



IES "Leiras Pulpeiro"
R/ Orquídea nº 45, 27004 Lugo
Tlfno: 982-203427 / Fax 982-203486
ies.leiras.pulpeiro@edu.xunta.es



PROGRAMACIÓN

CURSO 2020-2021

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

Membros do Departamento:

- Montse Pallisé Meilán
- Noelia Conde Fernández
- Lidia Ascariz Gegunde
- Carmen Díaz Grandío
- Patricia Arias Muñoz

ÍNDICE

PLAN DO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

1.XUSTIFICACIÓN DO PLAN

- XUSTIFICACIÓN BASEADA NO CONTEXTO

2. NECESIDADE DA ORIENTACIÓN NA ESO

3. ORGANIZACIÓN DA ORIENTACIÓN NO IES “LEIRAS PULPEIRO”

4. FUNCIÓNS DO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

5. FUNCIÓNS DA XEFATURA DO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

6. COMPOSICIÓN DO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

7. OBTETIVOS DO DEPARTAMENTO

8. ESTRATEXIAS DE INTERVENCIÓN

9. PLANIFICACIÓN XERAL E DEFINICIÓN XERAL DAS ACCIÓNS

PRIORITARIAS 10.CRITERIOS DE AVALIACIÓN DO PLAN

11.MARCO LEGAL

PLANS ESPECÍFICOS

PROGRAMACIÓN AULA AUTISMO

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL (P.A.T.)

PLAN XERAL DAS MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

PLAN DE ORIENTACIÓN ACADÉMICO PROFESIONAL:(POAP)

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIAIS

ANEXO COVID

ANEXO I

1. ADAPTACIÓN DA PROGRAMACIÓN DO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN AO CONTEXTO COVID

ANEXO II

COVID_ MEDIDAS DO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN:

- Medidas xeráis de protección individual Aula TEA
- Medidas alumnado NEEAulas Apoyo
- Tarefas da persona cuidadora
- Tríptico aula TEA
- Cuestionario medios tecnolóxicos
- Programa psicoeducativo para a post emerxencia en Centros Educativos de ESO e Bac. Colexio oficial de psicólogos
- Plan de apoio socioemocional: Volvamos mais cercanos

1.XUSTIFICACIÓN DO PLAN

A LOE dentro dos seus principios educativos define claramente que todas as persoas teñen dereito a unha educación de calidade, nunha escola inclusiva e compensadora das diferenzas ou desigualdades. E nesa escola, que debe ser flexive e promotora de valores democráticos, a orientación educativa e profesional enténdese como un “método necesario para o logro dunha formación personalizada, que propicie unha educación integral en coñecementos, destrezas e valores”.

Pódese dicir que a orientación é un recurso necesario para a inclusión e para a mellora da intervención educativa

XUSTIFICACIÓN BASEADA NO CONTEXTO

1. O CONTEXTO

O IES Leiras Pulpeiro é un centro de titularidade pública, e polo tanto aconfesional e ao servizo da comunidade educativa.

A situación socioeconómica e cultural da zona responde a una estrutura socioeconómica media-baixa.

A procedencia do alumnado circunscríbese ós concellos de Lugo e Frio I(neste último só o que atañe a educación secundaria postobligatoria)

Social e culturalmente pódense categorizar en :

- Alumnado do barrio con presenza de étnia xitana
- Alumnado que proven da zona rural
- Alumnado inmigrante: con maioría de orixe sudamericana e minoría de orixe norteafricana.
- Un escaso número que por problemas de escolarización ou motivos disciplinarios nos é asignado cada ano

Necesidades educativas a satisfacer:

As necesidades educativas están en consonancia coa situación socioeducativa e cultural da zona escolar, priorizando:

1. Dotar ao alumnado dunha aprendizaxe funcional, fundamentalmente nas técnicas

instrumentais e nos aspectos hixiénico-sanitarios, que lles sirva de base para posteriores estudos ou a súa incorporación ó mundo laboral.

2. Realizar as medidas oportunas de carácter preventivo que nos permita anticiparnos ós problemas educativos que nos poidan xurdir.
3. Compensar as carencias que atopemos, poñendo as medidas que para tal fin estén debidamente explicitadas no apartado de atención á diversidade, e reclamando a participación dos organismos públicos implicados nas problemáticas escolares e sociais.

2. NECESIDADE DA ORIENTACIÓN NA E.S.O.:

A atención educativa debe garantirse dende as primeiras idades do alumnado para permitir a prevención e detección temperá das súas dificultades no desenvolvemento personal e de aprendizaxe.

Así, enténdese a Orientación como un proceso que inclúe a toda comunidade educativa, que comenza dende a escolarización do neno/a e remata o fin da ensinanza non Universitaria.

Dentro deste marco, o **Decreto 120/1998** do 23 de Abril (DOG do 27), polo que se regula a orientación educativa e profesional na Comunidade Autónoma de Galicia e a **Orde do 24 de Xullo** (DOG do 31) que o desenvolve, xunto coas correspondentes circulares anuais, regulan e dan coherencia á organización e funcións dos servicios de orientación na nosa comunidade.

