que sentiron cando estaban en casa e oían falar do virus.
  - A prevención e adquisición de ferramentas de coidado físico e emocionais ante outras posibles situación similares.
  - Recoñecer as potencialidades e fortalezas desenvolvidas (cociñar, axudar en casa coidar ao irmán, xogos novos, entretementos, etc.).
- Se non xurdiu algún dos temas, facemos unha rolda de preguntas para que nos conten como viviron a situación, que aprenderon, cales son as súas novas habilidades, como se comunicaron coas persoas que tiñan lonxe...
- Posteriormente, facemos “bichimanos” con luvas de látex ou con modelos de virus, que eles decoran e colorean.

Recursos:

- Luvas de látex ou de nitrilo ou modelos para fotocopiar.

ETAPA: EDUCACIÓN PRIMARIA

- Actividade 4. Atópome, exprésome.

Desenvolvemento:

- Coméncase facendo un mural colectivo en papel continuo que se sitúa nun lugar preferente da aula, dividido en tantos apartados como preguntas queremos plantexar.
- Os alumnos responden en post- it de cores e/ou formas diferentes ás preguntas e colócanas no mural. Coméntanse as respostas.



- Suxerencias de preguntas:
  - Como me sentín durante o confinamento?
  - Como me organizei?
  - Como me relacionei coa miña familia?
  - Que /a quen botei de menos?
  - Que aprendín?
  - Se volvese pasar, cal sería agora a miña actitude? Que debo facer para mellorar?

Materiais e recursos:

- Papel continuo
- Post- it, se é posible de diferentes cores ou formas.
- Rotuladores de diversas cores.

➤ Actividade 5. Ser positivos é unha cuestión de actitude.

Como cuestión previa destacar que este tipo de actividades é moi importante fronte á profusión de mensaxes negativos que recibimos desde moitos medios.

Obxectivos:

- Mostrar que é posible afrontar as situacións complicadas de dúas formas: positiva ou negativamente.
- Ensinar que se optamos por resolver os problemas ou situacións difíciles con actitude positiva, todo nos sairá mellor xa que isto facilitará a posta en xogo das nosas capacidades para superar as situacións difíciles.

Desenvolvemento:

- Vemos o vídeo “actitud optimismo y pesimismo” co grupo-aula. Tras o visionado, analizar as dúas perspectivas e animar a cada alumno a elixir unha, facilitando a súa reflexión persoal.
- Para finalizar, escoitamos a canción Súbete al tren de TEX- TEX, que facilita un peche positivo emocional.

Recursos e materiais:

- Vídeo: actitud optimismo y pesimismo  
[https://www.youtube.com/watch?v=u\\_XjPW06cAc](https://www.youtube.com/watch?v=u_XjPW06cAc)
- Canción: Súbete al tren  
<https://www.youtube.com/watch?v=RRdUQcXZu3s>

### **3.2. DETECCIÓN DA AFECTACIÓN DO ALUMNADO POLA SITUACIÓN PROVOCADA POLA PANDEMIA**

Desde que a COVID-19 irrumpiu nas nosas vidas, afrontamos moitos cambios e situacións difíciles que poideron conlevar unha afectación socioemocional no alumnado que temos que ter en conta na volta ao colexio.



Para poder detectar un posible impacto no alumnado, ademais das actividades que faciliten a expresión das emocións, medos, dúbidas ... a desenvolver á chegada ao Centro do alumnado, recollidas no epígrafe 3.1.4, realizaremos as seguintes accións:

- Recollida de datos polos profesores -especialmente os titores- en base á observación do comportamento dos alumnos e que fora trasladada polas familias.
- Complementar, se é o caso, esta información a través dos procedementos que se consideren en cada situación máis idóneos .
- Elaboración de mapas de alumnado en risco.

### **3.2.1. RECOLLIDA DE DATOS POLOS PROFESORES EN BASE Á OBSERVACIÓN DO COMPORTAMENTO DOS ALUMNOS.**

Tanto nas actividades de acollida como nos días posteriores desde a incorporación do alumno ao Colexio, o profesorado estará atento ás condutas do alumno para detectar posibles dificultades. Asimesmo, tomará nota da información que as familias puideran trasladarlle. Na recollida de datos, pódese usar como guía o listado de condutas recollido no anexo I.

Os items deste cuestionario elaboráronse en base á información que figura no Programa psicoeducativo para a post-emerxencia en centros educativos de infantil e primaria (2020).

### **3.2.2. ELABORACIÓN DE MAPAS DE ALUMNADO EN RISCO. PROCESO DE DERIVACIÓN**

O mapa do alumnado en risco inclúe a aqueles alumnos máis vulnerables de cada grupo-aula na área socioemocional, que se detectaron como resultado da recollida de información referida nos primeiros días de incorporación ás clases.

Este traballo permítenos planificar intervencións dirixidas a dar resposta ás necesidades dos nosos alumnos e realizar un adecuado seguimento no seu proceso de readaptación á rutina escolar.

A nosa mirada irá dirixida a todos os alumnos. Non obstante, os que presentan necesidades educativas especiais, dificultades de aprendizaxe e/ou afronten ou afrontaron situacións adversas ou socio-familiares de desvantaxe, son moito máis vulnerables. Posiblemente, sufran en maior medida as consecuencias da situación vivida e presenten agravamento ou dificultades engadidas ás que xa tiñan. Polo tanto, á hora de valorar a situación do alumno, é importante ponderar a información recollida coa que deriva doutras características previas deste que xa coñecemos.

O profesorado especialista trasladará os datos recollidos, se é o caso, aos titores. Tras a valoración destes, estimarase a pertinencia de completalos a través dos instrumentos e técnicas que se consideren máis apropiados: cuestionarios para familias e alumnos, entrevistas, etc.

Os titores, xunto coa orientadora, elaborarán o mapa do alumnado en risco das correspondentes aulas. A documentación de todas as titorías nas que se detectou algunha problemática trasladarase á Dirección do Centro.

Se ben a elaboración do mapa é un proceso aberto que se prolonga durante todo o curso, a primeira valoración esta pechada ao remate do mes de setembro. Farase un seguimento periódico do alumnado que se detectase en situación de risco.

No caso daqueles alumnos nos que, pola gravidade da súa problemática ou pola persistencia dos seus desaxustes, non se observe melloría tras a realización das actividades de apoio socioemocional, orientarase á familia para a derivación aos servizos externos especializados.

### **3.3. ACTUACIÓNS DE APOIO E PROTECCIÓN**

#### **3.3.1. PROPORCIONAR INFORMACIÓN E RESOLVER DÚBIDAS.**

É posible que os nenos sintan preocupación pola posibilidade de que eles, as súas familias ou amigos enfermen de COVID-19. A escola pode colaborar de forma importante para axudar aos nenos a comprender o que escoitan dunha maneira honesta, precisa e que minimize os seus temores e ansiedade.

Débase dar información veraz e adaptada á idade do neno e responder as súas preguntas dunha forma clara, tranquila e sinxela. Incidiremos tamén en que a familia, os profesores e os sanitarios dos centros de saúde están unindo forzas para protexelos.

Recalcando o exposto, en base ás recomendacións referidas por Centers for Disease Control and Prevention (EE.UU), recoméndase para falar cos nenos:<sup>1</sup>

- Manter a calma e non dramatizar. Lembremos que os nenos captan sinais das conversacións que teñamos con eles e coas demais persoas e que reaccionarán tanto ao que digamos como á forma en que o fagamos.
- Tranquilicemos aos nenos. Digámoslles que aínda que é normal que se sintan preocupados, están protexidos. Ensinémoslles como controlar a súa tensión de modo que poidan aprender a manexar a situación.
- Mostrémonos predispostos a escoitar e falar. Digámoslles que poden falar con nós se teñen algunha dúbida. Teñamos en conta que os nenos poden malinterpretar o que escoitan e poden asustarse por algo que non entenden.
- Evitemos usar termos que poidan culpar a outras persoas e xerar estigma.
- Recomendemos aos pais que estean atentos ao que ven ou escoitan os seus fillos na televisión, a radio ou en internet. Deben controlar o tempo de pantalla dedicado ao COVID-19, xa que demasiada información sobre un tema pode provocar ansiedade.
- Comentémoslles que algunhas das historias acerca do COVID-19 que se difunden en internet e as redes sociais poden estar baseadas en rumores e informacións imprecisas.
- Ensinémoslles aos nenos medidas cotiás para reducir a propagación de xermes.

Hai numerosos recursos audiovisuais e gráficos que poden axudarnos a explicar de forma clara e amena todo o que os nenos precisan saber, así como recomendacións que poden ser de utilidade na escola e na familia. Valga de exemplo:

Para os adultos:

En familia. Asociación Española de Pediatría. Ademais da información propia, facilita enlaces a recursos e páxinas de interese entre as que destacan a da SEIP Sociedad Española de Infectología Pediátrica ou a da Sociedad de Psiquiatría Infantil.

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/enfermedad-por-nuevo-coronavirus-covid-19>

---

<sup>1</sup> Recuperado o 24 de agosto de 2020, do Sitio Web de Centers for Disease Control and Prevention.  
<https://www.cdc.gov/spanish/>

Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (USA) NASP

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>

Para os nenos:

Ruíz, A (2020) *Manual coronavirus para niños*. Recuperado el 24 de agosto de 2020, del Sitio Web Pócimas de salud. Divulgación farmacéutica sanitaria: <https://boticariablog.wordpress.com/2020/03/11/manual-de-coronavirus-para-ninos/>

### **3.3.2. FORTALECEMENTO DE COMPETENCIAS RELEVANTES NO AFRONTAMENTO DESTA SITUACIÓN.**

Como xa referimos, o alumno afrontou e afronta unha situación nova e problemática. Sempre, pero en especial nestes momentos difíciles, destaca a importancia das fortalezas persoais. Así, consideramos especialmente relevantes no marco actual aspectos tales como a conciencia emocional, a autoestima, a autorregulación, a cohesión grupal ou contar con recursos para xestionar os medos e o nerviosismo, se fose necesario.

O titor, tras a valoración inicial do grupo e en función das características dos seus alumnos, pode traballar no especial reforzo destes ou outros aspectos que considere.