3. ORGANIZACIÓN DA ORIENTACIÓN NO IES LEIRAS PULPEIRO””.

O CURSO 2020/2021 polas medidas Covid aplicadas aos centros educativos, **non contamos con agrupamentos específicos por falta de profesorado e de espazo**

- ✓ 1º E.S.O. (5 grupos)
 - ✓ ✓ 2º E.S.O. (5 grupos)
 - 3º E.S.O. (4 grupos)
 - 4º ESO. (4 grupos)
 - ✓ BACHARELATO de Humanidades e Ciencias Sociais e Bacharelato Científico e Tecnolóxico.
 - ✓ 2 profesoras de apoio
- Aula TEA con 2 P.T e 4 alumnos

4 FUNCIONES DO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN no “IES Leiras Pulpeiro”

1. Valorar as necesidades educativas, no ámbito da Orientación dos alumnos e alumnas do seu entorno e diseñar, desenvolver e avaliar programas específicos de intervención no seu ámbito de actuación.
2. Elaborar de acordo coas directrices establecidas pola C.C.P. as propostas do Plan de Orientación Académica e Profesional, e do Plan de Acción Titorial, incidindo no desenvolvemento personal, social e cognitivo do alumnado e ofrecerlle ó profesorado soporte técnico para o desenvolvemento destes plans.
3. Colaborar cos xestores da Convivencia, para levar a cabo accións encamiñadas a favorecer a convivencia non só cos alumnos, senón tamen co profesorado, e do equipo directivo co profesorado.
4. Colaborar na diagnose inicial do estado de convivencia do centro, e desenvolvemento de accións encamiñadas á promoción da convivencia e á resolución práctica de conflitos.
5. Diseñar accións encaminadas a atención temperá, si é o caso, do alumnado e dos colexios e escolas ao que lle sexan adscritos e a prevención das dificultades e problemas do desenrolo ou de aprendizaxe derivados tanto de condicións desfavorables como de altas capacidades que presenten os alumnos e alumnas.
6. Participar na avaliación psicopedagóxica conforme á normativa e participar no deseño edesenvolvemento de medidas de atención a diversidade.
7. Facilitar ó alumnado o apoio e asesoramento necesarios para adquirir habilidades básicas de vida, e afrontar os momentos escolares máis decisivos o de maior dificultade, como o ingreso no centro, o cambio de ciclo o etapa, a elección de optativas o itinerarios formativos, a transición á vida profesional e a resolución de conflitos de relación interpersonal
8. Informar o alumnado dos recursos laboráis e profesionais o seu alcance e proponer a realización de actividades de Orientación que lle faciliten a Toma de Decisións sobre o seu futuro.
9. Cooperar cos membros dos equipos de Orientación Específicos no deseño, desenrolo e avaliación dos programas de Orientación.
10. Establecer canles de coordinación entre orientadores dos centros de primaria e secundaria dunha mesma zona, de modo que se facilite o tránsito do alumnado entre etapas educativas.
11. Atender os casos de absentismo escolar e abandono temperá dos estudos.
12. Promover a cooperación entre o centro e as familias, implicándoas no proceso educativo dos seus fillos, especialmente no relativo a motivación, a construción do autoconceito e da autoestima e no proceso de Toma de Decisións.
13. Establecer cauces de comunicación cos diferentes servicios e institucións no ámbito das súas competencias

5.FUNCIÓNS DA XEFATURA DO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

1. Representar ó Departamento na C.C.P.
2. Dirixir e coordinar as actividades e actuacións propias do Departamento e facilitar a colaboración entre os seus membros.
3. Responsabilizarse do Plan Anual do Departamento e velar polo seu cumprimento; así como da elaboración e redacción da memoria de final curso.
4. Convocar e presidir as reunións ordinarias do departamento, e as que con carácter extraordinario fose preciso celebrar, levantando o acta correspondente.
5. Velar pola confidencialidade dos documentos se é o caso
6. Coordinar a organización dos espazos e instalacións para a Orientación, así como a adquisición do material e de equipamento específico, velando polo seu uso correcto e conservación.
7. Realizar as avaliacións psicopedagóxicas do centro, así como asesorar no deseño, desenvolvemento e avaliación de medidas de atención á diversidade conforme o procedemento e criterios establecidos no proxecto curricular do centro, e responsabilizarse cando, cumpra da elaboración do Informe Psicopedagóxico.
8. Coordinar as accións dos profesores de apoio na atención do alumnado con N.E.E. elevando o Xefe de Estudos, cando cumpra a proposta de organización da docencia para este alumnado.
9. Participar nas sesións de avaliación para o deseño, desenvolvemento e avaliación das actuacións conxuntas que permitan a coherencia das respostas educativas.

6- COMPOSICIÓN DO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

1. 2 Profesoras de Pedagogía Terapéutica a tempo completo
2. 2 Profesoras de Pedagogía Terapéutica con dedicación exclusiva para a aula de autismo
3. Profesor da especialidade de Psicología: Xefe do Departamento de Orientación



Reunións do Departamento de Orientación no IES:

- 1- 1 h. mensual de reunión do Departamento de Orientación
- 2- Formación dos grupos: 1.Aula Tea e 2. Departamento de orientación , para comunicación e coordinación constante do departamento.

2- Reunión de coordinación cos Departamentos de Orientación da zona C.P.I. “Casás” e C.P.I “Menéndez Pelayo”.

Tal e como establece a circular 18/2007 (e anteriores) pola que se dictan instrucións para unificar as actuacións e establecer as accións prioritarias dos servicios de Orientación, o Departamento de Orientación celebrará alomenos unha reunión cada trimestre de coordinación de departamentos dos centros de primaria, para garantir o tránsito dos alumnos dunha etapa educativa a outra; e cantas outras sexa precisas en función das necesidades.