A continuación, presentamos algúns exemplos de actividades para incidir nestes ámbitos.

#### **3.3.2.1. ACTIVIDADES DIRIXIDAS A FOMENTAR A CONCIENCIA EMOCIONAL**

ETAPA: EDUCACIÓN INFANTIL

##### ➤ Actividade 1. Panel Emocional.

Obxectivo:

- Identificar, expresar e respectar emocións propias e alleas.

Desenvolvemento:

- O mestre fai un panel coas emocións que vai traballar o alumnado que coloca nun lugar preferente da aula.
- Para familiarizarse co panel, propoñemos un xogo. Poñemos nunha bolsa fichas con debuxos das emocións. Comezamos co catro emocións básicas (medo, tristeza, rabia, alegría), podendo engadir a sorpresa e o rexeitamento.
- A continuación, o mestre escolle unha ficha que ensinará a un alumno. Este tratará de expresar con linguaxe non verbal esa emoción e os demais terán que adiviñala.
- Esta actividade repetirase con varios alumnos.
- Unha vez identificadas todas as emocións, cada alumno colocará a súa foto/debuxo no lugar do panel que corresponde á emoción que experimenta nese momento. Poderase cambiar a foto ao longo do día se cambia a emoción.
- Reservarase un tempo diario para falar destes estados emocionais e dos cambios ao longo do día.

Material e recursos:

- Mural coas emocións.



- Fotos/debuxos dos alumnos.
- Velcro.
- Actividade 2. Lectura do conto “Paula y su cabello multicolor”.
- Tras a lectura do conto fanse preguntas aos nenos:
  - Que nos provoca esa emoción?
  - Que nos fai sentir?
  - Que podemos facer?.
- Conclúese a actividade co debuxo das emocións en cariñas (cun formato de piruleta).

Materiais e recursos:

- Conto “Paula y su cabello multicolor” <https://www.youtube.com/watch?v=Ou4lewtLNds>

ETAPA: EDUCACIÓN PRIMARIA

- Actividade 1. Onde coloco as miñas emocións.

Desenvolvemento:

- Faise a silueta do corpo humano en papel continuo e pregúntaselle aos alumnos en que parte do corpo senten a alegría, tristeza, medo, enfado, etc.
- Despois convídaselles a contar cando sentiron esas emocións.
- Finalmente debuxan a súa silueta e sitúan e colorean nel as distintas emocións.

Recursos e materiais:

- Papel continuo
- Rotuladores e colorees

- Actividade 2. Ponlle cor, forma e música a cada emoción.

Desenvolvemento:

- Lémbrense as distintas emocións e, a continuación, visualízase un vídeo onde se asocian distintas imaxes e músicas a cada emoción.
- Posteriormente, realízanse as seguintes preguntas:
  - De que cor imaxinaches a rabia?
  - A que cheira?
  - A que sabe?
  - Como é a súa forma?
  - Como é a súa música?
- Facemos o mesmo coa a tristeza, a alegría, o medo, a sorpresa e o rexeitamento.
- Para finalizar, pedimos aos alumnos/as que debuxen cada emoción.

Recursos e materiais:

- Emociones con música.  
[https://www.youtube.com/watch?v=x\\_M9CRIHqfk](https://www.youtube.com/watch?v=x_M9CRIHqfk)





- Música, emociones y cerebro.

[https://www.youtube.com/watch?v=ls1wK9g\\_nzg](https://www.youtube.com/watch?v=ls1wK9g_nzg)

- El baile de las emociones.

<https://www.youtube.com/watch?v=4D-opEyCOJY>

- Folios

- Cores

- Emoticonos ou fotos de emocións

<https://www.soyvisual.org/materiales/aprendiendo-conocer-emociones-y-sentimientos>

### 3.3.2.2. ACTIVIDADES DIRIXIDAS A FOMENTAR A AUTORREGULACIÓN

Non é suficiente con recoñecer as emocións. Debemos asumilas, convivir con elas... e tamén controlalas. O alumno pode beneficiarse do adestramento no manexo de técnicas e estratexias para poder resolver da mellor maneira as situacións e conflitos que xurdan na vida e xestionar adecuadamente as emocións.

Hai moitas actividades que podemos desenvolver con este propósito. Os contos son tamén recursos que nos axudan a explicar e exemplificar técnicas de autocontrol e autorregulación. Títulos como “Libro rojo del enfado”, “Menuda rabieta”, “Soy un dragón” etc. poden servir a este fin. Asimesmo, é recomendable incorporar na aula exercicios de respiración e relaxación.

ETAPA: EDUCACIÓN INFANTIL

- Actividade 1. Vermello, amarelo e...!

Obxectivos:

- Asociar as cores do semáforo coas emocións e a conduta correspondente.
- Facer prácticas de autocontrol a través do xogo de roles.
- Aprender a controlar a propia conduta.

Desenvolvemento:

- En primeiro lugar traballarase o significado das cores do semáforo para, a continuación utilízalos relacionándoos cos momentos nos que podemos chegar a perder o control das nosas emocións:

- Vermello: pararse. Cando non podemos controlar unha emoción (sentimos moita rabia, queremos agredir a alguén, poñémonos moi nerviosos, etc.) o noso corpo acelérase, o corazón palpita máis rápido, a nosa cara ponse vermella, sudamos.

Entón temos que pararnos como cando un coche atópase coa luz vermella do semáforo.

- Amarelo: pensar. Despois de deterse debemos respirar tranquila e profundamente ata sentirnos máis acougados. Agora é o momento de pensar e darse conta do problema que se está plantexando e do que sentimos.
- Verde: solucionar. Se nos damos tempo para pensar poden xurdir alternativas ou solucións ao conflito ou problema. É a hora de elixir a mellor solución.



- A continuación, para asociar as luces do semáforo coas emocións e a conducta pódese realizar un mural cun semáforo e os seguintes pasos:
  - Luz vermella. ALTO, tranquilízate e pensa antes de actuar.
  - Luz amarela. PENSA solucións ou alternativas e as súas consecuencias.
  - Luz verde. ADIANTE: pon en práctica a mellor solución.
- Finalmente, faremos entre todos unha lista das cousas que podemos facer para acougarnos nunha situación conflictiva.

O normal é que entre todos xurdan diferentes posibilidades, como distanciarse fisicamente da situación (afastarse do lugar, non volver até estar tranquilo), distanciarse psicoloxicamente (respirar profundamente, pensar noutra cousa), realizar algunha actividade distractora (contar até 10, pasear, falar cun compañeiro), etc.

Cando os nenos se dan conta de que existen moitas maneiras de parar e acougarse, trataríase de ver cales son as mellores.

- Esta actividade debe aplicarse ao longo dun período amplo de tempo para que teña resultados satisfactorios: ao longo dun trimestre ou, mesmo, todo o curso escolar.
- Pódese acompañar dun xogo de roles con de que os nenos saiban como aplicar a técnica.
- Pódense colocar semáforos en diferentes lugares do parvulario para que esta técnica se xeneralice a calquera situación da vida escolar.

#### ETAPA: EDUCACIÓN PRIMARIA

##### ➤ Actividade 1. O xogo do 1, 2, 3.

Obxectivo:

- Fomentar o autocontrol, a autorregulación e aumentar a tolerancia á frustración fronte aos erros.

Desenvolvemento:

- Os alumnos xogan por parellas (vermello-azul) e ímoslles dando as seguintes consignas:
  - Dicar números do 1 ao 3 alternándose os alumnos da parella:
    - vermello 1- azul 2.
    - vermello 2 - azul 3.
    - vermello 3 - azul 1.
  - Cando os alumnos practicaron 2 minutos, substitúese o número 1 por palmada: palmada, 2, 3.
  - Posteriormente, substitúese o 2 polo xesto de saúdo coa man: palmada, saúdo coa man, 3.
  - Finalmente, substitúese o número 3 por ruxido de león: palmada, saúdo coa man, ruxido de león.
- Ante as equivocacións os alumnos verbalizarán: son Bob Esponxa! ou son Batman!



- Ao finalizar o xogo preguntáseles que foi o máis difícil nesta actividade e se melloraron coa práctica.

➤ Actividade 2. Os contrarios.

Obxectivo:

- Fomentar o autocontrol, a autorregulación e aumentar a tolerancia á frustración fronte aos erros.

Desenvolvemento:

- Antes de iniciar a actividade cada alumno fabrica o seu chapeu cun folio.
- Un neno iniciará o xogo elixindo como opoñente a outro compañeiro. O elixido debe efectuar os xestos contrarios aos realizados polo primeiro xogador.
- Así, se o condutor do xogo se pon o chapeu, o outro alumno ten que quitálo; se ri, o compañeiro ten que chorar, etc.
- Se o segundo xogador comete un erro é eliminado e o condutor elixirá a outro neno. Se non comete ningún erro nun período de tempo establecido pasa a ser condutor, elixindo a outro neno para repetir o xogo.
- Ao finalizar o xogo, preguntase aos alumnos que foi o máis difícil nesta actividade e se melloraron coa práctica.

Recursos e materiais:

- Chapeus de papel para cada alumno.

#### ACTIVIDADE DE RESPIRACIÓN.

ETAPAS: EDUCACIÓN INFANTIL - EDUCACIÓN PRIMARIA.

(Coas correspondentes adaptacións)

➤ Actividade 1. Convertémonos en globos.

Desenvolvemento:

- Explicamos aos nenos que o control da respiración facilita o autocontrol.
- Imos a aprender a levar o aire ata o abdome. Tomamos aire polo nariz moi lentamente. Observamos como a nosa barriga vai aumentando de volume como un globo que se infla. Logo imos deixando saír o aire pouco a pouco ata que se “desinfla” totalmente.

#### ACTIVIDADES DE RELAXACIÓN

ETAPAS: EDUCACIÓN INFANTIL - EDUCACIÓN PRIMARIA.

(Coas correspondentes adaptacións)

➤ Actividade 1. Somos pececiños no mar.

Desenvolvemento:

- Cada un de nós busca unha postura cómoda, sentados e apoiados sobre a mesa ou deitados na alfombra. Pechamos os ollos e imaxinámonos que somos pececiños no mar. Ímonos deixando mecer polas ondas e correntes mariñas moi lentamente. A auga é moi azul e está quentíña. Gozamos con esta sensación de sentirnos mecidos no mar.



➤ Actividade 2. A carreira da tartaruga.

Desenvolvemento:

- Imaxinamos que somos tartarugas e convidánnos a realizar unha carreira. Imos moi amodiño, coma se fósamos a cámara lenta, observando todo o que ocorre arredor. Non importa quen chegue primeiro. Non hai meta nin premios; só gozamos da sensación de ir moi amodiño sobre a herba.

➤ Actividade 3. Relaxación progresiva.

Desenvolvemento.

- Colocámonos sentados coa cabeza sobre os nosos brazos encima da mesa ou deitados no chan. Pechamos os ollos e realizamos varias inspiracións polo nariz.
- Imos paulatinamente centrando a atención nas diferentes partes do noso corpo, de arriba a abaixo, procurando a súa relaxación:
  - Pés, pantorrillas, coxas, glúteos, peito, costas.
  - Hombreiros, brazos e mans.
  - Pescozo
  - Cara, ollos, nariz, boca, mandíbula, lingua.
- Notamos tamén como a nosa respiración se vai facendo máis pausada e tranquila.
- Agora o noso corpo atópase relaxado e tranquilo. Sentímonos moi ben.

➤ Actividade 4. Luz cálida.

Desenvolvemento.

- Sentámonos buscando unha postura cómoda e pechamos os ollos.
- Imaxinámonos que xusto encima da nosa cabeza hai unha luz moi potente de cor branco. Sentimos a súa calidez e notamos como se relaxa cada parte que vai tocando. Estamos moi tranquilos e relaxados.
- Esa luz vai baixando polo pescozo, brazos, mans.
- Baixa tamén polo peito, barriga, coxas, pernas pés
- Sentímonos cada vez máis tranquilos e relaxados. Podemos permanecer así uns minutos e poñer unha música relaxante de fondo.
- Pedímoslles que tomen conciencia do seu corpo, das súas sensacións e convidámoslles a mover o corpo coma se acabasen de levantarse, estirando brazos e pernas, mesmo bostezando.
- Ao rematar a actividade, podemos repartir un folio para que debuxen as sensacións que experimentaron.

➤ Actividade 5. O globo.

Desenvolvemento.

- Pechamos os ollos e colocámonos nunha postura cómoda. Imaxinamos que temos un globo que imos inflar. Cada vez que insuflamos aire no globo, introducimos nel aquelas cousas que nos fan sentir mal: formas de comportarnos que nos causan malestar,



medos...

- Camiñamos con ese globo cara un bosque. Buscamos un lugar despexado no centro dese bosque e soltamos o globo, que se eleva ata o ceo amodiño.
- Liberámonos del coa súa carga negativa. Seguímolo coa mirada sentíndonos moi relaxados, sen ataduras, lixeiros e libres.
- Entón vemos que o globo explota e miles de partículas empezan a descender. Cando caen sobre o bosque e sobre nós, dámonos conta que son pétalos de flores de distintas cores.
- Ao chegar á terra, cada un deses pétalos convértese nunha flor. Nuns segundos, o bosque transfórmase nun bonito xardín de flores de distintas cores. Gozamos con esa sensación.
- Cando abrimos os ollos, expresamos como nos sentimos, que sensacións experimentamos e como foi a nosa vivencia.
- Tamén podemos debuxar a experiencia.

### 3.3.2.3. ACTIVIDADES DIRIXIDAS A FOMENTAR A AUTOESTIMA

O autoconcepto é a opinión, xuízo ou imaxe que a persoa ten de si mesmo: en que somos bos, cales son os nosos puntos débiles, que aspecto temos, etc.

A autoestima é a valoración, percepción ou xuízo positivo ou negativo que a persoa fai de si mesma. Empeza a conformarse no inicio da vida e está estreitamente relacionada coas experiencias que temos na nosa contorna e coas persoas de referencia. Depende, pois, de en que medida nos sentimos valorados, queridos e aceptados polos demais e nos valoramos, queremos e aceptamos a nós mesmos.

As persoas con baixa autoestima senten que non gustan aos demais, que non as aceptan ou que non son boas en nada.

As persoas cunha autoestima saudable acéptanse como son. Aprecian as súas capacidades e habilidades e sacan partido delas para lograr as súas metas. Están preparados para superar as dificultades e teñen moitas máis armas para afrontar os medos e as situacións difíciles como a que estamos a vivir.

O colexio pode levar a cabo unha importante labor neste ámbito. Neste momento, todas as actitudes asociadas a unha autoestima adecuada son, se cabe, máis necesarias para afrontar adecuadamente a situación derivada da pandemia. De aí, o interese de incidir de forma singular neste aspecto.

Orientacións para contribuír a unha autoestima axustada:

- Remarcar que cada neno é único, cunha capacidade e habilidades diferentes.
- Non comparalos con ninguén: “eu son a miña medida e traballo para mellorar os meus logros”.
- Axudar a cada alumno a coñecer as súas debilidades e descubrir as súas habilidades e capacidades, contribuíndo a aceptarse, apreciarse e sacar o mellor partido de si mesmo.
- Incidindo sobre o referido no parágrafo anterior, axudar ao alumno a considerar que, se ben cada un de nós sobresaen en cousas diferentes, as aptitudes dunha persoa están en constante desenvolvemento. Se se da conta de que hai algo que non o fai feliz e



pode cambialo, debe empezar a facelo axiña. Se se trata de algo que non pode cambiar (como a súa estatura), ten que traballar para quererse tal e como é.

- Ter expectativas axustadas ás características de cada alumno.
- Dar exemplo: somos os modelos que eles imitarán.
- Axudarlles a trazar metas, planificando obxectivos alcanzables.
- Ensinarlles a tolerar a frustración que provocan os erros e resultados adversos, a extraer ensinanzas positivas deles e a persistir no intento de acadar as metas propostas.
- Transmitir a cultura do esforzo para a mellora e a consecución dos nosos obxectivos.
- Axudarlles a ser conscientes do que conseguen. Valorar sempre os seus logros, mesmo pequenas aproximacións.
- Axudarlles a fuxir da negatividade, ver a parte favorable das situacións e responder ás adversidades con positivismo.
- Confiar en eles e axudarlles a que confíen en si mesmos.
- Favorecer a expresión de emocións e sentimentos, opinións e ideas.

#### ETAPA: EDUCACIÓN INFANTIL

##### ➤ Actividade 1. Regáloche unha caricia.

Desenvolvemento:

- Falamos cos alumnos acerca de o ben que nos fan sentir as caricias, os abrazos ou os bicos. As cousas positivas que se fan polos demais tamén son como caricias: dicir palabras bonitas, facer pequenos agasallos, axudar a outros, etc.
- Pedimos a un neno que se sitúe nun lugar da clase visible por todos. Os demais ímoslle dicindo cousas que nos gustan del.
- Despois preguntámoslle como se sentiu, se lle gustou...

#### ETAPA: EDUCACIÓN PRIMARIA

Obxectivo:

- Definir cualidades positivas que nos fagan sentir competentes e valiosos.

##### ➤ Actividade 1. Regáloche o meu corazón.

Desenvolvemento:

- Asignamos a cada neno un compañeiro.
- Repártense post-it. Neles cada alumno escribirá no as cualidades positivas do compañeiro que lle asignamos e felicitarao por situacións nas que participara e que amosen bos comportamentos cara aos demais.
- O xogo empeza cando o profesor, como primeiro participante, le en voz alta o que escribiu acerca do seu neno.
- Este pequeno toma o relevo lendo o escrito do alumno que lle tocou a el.
- O xogo termina cando todos limos os nosos post-it.

Recursos e materiais:

- Anacos de papel cos nomes dos alumnos.
- Post-it.
- Caixa ou bolsa

➤ Actividade 2. O escudo das fortalezas.

Desenvolvemento:

- Os alumnos de forma individual seleccionan as súas fortalezas persoais máis destacadas (mínimo 3, máximo 6).
- A continuación, cada neno debuxará o seu "escudo de armas" que incluírá as fortalezas que recoñeceu como propias e no que tamén deixará espazos en branco onde poñer as que os compañeiros aprecien nel.
- Os compañeiros dirán en voz alta as fortalezas e cualidades que eles cren que teñen os propietarios de cada escudo. Cada alumno poderá completar o seu escudo con estas valoracións.

Recursos e materiais:

- Lapis e rotuladores.
- Plantilla de escudo (opcional).
- Listaxe de posibles cualidades ou fortalezas (amable, xeneroso, simpático, alegre, estudioso, colaborador...)

#### **3.3.2.4. ACTIVIDADES DIRIXIDAS A DESENVOLVER A COHESIÓN GRUPAL**

ETAPAS: EDUCACIÓN INFANTIL - EDUCACIÓN PRIMARIA.

(Coas correspondentes adaptacións)

➤ Actividade 1. As miñas tres cousas

Obxectivo:

- Coñecerse mellor e descubrir aficións comúns ou afinidades.

Desenvolvemento:

- O mestre mostra o debuxo de tres obxectos especialmente significativos para el: unhas botas de montaña porque lle gusta moito o excursionismo, unha novela que lle agrada especialmente, etc.
- De cando en vez, convida a un alumno a que debuxe tamén tres obxectos especialmente importantes para el. Os demais poden facerlle preguntas sobre estes obxectos.
- Desta maneira, todos os nenos acaban dando a coñecer á clase os seus obxectos preferidos.

Recursos e materiais:

- Materiais para debuxar.

## ETAPA: EDUCACIÓN PRIMARIA.

### ➤ Actividade 2. Eu son ti. O xornalista.

#### Desenvolvemento:

- O mestre forma parellas procurando reunir aos alumnos que menos se relacionan.
- Cada parella entérvíase mutuamente, respondendo ás preguntas dun cuestionario sobre as súas aptitudes, aficións, temores, situacións importantes que viviu, etc....
- Despois da entrevista, cada un escribe unha breve presentación do seu compañeiro, que lerá a toda a clase. Antes da lectura, ensínaselle ao entrevistado para que, se o considera, modifique algunha cousa e posteriormente a presentación é revisada polo profesor.
- Outra alternativa é que se traslade ao grupo o que lle contou o compañeiro en 1º persoa, coma se se estivese falando dun mesmo.
- Cando xa todos participaron facemos unha posta en común de como se sentiron e que aprendemos nesta actividade.