7 OBXECTIVOS

- 1- Colaborar no desenvolvemento dos proxectos de centro así como na elaboración do Plan de Orientación.
- 2- Manter actualizado o Blog do departamento de orientación, onde se recolla información importante para os alumnos.
- 3- Detección de dificultades de aprendizaxe, realizando a avaliación psicopedagóxica de aqueles alumnos que así o requiran, en colaboración co profesorado, e participando na sesión de avaliación inicial.
- 4- Informar e orientar o alumno sobre as opcións de estudio e posibles saídas profesionais futuras.
- 5- Organizar cando así o permitan o apoio cos alumnos; así como detectar dificultades de aprendizaxe de cara a realización do reforzo educativo e/o A.C.
- 6- Colaborar na medida do posible co Xefe de Estudos na posta en marcha do P.A.T e do Plan de Orientación
- 7- Participar nas sesións de avaliación con voz e sen voto.
- 8- Realizar plans de prevención de problemas persoais que poidan afectar ó desenvolvemento dos alumno.
- 9- Realización de charlas en relación coa prevención de drogodependencias (drogas e alcohol)
- 10- Colaborar co centro de asesoramento afectivo sexual “Quérote”, para realizar accións de educación sexual.
- 11- Colaborar de forma coordinada co equipo de Orientación específico, e con diversas institucións sociais, como é o asistente social e a educadora social do concello.
- 12- Realización de reunión trimestrais cos CEPÍs da zona.
- 13- Realizar entrevistas individuais cos pais de aqueles alumnos que presentan dificultades de aprendizaxe, N.E.E.,ou calquer outro problema.
- 14- Establecer cauces de participación entre o centro e as familias.
- 15- Colaborar cos profesores na elaboración das programación de Diversificación curricular

8 PLANIFICACIÓN XERAL E DEFINICIÓN DAS ACCIÓNS PRIORITARIAS

A circular 10/2010 pola que se dictan instrucións da Dirección Xeral de Ordenación Educativa e Formación Profesional para coordinar as actuacións e establecer as accións prioritarias dos servizos de Orientación Educativa e Profesional na Comunidade autónoma de Galicia.

1. Actuacións relacionadas coa inclusión e a diversidade

- Asesorar ao equipo directivo sobre o contido do proxecto educativo e os documentos que o integran, especialmente sobre as medidas de atención a diversidade e a acción tutorial.
- Elaborar e poñer en práctica programas destinados á prevención e detección precoz das dificultades de aprendizaxe.
- Axustar as propostas de apoio educativo á realidade de cada alumno.
- Asesorar aos departamentos, equipos de ciclo e profesorado en xeral nos procesos de axuste e desenvolvemento das concrecións curriculares, das programacións de curso y/o ciclo, das medidas de reforzo educativo e nas adaptacións curriculares.
- Facilitar asesoramento a toda a comunidade educativa sobre as diferentes medidas e recursos para a atención do alumnado con NEE de apoio educativo.

2 Relacionadas coa acción tutorial

- Colaborar co profesorado titor no desenvolvemento das medidas contempladas no PAT, asesorando á totalidade da comunidade educativa sobre o sistema educativo, os procesos de admisión, as accións de acollida, cambios de centro e participación na organización e no goberno dos centros.

3 Relacionadas coa convivencia e a educación en valores

- Poñer en práctica programas destinados á promoción da convivencia e á resolución pacífica dos conflitos, asesorando no plan de convivencia do centro.
- Asesorar a comunidade educativa sobre a elaboración e aplicación das normas de organización e funcionamento do centro.

4 Relacionados co plan de orientación, co plan anual e coa memoria de cada curso.

- Manter actualizado o plan de orientación.
- Realizar a memoria anual de cada curso

5 Relacionadas cos procesos de avaliación e calidade

- Colaborar nos diferentes procesos de avaliación do centro.
- Asesorar sobre os proxectos de mellora e calidade do sistema educativo

6 Relacionadas co drdororienta.

- Facilitar en forma e prazo a información do drdororienta.

7 Actuacións relacionadas coa aprendizaxe e as saídas profesionais.

- Informar ao profesorado, ao alumnado e ás familias sobre a inserción profesional, as oportunidades do mundo laboral, o autoemprego, as necesidades do contorno productivo.
- Asesorar sobre a importancia da formación ao longo da vida para a mellora profesional ou para incorporación o mercado laboral

8 Relacionadas coa coordinación dos departamentos de orientación

- Promover a coordinación entre os departamentos de Orientación mediante reunións trimrstrais.

9 Relacionadas coa atención á diversidade e coa circular 8/2009

- Asesorar a comunidade educativa sobre os programas de diversificación curricular e sobre os de cualificación profesional inicial.
- Asesorar ao conxunto da comunidade educativa sobre as medidas de atención á diversidade.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

1. Asesorar na medida que así o permitan ó equipo directivo, ós titores e o profesorado en xeral do seguimento, avaliación e revisión do ***plan de acción tutorial***.
2. Analizar e revisar as ***medidas de atención á diversidade*** establecidas no proxecto educativo e no proxecto curricular, introducindo, cando cumpra, propostas de mellora.
3. Asesorar e ofrecer recursos sempre que así o estimen oportuno, ó equipo directivo e ó profesorado en xeral para mellorar a atención á diversidade.
4. Colaborar cos titores e co profesorado de apoio na revisión dos expedientes académicos dos alumnos, preferentemente nos casos de cambio de centro, cando exista desfase entre a idade cronolóxica e o curso no que están escolarizados, ou cando se trate de alumnos con N.E.E.
5. Revisa-la resposta educativa ó alumnado con N.E.E. e cando cumpra, a súa modalidade de escolarización.
6. Asesorar ós titores e ó profesorado no desenvolvemento de actuacións dirixidas a mellorar as

relacións sociais e a convivencia nos centros, implicando activamente ás familias no proceso educativo dos seus fillos.