#### Recursos e materiais

- Cuestionario.

### **3.3.2.5. OS MEDOS**

#### 3.3.2.5.1. O MEDO NA PANDEMIA

O medo é unha sensación de angustia por un risco o dano real ou imaxinario.

Ten unha clara función adaptativa e de supervivencia, axudándonos a evitar ou escapar dos perigos.

Non obstante, as persoas poden sentir medo aínda que non haxa perigo real ou tamén este pode prolongarse excesivamente no tempo, constituíndo en ambos casos un obstáculo para desenvolver unha vida normal.

Neste momento, debemos ter presente os medos e emocións que a situación de pandemia pode facer xurdir nos nenos<sup>2</sup>:

#### Educación Infantil

- Medo ao contacto físico e á xente.
- Medo a saír á rúa, a espazos abertos e quedar só.

#### Educación Primaria

- Prodúcese emocións e sentimentos de medo, rabia, impotencia, tristeza, inseguridade, ansiedade, vulnerabilidade, desprotección, culpabilidade, etc.
- Danse conta de que a súa vida pode cambiar bruscamente por un suceso como o vivido.
- Destaca o medo, a ansiedade por contaxiarse eles ou os seus achegados.

---

<sup>2</sup>Adaptado do Plan de apoio socioemocional “VOLVAMOS+CERCANOS” (2020). Consejería de Educación y Cultura de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. Recuperado o 24 de agosto de 2020, do sitio web de la Consejería de Educación y Cultura de la Región de Murcia <https://eaprendizaje.carm.es/volvamos>.



### 3.3.2.5.2. A TER EN CONTA PARA TRABALLAR ESTES MEDOS

Para abordar esta tarefa é necesario:

- Crear un ambiente cálido e afectivo que inspire confianza.
- Potenciar que os alumnos se expresen a través da comunicación oral, escrita, linguaxe artística...
- Non xulguemos a súa emoción nin a situación que a produce.
- Non restarlle importancia ao que está contando ou sentindo.
- Axudarlle a aceptar o que sente, transformándoo, racionalizándoo.

### 3.3.2.5.3. ACTIVIDADES PARA AFRONTAR OS MEDOS

Para o desenvolvemento deste apartado propoñemos actividades centradas en tres aspectos fundamentais:

- Recoñecemento da emoción.
- Estratexias e técnicas para poder afrontala.
- Fortalecemento do autoconcepto e da autoestima.

#### A. RECOÑECEMENTO DA EMOCIÓN

ETAPAS: EDUCACIÓN INFANTIL - EDUCACIÓN PRIMARIA.

(Coas correspondentes adaptacións)

#### ➤ Actividade 1. Que ocorre cando temos medo?

Desenvolvemento:

- Presentamos a emoción como un mecanismo que temos para expresamos en distintas situacións: ameázannos, vivimos situacións difíciles...
- Pedimos que expresen situacións onde eles sentiron medo.
- Os alumnos seleccionan pictogramas ou emoticonos que describen dita emoción.
- Describen situacións que lles producen medo usando as imaxes mostradas nunha lámina.
- Debuxan unha escena que lles produce medo.
- Dramatizan unha situación que os compañeiros teñen que identificar.

Recursos:

- Emoticonos e pictogramas.
- Láminas de distintas situacións.
- Folios e lapis.

#### ➤ Actividade 2. A emoción do medo a través dos contos.

Desenvolvemento:

- Contamos o conto elixido.
- Facemos preguntas relacionadas co conto, que serán abertas para facilitar a expresión dos alumnos.



- Habrá nenos que participen de forma espontánea pero podemos atopar alumnos con dificultades para dicir o que senten ou pensan por medo a non dar a resposta correcta. Debemos sinalar que non hai respostas boas ou malas, senón que se trata de que cada un exprese o seu parecer.
- Exemplos de preguntas que podemos realizar:
  - Que che gustou máis deste conto?
  - Que é o que non che gustou?
  - Gústache o título? Se puideses elixir, cal lle poñerías?
  - Que personaxe do conto che gustou máis? Explícanos por que.
  - Que personaxe pensas que é máis feliz? Por que?
  - Que personaxe che gustou menos ou non che gustou? Explícanos por que.
  - Que personaxe cres que necesita axuda? Como poderíamos axudarlle?
  - Se puideses dicirlle algo, que lle dirías?
  - Lémbrache a alguén que ti coñezas?
  - Aprendemos algo con este conto?
  - Se puideses cambiar algo do conto, que sería?

Selección de contos:

- SENDAK, M (2014): Donde viven los monstruos. Kaladraka.  
<https://www.youtube.com/watch?v=DHPTYRB-0WM>
- HERNÁNDEZ PALLARES, L; GÓMEZ MARÍN, L; JORQUERA AMADOR, F (2019): El Tarot de los cuentos. Murcia. Francisco Jorquera Amador.
- MARLOW, L; STEWART, A (2011): Poquito a poco. Fortuna.  
<https://www.youtube.com/watch?v=QALycEQ35Mk>
- BRADBURY, R; VILLAMUZA, N: Encender la noche. Kokinos.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Uimaw1lv-AM>
- ALBO, P; SERRANO, L: Pelusa asesina. Thule Ediciones.
- WILHELM, H: Un chico valiente como yo.  
<https://www.youtube.com/watch?v=hX2Zf4AK9ek>
- ROSEN, M; OBSENVURI, H: Vamos a cazar un oso.
- MAYER, M: Una pesadilla en mi armario. Kalandraca.  
<https://www.youtube.com/watch?v=7Jjvrkz-n-c>
- OLTEN, M: Niños valientes. Serres.  
[https://www.youtube.com/watch?v=TaHMhn2\\_nHc](https://www.youtube.com/watch?v=TaHMhn2_nHc)
- HORACEK, P: El ratón que no tenía miedo.  
<https://www.youtube.com/watch?v=89dBjhpHAjg>



- RUBIO, A; FERRER, I: La mierlita. Kalandraka  
<https://www.youtube.com/watch?v=Hli5cxz-tGo>
- CARLAIN, N; VADEL, R: El libro espantoso. Edelvives.
- MARSHALL, N: Monstruo, sé bueno. Juventud  
<https://www.youtube.com/watch?v=1NRvsSZdEz0>
- COLE, B: Los animales me aterrorizan. Destino.
- BURFOUT, E: Mi amiga la oscuridad.  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_9VQlxdXaYA](https://www.youtube.com/watch?v=_9VQlxdXaYA)
- ANDRÉS, J C; WIMMER, S: Los miedos del Capitán Cacurcias. Nubeocho.  
<https://www.youtube.com/watch?v=w3JWYtY-8SE>
- DE MONFREY, D: Negra noche.
- BROWNE, A (2007): Ramón preocupón. Fondo de Cultura Económica de España. Mexico DF.  
<https://www.youtube.com/watch?v=LL3wozPXVuQ>
- ESCOFFIER, M: A todos los monstruos les da miedo la oscuridad. Kokinos.  
[https://www.youtube.com/watch?v=ddAhH\\_u-Z9s](https://www.youtube.com/watch?v=ddAhH_u-Z9s)
- GOMBOLI, M (2000): Abajo el miedo. Madrid. Colección Lobo Rojo. Bruño.  
[https://www.youtube.com/watch?v=wFwjNUg\\_kkE](https://www.youtube.com/watch?v=wFwjNUg_kkE)
- BALMES, S (2011): Yo mataré monstruos por ti. Principal de los Libros.  
<https://www.educactivate.com/yo-matare-monstruos-por-ti/>
- ALCÁNTARA, R (2002): Gustavo y los miedos. El barco de vapor. Edelvives.  
<https://www.youtube.com/watch?v=9k-4MX2Zqg8>

## B. ESTRATEXIAS E TÉCNICAS PARA AFRONTALOS

ETAPAS: EDUCACIÓN INFANTIL - EDUCACIÓN PRIMARIA.

(Coas correspondentes adaptacións)

### - ACTIVIDADES XERAIS

#### ➤ Actividade 1. Deixando os nosos medos

Desenvolvemento:

- Tras escoitar o conto "Fora de aquí, monstruo verde" pedímoslles que conten se tiveron medo, a que, por que, cando, como o superaron ou se aínda o teñen.
- Aqueles que expresan que seguen sentindo algún medo, arróxano á mochila quitamedos.
- Convidamos aos nenos que non din nada a abandonar os medos para que desaparezan (cóntannolo en privado como un gran segredo que só o seu mestre coñecerá, reforzando así a confianza no adulto).
- Como alternativa á mochila quitamedos pódese contar o conto de "Nana Bunilda come



pesadelos". Nunha caixa cun debuxo dunha marmita, os nenos ponen os medos e levan a cambio un bonito debuxo nun post- it .

Material e recursos:

- Fora de aquí, horrible monstro verde. <https://www.youtube.com/watch?v=FeVaixOfdil>
- Nana Bunilda come pesadelos. <https://www.youtube.com/watch?v=QrVrwkOe6Qc>
- Caixa de cartón ou mochila.

➤ Actividade 2. Eliximos...afrontalo!!

Desenvolvemento:

- Imaxinamos unha situación que nos produce medo.
  - Decido afrontala.
  - Tomo todas as precaucións debidas, se algo pode facerme dano.
  - Podemos vernos enfrontándonos a esa situación con tranquilidade, seguros de nós mesmos e tendo claro o que imos facer ou dicir.
  - Somos capaces de realizar o que visualizamos e sentímonos ben.
- ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN E DE RELAXACIÓN (Epígrafe 3.3.2.2)
- Teñen como obxectivo acadar un nivel maior de calma, reducindo os niveis de tensión e ansiedade.
- C. ACTIVIDADES PARA TRABALLAR OU REFORZAR A AUTOESTIMA. (Epígrafe 3.3.2.3)

---

#### **4. ORIENTACIÓNS PARA O DUELO E A PERDA DURANTE A CRISE SANITARIA.**

---

Cando falamos do duelo, referímonos á situación que desencadena a perda de algo significativo para nós. O duelo tras a morte dun ser querido é o máis coñecido e impactante, pero hai moitas outras perdas importantes que vivimos con intensidade e cuxo duelo presenta moitos aspectos comúns co derivado da morte.

Aínda que Lugo non foi castigado pola pandemia como outras provincias, ao longo destes meses os nosos alumnos sufriron perdas de distinto grao de relevancia: imposibilidade de liberdade de movemento, ausencia de familiares e amigos, non poder ir ao colexio, dificultades para adaptarse ou responder ao novo estilo de aprendizaxe e incluso é posible que xurdiran problemas laborais nas súas familias.

Imos abordar distintas cuestións de interese relativas ao duelo que poden axudarnos a comprender mellor a situación dos alumnos e a contribuír eficazmente no apoio que puideran precisar. Non abordamos as actuacións específicas no falecemento dunha persoa da comunidade educativa coñecida por todos. Se é o caso, incluíranse na acción educativa.

Como cuestión previa, remarcar que convén que o colexio estea informado de calquera situación singular que viviu ou vive o alumno. É necesario tamén manter un estreito contacto familia-docentes para coñecer evolución do neno e poder xuntar esforzos na axuda que necesite.

##### **4.1. TIPOS DE PERDAS**

---

As perdas son inherentes á propia vida, desde as menos significativas ás máis impactantes. En todas estas situacións ponse en marcha un proceso de elaboración que se denomina duelo. O duelo é o mecanismo que se utiliza para aceptar a nova realidade e reacomodarse a ela dunha maneira saudable.

Como xa referimos anteriormente, hai moitos tipos de perdas. Baseándonos na proposta de Tizón (2004) sinalaremos a continuación aquelas que poden conlevar consecuencias emocionais e afectivas relevantes :

1. Perdas relacionais. Falecementos de seres queridos, divorcios e separacións, privacións afectivas, abandono, abuso, etc.
2. Perdas intrapersoais. Entre outras, a destacar neste momento, perdas de competencias ou limitacións relacionadas coa enfermidade COVID-19 e as súas secuelas.
3. Perdas materiais de calquera tipo. Nesta situación, destacan as derivadas dos problemas laborais sobrevidos.
4. Perdas evolutivas relacionadas cos ciclos vitais, que se poden agudizar neste momento. En cada idade da persoa e, particularmente, nas fases ou períodos do desenvolvemento infantil, na adolescencia e en cada transición psicosocial importante para o suxeito.

##### **4.2. PAPEL DO DOCENTE NAS PERDAS OU DUELOS DE MENOR IMPACTO.**

---

Entre as funcións da escola destaca a contribución á formación das persoas, proporcionando ferramentas e competencias para a vida. O afrontamento das distintas situacións derivadas da COVID-19 lévannos a traballar cos nosos alumnos para axudarlles nas situacións de duelo.

As estratexias para afrontar perdas de menor impacto son:

1. O profesor debe mostrarse dispoñible se o alumno necesita falar.
2. Escoitalo cando verbaliza sentimentos de perda por aquilo que non puido facer durante

ese proceso ou expresa medo ou incerteza por dificultades materiais na súa familia.

3. escoitar sen xulgar nin tentar dar receitas. O importante é que o alumno poida expresarse e se senta acompañado. Quizais sexamos a primeira persoa á que llo conta, xa que nalgúns casos, por non preocupar ás súas familias, calaron os seus sentimentos.
4. É fundamental ter unha actitude calmada e receptiva. escoitar estes sentimentos pode resultar duro, pero debemos pensar que a escoita e o acompañamento son de gran utilidade para o alumno.
5. Despois de que o alumno se expresou é momento de explicar, en función da súa idade, que todos eses sentimentos que experimenta son normais e válidos ante unha situación de perda e que é bo que non os oculte e os exprese para superar a perda e adaptarse a esa nova situación.

#### **4.3. PERDAS RELACIONADAS CO FALECIMENTO DUN SER QUERIDO**

Aínda que son importantes todas as perdas descritas, o falecemento dun familiar ou ser querido ten unha relevancia e significación especial e pode cobrar nesta situación un protagonismo excepcional. Non temos coñecemento de que ningún alumno sufrira este tipo de perdas, pero imos a abordar sucintamente algúns aspectos básicos relacionados coas mesmas, a modo de introdución no tema.

##### **4.3.1. ASPECTOS COMÚNS DO DUELO ANTE PERDAS SIGNIFICATIVAS**

- O duelo é un proceso:
  - Activo. Non podemos cambiar o que sucedeu pero si coa forma de afrontar o sentimento de dor.
  - Normal. Non é un trastorno ou unha enfermidade; é a reacción ante unha perda.
  - Dinámico. As nosas emocións e sentimentos neste proceso van cambiando.
  - Poder compartir as emocións con outros axuda á recuperación. Silenciar o duelo agudiza a dor.
  - Íntimo. Cada un víveo de forma única.
- Experimentábase a sensación de falta de control:
  - O meu mundo vense abaixo
  - As reaccións emocionais son intensas: culpabilidade, enfado, indefensión, tristeza...
- Prodúcese cambios importantes na vida.

##### **4.3.2. MITOS SOBRE O DUELO NA INFANCIA**

- *Os nenos non se dan conta do que sucede tras unha perda.*

Está demostrado que se dan perfecta conta da morte cando falece alguén importante para eles e dos cambios que acontecen ao redor nas persoas queridas.
- *Os nenos non elaboran o duelo.*

Si o elaboran, pero o modo de manifestalo é diferente ao dos adultos.
- *Debemos protexelos para que non sufran, polo que é mellor disimular e non mostrar a nosa dor.*

Non hai nada que impida a dor e o sufrimento por unha perda significativa. Cando os

excluimos pensando que así van ser máis felices, estamos impedindo que desenvolvan as habilidades necesarias para enfrontarse a situacións que inevitablemente van ter que encarar na súa vida e, ademais, ensinámoslles que mostrar os sentimentos non é bo; que deben finxir ou ocultar as súas emocións. A mellor maneira de protexelos é trasladarlles a situación cunha linguaxe adecuada á súa idade, incluílos nas actividades familiares e darlles espazo para que se expresen e compartan emocións, rituais... sempre acompañados por unha persoa adulta.

- *Na infancia non se comprenden os rituais e, ademais, os nenos pódense traumatizar, polo que é mellor que non asistan a eles.*

Acudir ao tanatorio e/ou aos funerais axuda aos máis novos a facer real a morte do ser querido. Cando son excluídos dos rituais séntense esquecidos, poden pensar que se os aparta da familia, que a súa dor é menos importante.

Hai gran coincidencia entre os expertos en que, a partir dos 6 anos convén ofrecerlles a opción de acudir ao tanatorio e participar nos funerais. Se o fan, estarán sempre acompañados por alguén próximo e anticiparáselles o que van ver, o que vai suceder, estando sempre dispostos a responder ás súas preguntas.

Non hai tanta coincidencia sobre o modo de actuar entre os 3 e 6 anos pero, como orientación xeral, aconséllase ofrecerlles a posibilidade de acudir ao tanatorio coa presenza dun grupo reducido de xente e de participar nos funerais con persoas coñecidas.

Por baixo dos 3 anos é posible que non entendan nada dos rituais e se poidan asustar.

#### **4.3.3. O ALUMNO FRENTE A MORTE NAS DISTINTAS IDADES**

A comprensión da perda e o proceso de duelo están moi determinados pola idade ou o desenvolvemento evolutivo de cada neno. Hai cinco elementos fundamentais que interveñen na comprensión da morte e que van ir cambiando coa idade. A morte é:

- Universal. Afecta a todos os seres vivos.
- Irreversible. Non ten marcha atrás; non se pode volver á vida.
- Implica que o noso corpo “deixa de funcionar”.
- Incontrolable. Non se pode gobernar; non depende dos nosos desexos.
- O final da vida. Tras a morte non sabemos que sucede. Descoñécese a continuidade ou non doutra forma de vida.

E, en base consideración destes elementos, as características fundamentais da comprensión da morte nas distintas etapas de desenvolvemento son:

##### ➤ Ata o seis anos

- Non entenden a idea de universalidade da morte. Cren que eles e os seus seres queridos vivirán sempre.
- Non se manexa o concepto de irreversibilidade: non existe “para sempre” e crese que a morte pode ser interrompida igual que o soño.
- Cren que o corpo da persoa falecida, dalgunha maneira, segue funcionando; que pode sentir frío ou calor, oír, falar...
- Predomina o pensamento máxico: o neno pode crer que unha discusión ou unha conduta pola que se lle recriminou puido ser a causante da morte do ser querido. Do mesmo xeito,

pode pensar que desexándoo, é capaz de facer que o seu familiar volva á vida.

- Este pensamento máxico é determinante dos sentimentos de culpa que poden xerarse, ben porque o neno pense que non fixo o suficiente para que o seu ser querido volva á vida, ben porque o dano infrinxido ao defunto coa súa conduta puidese causarlle a morte.
- A esta idade non conseguen imaxinar que antes de nacer non estaban, non existían e que cando morran xa tampouco estarán.
- A morte relaciónase coa vellez e a enfermidade.
- Actívanse antigos temores. Teñen medo de deitarse, da escuridade ou de quedar sos. Senten a angustia da separación e cústalles moito verse privados dos seus seres queridos; temen que se produzan outras mortes.
- Teñen unha enorme curiosidade e fan moitas preguntas.
- A idea de omnipotencia dos adultos queda quebrada.
- A partir dos seis anos
  - Comezan a cuestionarse se a morte doutros ou a súa propia é posible, aínda que non será ata os 11 ou 12 anos cando se produce unha verdadeira aceptación da verosimilitude desta posibilidade. Como consecuencia, aparecen os temores á perda da propia vida e da dos seres queridos.
- A partir dos sete anos
  - Comezan a ter claro que a morte é un proceso irreversible e que tras ela o corpo xa “non funciona”.
  - Desaparece o pensamento máxico. A comprensión de que os seus pensamentos non son os causantes da morte ou poden posibilitar o retorno de alguén finado non se produce ata os 7 anos aproximadamente.
  - Segue manténdose unha enorme curiosidade, coa necesidade de razoalo todo e de buscar explicacións ao que sucede.
  - O grupo de amizades é fundamental e teñen medo de que, polo feito da morte dun familiar próximo, as súas amizades os vexan diferentes.