7. Asesorar ó profesorado e ós alumnos na utilización de técnicas de traballo intelectual que melloren o rendemento escolar.
8. Diseñar e propoñer accións encamiñadas á atención temperá e a prevención de dificultades de desenvolvemento persoal ou de aprendizaxados alumnos e alumnas.
9. Obter información sobre ás saídas académicas ou laborais dos alumnos que rematan o período formativo nos centros de educación secundaria ou que abandonan o sistema educativo.
10. Participar na recollida e actualización de datos referidos á orientación que sirvan de base para a realización de estudos e a planificación de programas ou intervencións.

9 ESTRATEXIAS DE INTERVENCIÓN



CO PROFESORADO:

- Implicar ós profesores nas tarefas de acción tutorial.
- Colaborar nas avaliacións iniciais cos profesores presididas polo titor encamiñada á detección de dificultades de aprendizaxe.
- Reunións periódicas cos titores, xefe de estudos para tratar os temas relacionados coás dificultades de aprendizaxe.
- Implicar o centro e o profesorado no desenvolvemento da orientación educativa véndoa nas súas tres fases: prevención, contínua e formativa.
- Determinar pautas de actuación co resto de profesores de aqueles alumnos con dificultades de aprendizaxe.
- Proporcionar información e asesoramento ó profesorado.
- Informar do Blog do departamento con información
- Colaborar co profesorado de Diversificación curricular tendo reunións periódicas con eles.



COS ALUMNOS:

- Realizar a avaliación psicopedagóxica dos alumnos con N.E.E.
- Desenvolvemento de hábitos de estudo e técnicas de traballo intelectual.
- Informar os alumnos do Blog do departamento con información relevante para eles de cara o seu futuro académico e profesional
- Informar individualmente o grupalmente sobre as saídas académicas e profesionais.
- Axudarlles no seu proceso de desenvolvemento persoal e de toma de decisións.



COS PAIS:

- Fomentar a participación dos pais na dinámica do centro e nos procesos de ensinanza aprendizaxe dos seus fillos
- Entrevistas individuais cos pais para tratar os temas relacionados coas N.E.E: dos sue fillos.



CON OUTRAS INSTITUCIÓNS:

- Colaborar co Equipo de Orientación Específico de forma coordinada, na avaliación psicopedagóxica,e no desenvolvemento de programas de intervención
- Manter reunións trimestrais coas orientadoras dos centros de primaria da zona.
- Colaborar e ter reunións coa asistente social e Educadoras sociais da zona , así como colaborar con outras institucións

10 CRITERIOS DE AVALIACIÓN DO PLAN

1. Grao de consecución dos obxetivos do Plan de Orientación.
2. Obxetivos referidos á mellora do desenvolvemento curricular (acción ensinanza-aprendizaxe)
3. Grado de participación do profesorado
4. Colaboración dos titores
5. Grado de motivación
6. Colaboración co Equipo de Orientación específico
7. Colaboración cos axentes sociais, (Educadoras sociais)
8. Dificultades atopadas

10. Recursos materiais e personais
11. Apoios.

MARCO LEGAL

- LOMCE *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa*
- Decreto 120/1998 do 23 de Abril, polo que se regula a orientación educativa e profesional na Comunidade autónoma de Galicia.
- Orde do 24 de Xullo do 98 polo que se establece a organización e funcionamento da Orientación educativa e profesional na comunidade autónoma de Galicia.
- Circular nº 18/2007 das Direccións xerais de Ordenación Educativa e Formación Profesional e Ensinanzas Especiais pola que se dictan instrucións para unificar as actuacións e establecer as accións prioritarias dos servizos de orientación educativa e profesional das ensinanzas escolares de Galicia
- Circular 8/2009 da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, pola que se regulan as medidas de atención á diversidade para o alumnado de Educación secundaria Obligatoria.
- Circular 10/2010 pola que se dictan instrucións da Dirección Xeral de Ordenación Educativa e Formación Profesional para coordinar as actuacións e establecer as accións prioritarias dos servizos de Orientación Educativa e Profesional na Comunidade autónoma de Galicia.
- LEI 4/2011, do 30 de xuño, de convivencia e participación da comunidade educativa
- DECRETO 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación.

PLAN XERAL DA AULA DE AUTISMO. CURSO 2020-2021

Á aula de autismo asisten tres alumnos/as con TXD que teñen as seguintes NEAE:

1. N.E.A.E. relacionadas coa Comunicación verbal e non verbal

2. N.E.A.E. relacionadas coa Autonomía e a Identidade Persoal

3. N.E.A.E. básicas sociais e de cuidado persoal.

4. N.E.A.E. relacionadas co ámbito social (cognitivo e emocional)

5. N.E.A.E. relacionadas co ámbito cognitivo

6. N.E.A.E. relacionadas co tipo de apoios específicos

Ademais de traballar os **obxectivos** do currículo con cada alumno, según o seu nivel de competencia, incidimos en:

Ampliar/favorecer as interaccións cos adultos e iguais.