#### **4.3.4. EXPRESIÓNS DO DUELO NA CONTORNA ESCOLAR.**

É primordial ter en conta a forma na que os nenos expresan o malestar ocasionado por un duelo na aula:

- Problemas de agresividade e ira.
- Illamento.
- Ansiedade de separación.
- Somatizacións.
- Dificultades de atención, concentración, memoria.
- Diminución do rendemento académico.
- Conduta ansiosa: preguntar constantemente, inquietude...
- Medos.
- Arranques de choro repentinos.



- Condutas hiperactivas, irritabilidade.
- Dificultades de relación cos seus compañeiros.

Aínda que debemos estar atentos a estes indicadores que nos poden alertar sobre a vivencia dun duelo complicado, hai que dar un tempo ao neno para iniciar o proceso de duelo aceptando a nova realidade, coas dificultades que inevitablemente aparecerán. Debemos permitirlle que vaia atopando o seu modo e momento particular de integrar a perda na súa vida, coa axuda da contorna familiar e educativa.

Hai que ter unha especial vixilancia cando concorren situacións de risco: enfermidade mental nalgún membro próximo da súa familia, escaso soporte familiar e/ou de amizades, etc.

Como condutas que deben alertar se exceden en intensidade e/ou duración, destacamos:

Ata o seis anos

- Incapacidade para seguir realizando aquelas cousas que xa desenvolvían de forma autónoma: non volven á súa cama, deixan a luz acesa, non queren deixar o chupete...
- Choros esaxerados, que non paran.
- Ansiedade de separación que perdura.
- Medos incapacitantes, terror ante cousas cotiás que antes non existían.
- Insomnio prolongado ou pesadelos recorrentes que antes non tiña.
- Síntomas depresivos como apatía, tristeza profunda, negativa a iniciar actividades agradables.
- Negativa a comer, perda significativa de peso.

A partir do seis anos

- Illamento: péchase á comunicación, non quere xuntarse cos demais porque cre que non o van a entender.
- Aparente anestesia emocional: apenas é capaz de expresar as emocións asociadas á morte.
- Excesiva responsabilidade ou colaboración tras o falecemento. Tendencia esaxerada a coidar a outras persoas.
- Síntomas persistentes de ansiedade ou nerviosismo nas súas actividades cotiás.
- Malhumor e agresividade constante, mesmo agresións aos seus iguais.
- Síntomas depresivos que se manteñen: insomnio, regresión a etapas anteriores, apatía, perda de interese por cousas que antes lle interesaban.
- Baixada drástica de actividade: non lle apetece participar en nada.
- Incapacidade para reintegrarse ao ámbito académico.
- Problemas de concentración que se prolongan.
- Baixada drástica do rendemento escolar que se mantén no tempo.
- Medos prolongados e impropios da súa idade.
- Ansiedade de separación que non cesa.
- Somatizacións persistentes que non teñen unha explicación médica: dores de cabeza, de

tripa, vómitos, dores musculares.

#### **4.3.5. APOIO A UN ALUMNO POLA PERDA DUN FAMILIAR OU SER QUERIDO**

A familia debe trasladar ao Centro a necesaria información sobre o acontecido, a situación do alumno e as actuacións que se están a desenvolver. É preciso a coordinación das accións, que deben seguir unha mesma liña complementaria, compartindo o que se está a facer, os detalles da evolución do alumno, etc.

A intervención levarase a cabo de forma individual, nunha contorna tranquila onde o alumno se senta seguro. Incidindo sobre o xa referido, recollemos as seguintes indicacións:

- Ofrecer escoita empática, acompañamento, sen vulgar nin dar respostas.
- Favorecer a expresión das emocións con preguntas abertas aliviarano e proporcionaralle moita axuda:
  - Como te sentías?
  - Como che sentes agora?
  - ...
- Se ao alumno lle custa moito verbalizar as súas emocións, podemos ofrecerlle outras formas de expresión como: debuxar, escribir (cartas, diarios, diarios de emocións...) mesmo ofrecer bonecos ou plastilina para interpretar papeis, en función da súa idade.
- Non mentir, ser sincero sempre, adecuando as respostas á súa idade. Se non temos resposta, dicírllo.
- Se o alumno non tivo oportunidade de despedirse, é conveniente ofrecer formas para facelo facilitando que sexa el mesmo quen elixa a maneira (un debuxo, unha carta....un álbum).
- Dar tempo.
- Mostrar proximidade emocional coa mirada, co ton de voz...
- En colaboración coa familia, o alumno pode realizar actividades que favorecen a elaboración do duelo. P.ex:
  - Crear álbums ou mini-documentais con fotos ou vídeos para rememorar momentos da vida da persoa falecida.
  - Construír unha caixa de recordos, onde recompilar pequenos obxectos que serven de recordo do ser querido.
  - Facer unha acto/ritual de despedida con outras persoas afectadas.

Recoméndase o traballo con contos/vídeos xa que facilitan a expresión de emocións a través das accións, pensamentos e vivencias dos seus protagonistas. A continuación recóllese unha selección :

#### **LIBROS E CONTOS**

##### **1. “Para siempre”**

Autor: Durant, A. y Gliori, D. | Editorial Timun Mas | 2004

Educación infantil.

Un grupo de amigos formado por unha nutria, un topo e unha lebre perderon ao seu amigo e

compañeiro o raposo. O libro percorre as emocións dos animais e os recordos do vivido co raposo, que lles fan atravesar distintos estados até elaborar un recordo- homenaxe feliz do seu gran amigo.

2. “Nana Vieja”

Autor: Wild, M. | Ediciones Ekaré | 2003

Educación infantil.

Esta historia está protagonizada por dúas porquiñas, neta e avoa, que comparten a súa vida. Un día a avoa dáse conta de que é maior e que é probable que o seu final estea preto e fai un repaso xunto coa súa neta para asegurarse de que todo está en orde antes de morrer.

3. “No es fácil, pequeña ardilla”

Autor: Ramón, E. y Osuna, R. | Editorial Kalandraka | 2003

Primeiros cursos de educación primaria ou últimos de infantil.

É a historia dunha pequena ardilla que perdeu á súa nai. Vai percorrendo as distintas emocións da pequena ardilla e as dúbidas que lle xorden xunto cun buho e o papá da ardilla, que fala desde a súa experiencia cando el mesmo perdeu aos seus pais.

4. “El jardín de mi abuelo”

Autor: Pierola, M. y Gil Vila, M.A. | Editorial Bellatierra | 2007

Educación primaria.

É a historia da relación dun avó e o seu neto a través do xardín que ten o primeiro. Ao longo do texto imos percorrendo o ciclo da vida e como outros seres vivos nacen, crecen, desenvólvense e desaparecen.

5. “Jack y la muerte”

Autor: Bowley, T. y Pudalov, N. | Editorial Oqo | 2012

Educación primaria.

Previendo a morte da súa nai, que está moi enferma, Jack sae de casa e consegue atrapar á morte con enganos. O libro narra que ocorre cando non existe a morte e as consecuencias de que ningún ser vivo poida morrer

6. “El pato y la muerte”

Autor: Erlbruch.W. | Barbara Fiore Editora | 2010

Educación primaria, cando xorden as primeiras preguntas sobre a morte.

Un gran libro onde se narra o encontro da vida e a morte a través dun pato que se atopa coa Morte, que estivo ao seu lado desde sempre. O libro narra a viaxe de ambos ata o desenlace final, no que o pato morre tras facer moitas cousas.

7. “El corazón y la botella”

Autor: Oliver, J. | Editorial Fondo de Cultura Económica | 2010

Educación primaria.

Non é un libro que aborde directamente o tema da morte, pero si que nos pode axudar a lograr que os nenos que se atopan bloqueados ou non están a expresar os seus sentimentos ábranse emocionalmente, xa que narra como a protagonista garda un corazón nunha botella

para evitar sufrir, pero ao facelo pérdese moitas cousas da vida.

8. “La balada del rey y la muerte”

Autor: Jekkes, H. y Meindert, K. | Adriana Hidalgo Editora | 2011

Educación Infantil e primeiros cursos educación primaria.

O rei da selva ten medo á morte e do mesmo xeito que no libro “Jacky la muerte”, o seu reino convértese nunha terra que padece a enfermidade da inmortalidade. Reflicte a necesidade da morte e as consecuencias de que esta desapareza.

9. “La abuela de arriba y la abuela de abajo”

Autor: De Paola, T. | Ediciones SM | 2002

Educación primaria.

O conto narra a historia dun neno e a relación coa súa avoa e a súa bisavoa. Chama “a avoa de arriba” á bisavoa porque sempre está na cama e “a avoa de abaixo” á avoa que está na cociña. Ambas morren en distintos momentos e o nenoponse triste, aínda que non entende moi ben que é morrer.

10. “Inés azul”

Autor: Albo, P. | Editorial Thule | 2009

Educación primaria.

Inés vai sempre á praia con Miguel, pero un día Miguel morre e a explicación que lle dan non consegue convencela e plantéxase distintas cousas.

11. “El árbol de los recuerdos”

Autor: Teckentrup, B. | Editorial Nube ocho | 2013

Educación infantil e primaria.

Zorro está canso e déitase para morrer. Os seus amigos animais van achegándose a el, como nunha homenaxe, e comparten os seus recordos sobre Zorro, que se portou moi ben con todos eles.

12. “Gajos de Naranja”

Autor: Portier, N. y Legendre, F. | Editorial Tándem | 2008

A partir de 2º de educación primaria.

Petra é unha nena que vive nun pobo de Andalucía e ten unha relación moi especial co seu avó, que todas as mañás lle da uns gajos de laranxa. Un día, ao volver a casa, o avó xa non está porque morreu. Trátase dun libro que permite explorar e traballar as emocións tras a perda.

13. “Mamá se ha marchado”

Autor: Hein, C. | Ediciones SM | 2005

Final de educación primaria.

Narra a historia dunha nena e os cambios que sofre tras a morte da súa nai; é un relato de como aprende a vivir sen ela.

14. “¿Cómo es posible? La historia de Elvis”

Autor: Schdssow, P. | Lóguez Ediciones | 2006

Últimos cursos de educación infantil e inicio de educación primaria.