Mellorar a comprensión social e a capacidade para poñerse no lugar do outro.

Ampliar os seus intereses.

Aprender a coñecer e comunicar emocións propias e dos demais.

Potenciar os aspectos comunicativos e cognitivos a través de apoios visuais, manipulativos...

Desenvolver aspectos comprensivos e expresivos da linguaxe, sobre todo nos aspectos funcional e pragmático.

Adquirir maior autonomía na realización das actividades.

Xeneralizar as aprendizaxes.

Reducir os comportamentos inadecuados. Substitución por conductas funcionais.

Potenciar a responsabilidade sobre as súas obrigacións para favorecer a súa autonomía.

A metodoloxía empregada :

Partir dos seus intereses e resaltar as súas capacidades para que se sintan valorados. Reforzo positivo.

Actividades concretas, curtas, motivadoras, predecibles e estruturadas.

Traballar obxectivos e contidos de forma secuenciada e en pequenos pasos.

Apoios visuais para organizar a súa xornada e captar mellor a información.

Estruturación espacial e fixa.

Encadeamento cara atrás.

A aula atópase estruturada por rincóns , con moita información visual de xeito que transmite información sobre as actividades que se realizan en cada zona/área.

Un lugar para cada cousa/actividade.

Anticipar o que se vai facer.

Asegurar un ambiente estruturado e sen estímulos distractores.

Priorizar a intervención en contextos naturais, sempre que sexa posible.

Responder consistentemente ante condutas comunicativas.

Colaboración continúa coas familias.



PLAN DE ACCIÓN TITORIAL

“IES LEIRAS PULPEIRO”

PLAN DE ACCIÓN TITORIAL

A acción titorial pódese definir como o **conxunto de accións educativas** que se deseñan e realizan nun centro educativo para favorecer no alumnado a aprendizaxe, a integración dos coñecementos e experiencias, a socialización, a toma de decisións e o desenvolvemento da súa personalidade. Por esta razón débese considerar que a acción titorial está **intimamente relacionado co desenvolvemento da función docente**.

1.- FUNCIONES DA ACCIÓN TITORIAL

- Desenvolver e potenciar as capacidades básicas do alumnado
- Ofrecerlles ao alumnado orientación co fin de facilitarlle o seu crecemento persoal.
- Orientar e asesorar sobre as posibilidades académicas e profesionais
- Promover a dinamización do grupo-clase.
- Contribuír á elaboración, posta en práctica e revisión do Plano de Acción Titorial (PAT) no centro, que promova a coordinación de tódos os ámbitos e axentes educativos que inciden no grupo de alumnos.

2.- AXENTES DA ACCIÓN TITORIAL

2.1.- Titor ou titora.

A súa principal función é a mediadora, sendo o punto de referencia dos alumnos para a súa relación co resto do centro e coas familias.

Responsabilidades: xirarán en torno a dou núclos básicos

- Cada alumno ou alumna do centro terá asignado un titor ou unha titora que será o seu vínculo co centro, tanto a nivel individual como do grupo de titoría ao que pertenza.
- As familias do alumnado ou os seus responsables terán no titor ou na titora do alumno ou alumna o primeiro interlocutor para todo o que faga referencia ao seu fillo ou filla.

Persoalmente, o titor ou titora será responsable de:

- Realizar unha sesión semanal de titoría co grupo de alumnos que ten ao seu cargo.
- Representar ou facer de voceiro do alumnado dun grupo, expresando diante do equipo de profesores demandas, inquietudes, conflitos, etc. xurdidos nas sesións de titoría grupal

- Xestionar a información dispoñible sobre o alumnado do seu grupo respecto do seu equipo de profesores, se o hai.
- Coidar e ter ao día os rexistros da tutoría.
- Presidir as xuntas de avaliación.
- Facilitar a cooperación e a boa relación entre o profesorado e as familias ou responsables do alumnado
- Informar sobre actividades docentes e rendemento académico a familias e alumnos.
- Participar no desenvolvemento do PAT.
- Seguir o proceso de ensino-aprendizaxe do alumnado
- Coordinar as Adaptacións Curriculares dos seus tutorandos.
- Facilitar a integración do alumnado
- Orientar ao alumnado.
- Colaborar co Departamento de Orientación.

2.2.- Responsabilidades colectivas.

O Equipo educativo, colectivamente, responsabilizarase de:

- Realizar o diagnóstico, seguimento, avaliación e orientación do alumnado nos aspectos relacionados cos obxectivos xerais da acción tutorial
- Coordinar os contidos comúns e optativos, as metodoloxía e as estratexias de aula, e a avaliación para o seu grupo de alumnos.
- Realizar unha avaliación inicial a partir da observación en todos os ámbitos do proceso de aprendizaxe, priorizando o dominio dalgunhas capacidades e actitudes básicas: comprensión oral e escrita, razoamento, motivación, estilo de aprendizaxe, participación, etc.
- Organizar de forma coordinada a aprendizaxe de recursos instrumentais para o estudio.
- Desenvolver unha actividade coordinada destinada a dotar ao alumnado de estratexias que permitan o traspaso das aprendizaxes.
- Compartir aspectos relevantes de tipo persoal que non poden observarse na aula, xa que son datos obtidos a través de cuestionarios, entrevistas, etc, realizadas co alumnado, ás súas familias ou servizos sociais.
- Utilizar o seguimento compartido do alumnado para, unha vez diagnosticados os éxitos, erros, déficits, atopar e compartir fórmulas para incidir sobre eles, sexa introducindo cambios na programación de

aula, sexa a través de estratexias de compensación.