A protagonista deste libro ten que enfrontarse á morte da súa mascota, un paxariño. É un libro onde se reflicten as emocións asociadas ao duelo e á perda.

#### PELÍCULAS

##### 1. “Bambi”

Hand, D. (1942)

Debuxos animados

Bambi o cervatiño perde á súa nai a mans duns cazadores. Nesta película hai moitas preguntas que se poden traballar cos máis pequenos:

- Que lle pasa á nai de Bambi?
- Quen coida de Bambi?
- Quen te coida a ti?
- Que pasaría se a túa mamá ou o teu papá non puidesen coidarte?
- Quen máis te podería coidar?

##### 2. “El rey león”

Alies, R. y Mincoff, R. (1994)

Debuxos animados

Simba ten que enfrontarse á morte do seu pai, o rei Mufasa, e ás emocións e á sensación de culpa que ten pola influencia negativa do seu tío Scar. Algunhas preguntas que podemos realizar tras o visionado son:

- Que lle pasa ao pai de Simba?
- Como sinte Simba tras a estampida?
- Que crees que sinte Simba e que lle fai afastarse da súa familia?
- Que lle pasa á nai de Simba?

##### 3. “En busca del valle encantado”

Freudberg, J. y Geiss, T. (2007)

Debuxos animados

Piecitito é un dinosauro que perde á súa nai a mans dun T-Rex e ten que emprender unha gran viaxe para chegar a unha terra segura, xa que as súas terras foron invadidas por dinosauros carnívoros. Ao final, fórmase un grupo de dinosauros orfos que deben axudarse para superar as dificultades que se atopan. Algunhas cuestións que podemos plantexar aos menos son:

- Que lle pasa á mamá de Piecitito?
- Como son os amigos de Piecitito?
- Por que son importantes os amigos?
- Como crees que sinte Piecitito?
- Que teñen en común os amigos de Piecitito?

- Coñeces a algún neno igual que Piecitos, que non teña mamá porque morreu?

#### 4. "Mi chica"

Zieff, H. (1991)

Preadolescencia

Esta película ten moitas cousas que podemos utilizar para traballar a perda. Veda é unha nena obsesionada coa morte, á que está ligada por dous motivos: a súa nai faleceu e o seu pai dirixe unha funeraria. A película narra a súa vida en compañía do seu mellor amigo. Algunhas reflexións que se poden facer tras a proxección son:

- Quen conforma a familia de Veda?
- Que traballo ten o pai de Veda?
- Que é unha funeraria?
- Por que é importante que haxa funerarias? Cal crees que é o obxectivo destes lugares?
- Que lle pasa ao amigo de Veda?
- Cres que esas cousas pasan ou só ocorren nas películas?
- Que emocións ten Veda?
- Crees que Veda ten medo á morte?
- Que lle di o seu pai sobre o que lle pasa ao seu mellor amigo?

#### 5. "Buscando a Nemo"

Stanton, A. y Unkrich, L (2003)

E. infanti e primaria

Nemo é un peixe moi protexido polo seu pai, que ten moito medo tras a morte da nai de Nemo. Todo cambia cando Nemo é capturado e ten que saír na súa busca. Algunhas reflexións que podemos facer cos nenos van na seguinte liña:

- Que teme o pai de Nemo?
- Por que crees que é tan protector e asústase tanto?
- Que lle pasou á mamá de Nemo?

#### 9. "Frankenweenie"

Burton.T. (2012)

Debuxos animados | Recomendado para últimos cursos de Primaria

O mellor amigo de Víctor un can chamado Sparky que morre nun accidente ao correr detrás dunha pelota. Víctor consegue revivilo e algúns compañeiros "obríganlle" a resucitar a outras mascotas, causando un gran problema no pobo no que viven. Algunhas preguntas que podemos facer tras ver a película:

- Que lle pasa a Sparky?
- Como o resucita Víctor?
- É posible resucitar e volver vivir?
- Que pasa co resto das mascotas?

- Ao final que pasa coas mascotas?
- Sabes o que hai que facer cando morre unha mascota?

10. “La novia cadáver”

Burton.T. y Johnson, M. (2005)

Debuxos animados | Recomendado para nenos en últimos cursos de e. primaria

Nervioso polo ensaio da súa voda, Víctor fuxe ao bosque e coloca o anel de compromiso no que el cre que é unha rama, pero que en realidade é o dedo dunha muller morta que quere reclamar a unión e leva a Víctor ao mundo dos mortos. Podemos usar algunhas destas preguntas para centrar o traballo:

- Onde lle pon o anel Víctor a Emily?
- Que é un cemiterio?
- Crees que os mortos se poden casar ou vir esixir cousas?
- Asústanche os mortos?
- Que elementos relacionados coa morte es capaz de identificar?
- Que emocións podes atopar na película?

14. “Tomates verdes fritos”

Aynet J. (1992)

Preadolescentes

A vida de Ninny viuse marcada pola morte do seu irmán. Agora trata de axudar a Evelyn, unha muller que sente inútil, a mostrarse máis asertiva e valorada. Son cuestións que podemos plantexar tras ver esta película:

- Como crees que afecta a morte a Ninny?
- Crees que influíu no seu modo de ser? En que cousas?
- Vivir a norte dalguén cercano márcanos?
- Que emocións detectas na película?
- Como axudarías a un amigo que perdeu ao seu irmán?

## 5. RECURSOS TITORIAIS

### 5.1. PAUTAS DE COMUNICACIÓN NON PRESENCIAL.

Na situación de pandemia na que imos vivir neste curso, primará a atención titorial de forma non presencial a través de entrevistas telefónicas, vídeo chamadas...

As entrevistas presenciais levaranse a cabo só se se precisa completar e/ou aclarar aspectos abordados nas conversas non presenciais ou no caso de que os profesores e pais as consideren necesarias.

Neste apartado abórdanse algúns aspectos xerais sobre como afrontar as entrevistas non presenciais.

#### 5.1.1. PRINCIPIOS XERAIS

QUE FACER	QUE NON FACER
Procurar unha boa comunicación cos menores distractores posibles.	Conexión con problemas e frecuentes interrupcións. Sitios con excesivo ruído.
Contorna segura e confidencialidade.	Utilizar un lugar con acceso aberto
Preparar con antelación. É útil establecer un guión.	“Perderse “ou non centrarse nas cuestións obxecto da reunión.
Controlar o tempo de duración da reunión.	Reunións interminables.
Crear un ambiente distendido ao principio da entrevista. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comezar con temas máis superficiais.</li> <li>- Mostrar interese e preocupación pola súa situación: “que tal, como te atopas?”</li> <li>- Falar en conversación aberta nuns minutos.</li> </ul>	Entrar á reunión preguntando aspectos concretos, sen dar tempo á familia para aclimatarse
Coida o ton de voz, a actitude; propicia a proximidade e a confianza	Frialdade, alonxamento
Concreta o obxectivo desta comunicación. Poucos obxectivos claros e precisos. Iniciar polos máis fáciles de conseguir. Claridade na mensaxe.	Divagar. Poñer obxectivos inalcanzables.
Revisa con antelación toda a información do alumno.	Manter a reunión sen ter a información.
Detecta o estado emocional do interlocutor. Se a persoa está realmente angustiada, haberá que centrarse en rebaixar o nivel de ansiedade. Fundamentalmente, escoita e valida o que che van dicindo.	Ir “ao tema” sen ter en conta o estado persoal do interlocutor.
Respecta os silencios.	Insistir naqueles temas que os pais mostran dificultades para abordar.
Fala en primeiro lugar e en primeira persoa: como nos sentimos, que problemas tivemos, que nos preocupa, etc.	Entrar nun monólogo no que se responsabilice á outra persoa “É que ti..., terías que haber feito...”
Recolle a información relevante. Concretar que nos din, como se senten e que queren.	Confiar na boa memoria para quedar cos datos importantes.



<p>Pechar a comunicación recapitulando coas conclusións ou acordos adoptados, que non deben ser moitos. Xerarquiza e resume os máis importantes.</p> <p>Se houbo cortes durante a comunicación, acordar un medio para enviar unha síntese dos aspectos esenciais da reunión por escrito.</p>	<p>Deixar todo “no aire”, sen recapitular nin extraer conclusións nin chegar a acordos funcionais.</p>
<p>Pechar a entrevista lembrando as canles de comunicación co titor e establecendo, se é o caso, a data da próxima entrevista/seguimento, para repasar as obxectivos/pautas propostos.</p> <p>Despedida, mostrándote próximo e accesible.</p>	<p>Non realizar seguimento da situación.</p> <p>Manter unha actitude que dificulte un contacto positivo.</p>

Outras recomendacións:

- É necesario rexistrar a conversación mantida.
- Linguaxe:
  - Chamar á persoa polo seu nome.
  - As normas de cortesía adquiren maior valor aínda que de forma presencial.
  - Simplificar as mensaxes, falar con frases curtas e claras.
  - Asegurarnos de que ambos interlocutores transmitimos e captamos ben as mensaxes esenciais.
- Paralinguaxe:
  - Non ir nin demasiado rápido nin demasiado lento. Haberá que esforzarse en adaptarse ao interlocutor.
  - Utilizar un ton suave, tentando non subilo, xa que isto altera moito a comunicación.
- Aspectos emocionais a ter en conta:
  - Realizar escoita activa.
  - Verificar que comprendeu/comprendimos a mensaxe.
  - Empatía co interlocutor.
  - Non emitir xuízos de valor.
  - Non dar consellos.
  - Non interromper.
  - Non mostrarse falsamente optimista
  - Se se entra en conflito, parar a conversación e reiniciar noutro momento, desde a calma.
  - Priorizar a escoita sobre a fala: escoitar máis e falar menos.
  - Orientar, centrándose nas pautas de autocoidado e benestar.
  - Apoiar, dar soporte emocional e axuda cando a precisen.

Non obstante, hai que ter claros os límites e orientar aos pais, cando proceda, aos servizos de saúde ou outros servizos externos que correspondan.