- Establecer criterios sobre as necesidades educativas que han de ser obxecto dunha atención específica e definir as características que tería que ter esta actividade. Dedicir o perfil do alumnado do seu grupo que se orienta cara a actividades de reforzo novas ou previstas no centro.
- Participar no desenvolvemento do PAT

2.3.- Responsabilidades individuais

Individualmente, cada membro do equipo educativo, terá a responsabilidade de:

- Contribuír á dinamización do grupo-clase desde a práctica docente cotidiana.
- Incorporar á programación de aula aspectos que contribúan ao autoconecemento e á autoestima do alumnado, a crear expectativas positivas, a exercer a autonomía e a toma de decisións, así como orientar profesionalmente e academicamente o alumnado.
- Coordinar os contidos da actividade docente xeral e efectuar as adaptacións que se consideren necesarias na programación de aula.
- Coodinar as metodoloxías usadas por cada profesor na aula, reflexionando sobre as características comúns e buscando e adaptando as que sexan máis favorecedoras para a aprendizaxe por parte dun determinado alumno. Axustar a programación segundo os principios de axuda educativa.
- Aportar información relevante respecto ao marco e o contexto de cada alumno polo que deberá coñecer, e avaliar o proceso individual do alumnado.
- Participar no desenvolvemento do PA

3.- ORGANIZACIÓN E FUNCIONAMENTO.

3.1.- Horarios.

- Cada titor dedicará dentro do seu horario unha hora lectiva semanal para a tutoría do seu grupo de alumnos.
- Cada titor dedicará unha hora complementaria semanal destinada á recepción de pais.

3.3.- Modelo de Organización e funcionamento.

- Correspóndelle ó Xefe de Estudos coordinar e dirixir a acción dos titores coa colaboración do Departamento de Orientación.
- A Xefatura de Estudos terá a reunión que considere necesario para o bon funcionamento da acción tutorial.
- Os titores deberán programar, de acordo coas liñas xerais marcadas neste PAT, as actividades específicas tutoriais que desenvolverán ao longo do curso. Poderán solicitar a axuda do Orientador.
- Os titores poderán convocar as reunións que consideren necesarias cos equipos docentes do seu curso para o bon funcionamento da acción tutorial.
- O Departamento de Orientación contribuirá ao desenvolvemento do PAT, baixo a dirección da Xefatura de Estudos, asesorando aos titores nas súas funcións, facilitándolles os recursos necesarios e intervindo na medida das súas posibilidades, cando os titores o soliciten.

4.- PROGRAMACIÓN TUTORIAL

Este curso o D.Orientación propón as actividades e talleres para alumnos en colaboración cōa responsable de igualdade no centro Arxilia

O Departamento de Orientación propón aos titores e titoras e á Comisión de Coordinación Pedagóxica as directrices para a concreción do PAT .

Este PAT refírese exclusivamente aos cursos de ESO.



ACTUACIÓN DE APOIO DO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN AO PAT

Obxectivos	Actuacións	Actividades	Temporalización
Establecer criterios para organización e funcionamento das titorías	Elaboración e proposta do PAT Concretar actividades para o PAT	Reunións iniciais coa CCP e cos titores	Inicio de curso
Posibilitar a coordinación entre titores do mesmo ciclo	Reunións cos titores do mesmo ciclo para concretar actuacións e actividades	Reunión do D.O. cos titores	Ao longo do curso
Contribuir o deseño e programación das titorías	Asesorar ós titores sobre as tarefas da titoría Recopilar materias para elaborar na titoría Desenvolver actividades para traballar na aula Asesorar e atender ós pais e alumnos	Reunión de inicio de curso Entrevistas cos pais Entrevistas individuais coas alumnos	Ao longo do curso
Contribuir o seguimento do proceso ensino-aprendizaxe	Formular propostas na CCP Participación do D.O. nas sesións de avaliación Revisións das medidas de atención á diversidade Seguimento do alumnado e organización dos apoios necesarios	Reunións da CCP Xuntas de avaliación	Ao longo do curso
Proporcionar ós titores técnicas e estratexias para facilitar a realización das actividades	Asesoramento ós titores na medida do posible en técnicas de traballo intelectual, dinámica de grupos...	Reunión de coordinación das titorías	Ao longo do curso



Avaliar o funcionamento do plan de acción tutorial	Elaborar a memoria do funcionamento do PAT	Reunión de coordinación das tiorías Reunión D.O. Elaboración da memoria polo xefe do D.O.	3º trimestre
Colaborar no Plan de Convivencia do Centro	Asesorar e colaborar na Convivencia do centro	Colaboracións cos coordinadores da convivencia	Ao longo do curso

ACTIVIDADES TITORIAIS: BENVIDOS (ACTIVIDADES DE ACOLLIDA E PRESENTACIÓN)

OBXECTIVOS	TAREFAS E ACTIVIDADES	TÉCNICAS E ESTRATEXIAS
Facilitar a toma de contacto dos alumnos co centro, cos profesores e alumnos	Presentación do titor Presentación de alumnos novos Informar sobre o equipo directivo, docente, horarios... Información sobre a organización e funcionamento do centro	Exposición en gran grupo Técnicas de grupo para mellorar as relacións interpersoais
Recoller información e propostas dos alumnos para a planificación das tarefas titoriais	Recollida de información sobre antecedentes escolares, persoais, familiares...	Cuestionarios Entrevistas iniciais Sociograma Técnicas de grupo