- Exemplos de preguntas que poden ser de utilidade segundo os obxectivos pretendidos:
  - Indagar para prestar axuda.  
Que ocorreu? Como podo axudar?
  - Identificar unha reacción ou estado.  
Como te atopas? Que notas cando che...?
  - Cando se desexa centrar un tema.  
Para que eu me decate, que ocorreu cando...?
  - Cando se desexa identificar obxectivos, intereses, necesidades, etc. introducir procesos de reflexión:  
Por que queres...? Como prefires que...? Que outra cousa podo facer por ti? Que crees que é o máis apropiado para ti nesta situación?.
  - Cando se tenta definir un problema:  
Que che levou a tomar esta decisión?
  - Cando se tenta activar as alternativas de solución a un problema.  
De que outra forma poderías actuar para...?
  - Cando se necesita tomar decisións.  
Cales son as vantaxes de...? E os inconvenientes? Se facemos...que podería ocorrer?

## **5.2. COMPETENCIAS PERSOAIS PARA A CORRECTA TITORÍA TELEFÓNICA/ONLINE .**

- CAPACIDADE DE ESCOITA.  
Dar tempo para que a outra persoa se exprese.
- PACIENCIA.  
Non anticiparse a extraer conclusións ou dar orientacións ata que teñamos a necesaria información.
- CONFIANZA  
Establecer desde o principio unha relación cordial, brindando axuda.
- ACCESIBILIDADE  
Deixar claras as formas e horarios para o contacto connosco. Se alguén precisa un seguimento máis específico, pautar entrevistas periódicas.
- NON XULGAR  
Se non escoitamos con atención e serenamente, podemos cometer o erro de xulgar de antemán e deixar que estes prexuízos impidan axudar á persoa que nos reclama.
- AMABILIDADE  
Atender e escoitar con agrado, educación e afecto cara aos demais.
- EMPATÍA  
Considerar ao interlocutor no seu contexto e comprender a súa preocupación será moi útil

para poder orientar a nosa resposta. Empatizar non significa estar de acordo, pero si mostrar respecto, interese polo seu estado e mostrarse disposto á axudar.

### **5.3. ORIENTACIÓNS PARA O USO DE DIFERENTES MEDIOS**

#### ➤ VIDEOCHAMADA.

- Ter en conta o fondo físico da chamada. Debe ser limpo (non sobrecargado nin con cousas persoais) e apropiado.
- O plano. Non debe ser amplo e a persoa que fala debe cubrir polo menos dous tercios da pantalla. Non mirar para a propia imaxe senón para a cámara.
- Iluminación. Sempre de fronte.
- Duración. Como norma xeral non máis de 25- 30 minutos. Máis tempo provoca cansazo e pode mermar a eficacia.

Os demais aspectos a ter en conta son os mesmos que nunha entrevista presencial: non temos contacto físico, pero hai comunicación verbal e non verbal.

#### ➤ TELÉFONO

- A comunicación non verbal non está presente, polo que se perde moita información.
- Tampouco é posible a presenza físico, que é un facilitador en moitos momentos.
- A voz é a única ferramenta de comunicación.
- Haberá que valorar caso a caso, pero de maneira orientativa non debe estenderse máis alá de 10-15 minutos.

#### ➤ PLATAFORMAS DE MENSAXERÍA ESCRITA. (WhatsApp, Telegram, Class Dojo ou outras plataformas internas do centro)

- Son inadecuadas as plataformas de mensaxería escrita para abordar temas importantes. Poden ser útiles para citar para unha reunión ou para facilitar informacións xerais. Para manter unha conversación referida á titoría, se non pode ser presencial, é mellor optar pola vídeo-chamada ou o teléfono.
- Cando vaias escribir unha mensaxe, procura que o teu estado sexa de tranquilidade. O nerviosismo pódete levar a escribir de forma impulsiva cousas inadecuadas. Lembra que as mensaxes enviadas nestas plataformas son indelebles.
- Ter en conta que na lectura inflúe o estado emocional do receptor, polo que a mensaxe recibida pode non ser interpretada adecuadamente.

## 6. AVALIACIÓN

### CUESTIONARIO DE AVALIACIÓN (A cumprimentar polo profesorado)

<b>I. ACTIVIDADES DESENVOLTAS</b> (Sinalar cunha x, as que se levaron a cabo)	
ACOLLIDA DO ALUMNO	
➤ Actividades de recibimento	
➤ Presentación para os novos membros da clase	
➤ Información das novas normas	
➤ Actividades de acollida socioemocional	
ACTIVIDADES DE DETECCIÓN DA AFECTACIÓN DO ALUMNADO	
➤ Recollida de datos polo profesorado	
➤ Cuestionarios alumnos	
➤ Cuestionarios familias	
ACTUACIÓNS DE APOIO E SEGUIMENTO	
➤ Proporcionar información e resolver dúbidas	
➤ Fortalecemento de competencias	
➤ Actuacións no duelo	
➤ Seguimento do alumnado en risco, se é o caso	
<b>II. SITUACIÓN DO ALUMNADO</b>	
➤ Número de alumnos en risco emocional detectados	
➤ Número de alumnos propostos para derivación a servizos externos	
➤ Número de demandas de intervención das familias	
<b>III. VALORACIÓN DAS ACTUACIÓNS</b>	
➤ Foi adecuada a formulación de obxectivos?	
➤ As actividades de acollida de cada nivel foron apropiadas?	
➤ Os instrumentos para a detección dos alumnos afectados foron precisos?	



➤ Os mapas de risco reflicten con precisión e claridade a situación do centro?	
➤ As actuación de apoio ao alumnado, se foi o caso, foron adecuadas?	
➤ Foron suficientes as actuacións de seguimento?	
➤ Foron adecuadas e suficientes as orientacións para a acción titorial coas familias?	
<b>OUTROS DATOS DE INTERESE:</b>	
<b>OBSERVACIÓNS:</b>	



---

## 7. BIBLIOGRAFÍA

---

- ARTARAZ OCERIN JAÚREGUI, B; SIERRA GARCÍA; GONZÁLEZ SERRANO, F; GARCÍA GARCÍA, J; BLANCO RUBIO, V; LANDA PETRALANDA, V. (2017): GUÍA SOBRE EL DUELO EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA. Formación para madres, padres y profesorado. Material creado para la Campaña del Colegio de Médicos de Bizkaia «El Camino del Duelo» Recuperado o 24 de agosto de 2020, do sitio web do Colexio de Médicos de Bizcaia <https://www.seypna.com/documentos/Gu%C3%ADa-sobre-el-duelo-en-la-infancia-y-en-la-adolescencia-1.pdf>
- CID, L (2011): EXPLÍCAME QUÉ HA PASADO. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños. Recuperado o 24 de agosto de 2020, do sitio web <https://www.redpal.es/wp-content/uploads/2018/12/EXPLICAME-QUE-HA-PASADO.pdf>
- DÍAZ, P (2016): HABLEMOS DE DUELO. Manual practico para abordar la muerte con niños y adolescentes. Madrid. Fundación Mario Losantos del Campo. Recuperado o 24 de agosto de 2020, do sitio web da Fundación Mario Losantos del Campo <https://www.fundacionmlc.org/wp-content/uploads/2018/12/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf>
- HERNÁNDEZ, L; MARTÍNEZ, M (Coords.) (2020). Plan de apoyo socioemocional “VOLVAMOS+CERCANOS”. Consejería de Educación y Cultura de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. Recuperado o 24 de agosto de 2004 do sitio web <https://eaprendizaje.carm.es/wp-content/uploads/2020/07/Plan-apoyo-socioemocional-%e2%80%9cVOLVAMOS-CERCANOS%e2%80%9d-100720.pdf>
- MARTÍNEZ, A; MOSQUERA, D; NIETO L; BALDOMIR , P; MOSQUEDA, O;LÓPEZ, F; DEL PALACIO, M; PUENTE, H (2020): PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA A POST-EMERXENCIA EN CENTROS EDUCATIVOS DE INFANTIL E PRIMARIA. Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia. Recuperado o 24 de agosto de 2004 do sitio web do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia <https://copgalicia.gal/novas/xeral/programa-psicoeducativo-para-postemerxencia-en-centros-educativos>
- TIZÓN, J (2004): PÉRDIDA, PENA, DUELO. Vivencias, investigación y asistencia. Barcelona. Paidós.



## 8. ANEXO

### ANEXO I. LISTADO DE CONDUCTAS PROBLEMÁTICAS DO ALUMNO

Etapa:	Curso:	Data:	Titor/profesor:
CONDUTAS OBSERVADAS			ALUMNO/S
Illamento. Dificultades para manter relacións.			
Resposta xeneralizada de desconfianza.			
Inusualmente tranquilo, calado ou retraído.			
Conductas para pasar desapercibido			
Falta de interese en actividades que antes lle gustaban.			
Asustarte facilmente.			
Estar sempre alerta.			
Repentinos cambios nos intereses			
Problemas de conduta: maior irritabilidade, agresividade, enfados, desobediencia, rebeldía ante as normas...			
Regresións: perda de control de esfínteres, choriqueos ou condutas máis infantís...			
Maior necesidade de protección do adulto			
Ansiedade na separación da figura de referencia con aumento da frecuencia e intensidade do desgusto, perrenchas...			
Xogo relacionado con situacións da pandemia (en ocasións, repetidamente).			
Excesiva preocupación por dar resposta ás tarefas escolares.			
Dificultades de concentración.			
Baixada no rendemento académico.			



Fala obsesiva acerca da pandemia	
Trastornos psicosomáticos: dores de cabeza, estómago, problemas intestinais...	
Inestabilidade. Cambios bruscos nos estados de ánimo.	
Evasión: evitar falar sobre o suceso e/ou todo o que o recorde.	
Negación de feitos e recordos.	
Pensamentos negativos sobre si mesmo, as outras persoas ou o mundo en xeral.	
Desesperanza en relación co futuro.	
Problemas de memoria en relación co feito traumático.	
Dificultade para sentir emocións positivas.	
Recordos recorrentes, involuntarios e de angustia sobre o acontecido.	
Angustia grave ante as cousas que recordan o feito traumático.	
Cambios bruscos nos estados de ánimo	
Medo á enfermidade, ao contaxio, ao contacto, ao risco para a saúde propia e dos seus achegados.	
Preocupación, ansiedade pola incerteza, posibilidade de perda de traballo dos pais, etc.	
Outras condutas inusuais (especificar):	