IES "Leiras Pulpeiro"
 R.R.O.O. nº 45. 27004 Lugo
 Teléfono 9882203427 // Fax 9882203486
 ie.leiras.pulpeiro@educ.xunta.es



XUNTA DE GALICIA
 CONSULTERÍA DE EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

		Observacións Informes do curso anteriores Expediente académico
--	--	--

ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA

OBXECTIVOS	TAREFAS E ACTIVIDADES	TÉCNICAS E ESTRATEXIAS
Promover actividades que fomenten a convivencia, integración e participación dos alumnos na vida do centro.	Selección de propostas, establecer funcións e responsabilidades, planificar intervencións (comisión de actividades culturais, comisión de festas, de actividades extraescolares...)	Técnicas de grupo: chuvia de ideas... Traballo en pequenos grupos Creación de comisións

NORMAS E FUNCIONAMENTO DE GRUPO



OBXECTIVOS	TAREFAS E ACTIVIDADES	TÉCNICAS E ESTRATEXIAS
Motivar aos alumnos a participar nas actividades do instituto	Proporcionar información sobre a estrutura organizativa do centro e o seu funcionamento, RI...	Traballo en gran grupo Traballo en pequenos grupos
Informar sobre a estrutura, organización, funcionamento do centro	Estudio e valoración dos dereitos e deberes dos alumnos	Traballo en pequenos grupos Posta en común Debate
Promover que o grupo adopte normas de convivencia e de conducta maduras, aceptando as súas responsabilidades e asumindo os seus dereitos	Actividades de elección de delegado	Cuestionarios Role-play Votación
Concretar a partir de normas xerais as que rexirán o grupo-clase	Elaboración dun mural que recolla as normas da clase	Traballo en pequenos grupos Posta en común

TÉCNICAS DE TRABALLO INTELECTUAL

OBXECTIVOS	TAREFAS E ACTIVIDADES	TÉCNICAS E ESTRATEXIAS
------------	-----------------------	------------------------



Identificar os factores condicionantes do estudio e utilizalos en beneficio propio	Actividades para sensibilizar sobre a necesidade e o beneficio que supón o uso e aplicación estratéxica das técnicas no estudio persoal	Traballo en pequenos grupos Cuestionario
Adquirir a capacidade de planificar o estudio	Determinar os hábitos de estudio do alumno	Cuestionario inicial
Proporcionar e afianzar as técnicas de traballo intelectual e integralas no proceso de aprendizaxe	Lectura comprensiva O subraído O esquema O resumo A memorización...	Traballo en pequenos grupos Posta en común Traballos individuais
Aplicar as técnicas de traballo intelectual nas distintas áreas e materias	Estratexias para aumentar o rendemento na clase (tomar apuntes, exames...) Diagramas, mapas conceptuais, resúmenes, gráficos...	Exposición en gran grupo Traballo en pequenos grupos Traballo persoal
Avaliar o uso das técnicas por parte dos alumnos	Actividades para avaliar o uso e aplicación das técnicas	Probas específicas Cuestionarios de avaliación

ORIENTACIÓN ACADÉMICA E PROFESIONAL

OBXECTIVOS	Bloque	TAREFAS E ACTIVIDADES
------------	--------	-----------------------



Axudar ao alumno a un maior coñecemento de sí mesmo, do mundo laboral e do sistema educativo	Autoconhecimento	Cuestionario de exploración inicial Elaboración de informes persoais sobre como se percibe o alumno Aplicación de inventarios de intereses, guías de orientación
	Coñecemento do sistema educativo	Estudio de folletos e publicacións Elaborar un organigrama do sistema educativo Charlas de orientación Informe de materias optativas Contactos coa universidade Consulta de información en internet
Proporcionar información sobre os itinerarios académicos e profesionais que se ofrecen Facilitar os alumnos coñecementos sobre o contorno sociolaboral e contactos e experiencias co mundo laboral Analizar as ventaxas e inconvenientes das distintas opcións educativas.	Coñecemento do mercado laboral	Observación de profesiones e postos de traballo Contactos con traballadores e empresas Visualización de vídeos con información profesional
	Proceso de inserción sociolaboral	Elaboración do currículum vital, entrevistas persoais Busca de emprego en prensa, internet... Entrevista co titor ou/orientador



Organizar adecuadamente a información para trazarse un itinerario de cara a toma de decisións.		
Elaborar o Blog do departamento de orientación	Información do sistema educativo, saídas profesionais, ciclos formativos, Universidade...	Informar a toda a comunidade educativa

EDUCACIÓN SEXUAL E EDUCACIÓN PARA PREVI R O CONSUMO DE DROGAS

OBXECTIVOS	TAREFAS E ACTIVIDADES	TÉCNICAS E ESTRATEXIAS
Educar os xoves na importancia da educación sexual e aceralos a súa realidade	Charla "Querote"	Charla Dinámicas grupais Traballo sobre a páx. Web "querote"
Educar para previr o consumo de drogas	Charla centro de drogas de Monforte	Charla Dinámicas grupais



SESIÓNS DE AVALIACIÓN COS ALUMNOS

OBXECTIVOS	TAREFAS E ACTIVIDADES	TÉCNICAS E ESTRATEXIAS
Fomentar a participación dos alumnos no seu proceso de ensino aprendizaxe	PREAVALIACIÓN Informar sobre como será o proceso de avaliación , promoción e titulación dos alumnos. Realizar a autoavaliación dos alumnos, avaliación do funcionamento do grupo-clase e do proceso de ensino-aprendizaxe.	Exposición en gran grupo
Analizar o traballo desenvolvido e os resultados académicos		Cuestionarios de autoavaliación, de funcionamento do grupo-clase...
Adoptar compromisos para reforzar o conseguido e corrixir os erros cometidos		Traballo en pequenos grupos
Analizar o conxunto de factores que interveñen no proceso educativo, programación, actividade do profesor, materiais , organización da aula...		Entrevista individual coa alumnos que o precisen.
	POSTAVALIACIÓN Análise e valoración dos resultados acadados Informar o grupo sobre o desenvolvemento da xunta de avaliación...	

AVALIACIÓN DA TITORÍA



IES "Leiras Pulpeiro"
R.R.O. Orquidea nº 45, 27004 Lugo
Tífono 9882203427 // Fax 98822034686
iesleiraspulpeiro@educxunta.es



XUNTA DE GALICIA
CONSELERÍA DE EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

OBXECTIVOS	TAREFAS E ACTIVIDADES	TÉCNICAS E ESTRATEXIAS
Avaliar o funcionamento do plan de acción tutorial	Avaliar obxectivos, actividades, persoas implicadas, temporalización...	Cuestionarios de autoavaliación Intercambios orais...
Optimizar a programación de cara o vindeiro curso	Planificación para o próximo curso	



PROPOSTA ACTIVIDADES TITORÍA

Programa de obradoiros/ Talleres previstos para o ano 2020-2021 a valorar en función da situación sociosanitaria

CURSO	ACTIVIDADE
1º ESO	Prevención de conductas violentas (cruz vermella) Novas Tecnoloxías (Plan Director)
2º ESO	Violencia de xénero (Deloga) Acoso Escolar (Plan Director)
3º ESO	Alcohol (Tomás sergas) Violencia de xénero (Deloga CONCELLO) 3 ses. Por grupo
4º ESO	Programa "A ponte entre o ensino medio e o universitario" Educ. Sexual 4 ses. (cruz vermella) Drogas 4ses. (cruz vermella)
2º Bacharelato	Programa "A ponte entre o ensino medio e o universitario"



IES "Leiras Pulpeiro"
R.R. Ordoña nº 45, 27004 Lugo
Tfno 982-203427 // Fax 982-203486
iesleiraspulpeiro@edu.xunta.es



XUNTA DE GALICIA
CONSELERÍA DE EDUCACIÓN
E ORIENTACIÓN UNIVERSITARIA



PLAN XERAL DAS MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

I.E.S. "LEIRAS PULPEIRO"



Relación de protocolos publicados pola Consellería de Educación Neles explicitáanse as actuacións a seguir en cada caso e os responsables das mesmas. Están na pax da Xunta, EDUCONVIVES

[Protocolo para a atención educativa ao alumnado con altas capacidades intelectuais](#)

[Protocolo para a atención educativa ao alumnado con discapacidade auditiva](#)

[Protocolo para a atención educativa do alumnado coa síndrome de Down e/ou discapacidade intelectual](#)

[Protocolo de Tratamento Educativo do Alumnado con Trastorno do Espectro do Autismo \(TEA\)](#)

[Protocolo de Consenso sobre TDAH na Infancia e na Adolescencia nos Ámbitos Educativo e Sanitario](#)

[Protocolo de Coordinación, Intervención e Derivación Interinstitucional en Atención Temprá](#)

[Protocolo Educativo para a Prevención e o Control do Absentismo Escolar en Galicia](#)

Protocolo de identidade de xénero

- [Protocolo educativo para garantir a igualdade, a non discriminación e a liberdade de identidade de xénero \(pdf\)](#)
- [Protocolo educativo para garantir la igualdad, la no discriminación y la libertad de identidad de género \(castellano\) \(pdf\)](#)

Protocolo de prevención, detección e intervención do risco suicida no ámbito educativo

Este Protocolo enmárcase dentro do Plan de Prevención do suicidio en Galicia, en cuxa elaboración participou activamente e a Consellería de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria, desde unha visión global multidisciplinar e interinstitucional desta problemática. Este modelo de actuación pretende ser un marco global orientativo que cada centro educativo poderá adaptar e contextualizar á súa realidade e características concretas e formará parte do Plan de Convivencia.

- [Protocolo de prevención, detección e intervención do risco suicida no ámbito educativo \(pdf\)](#)

Protocolo de Urgencias Sanitarias

As actuacións en urxencias sanitarias e a atención nos procesos e condicións de saúde que afectan ao alumnado por un tempo prolongado ou ao longo de toda a súa vida, son claves na construción dun clima escolar pacífico, positivo e respectuoso coa diversidade. No marco da Estratexia Galega



IES “Leiras Pulpeiro”
R/ Orquídea nº 45, 27004 Lugo
Tlfno: 982-203427 / Fax 982-203486
ies.leiras.pulpeiro@edu.xunta.es



para a Convivencia Escolar, ponse a disposición da comunidade educativa galega un Protocolo básico que será paulatinamente complementado por diferentes Addendas.

- [Protocolo de Urgencias Sanitarias e enfermidade crónica \(pdf\)](#)
- [Addenda de diabeite \(pdf\)](#)

Protocolo de Atención educativa domiciliaria

Co obxecto de mellorar a atención a Consellería impulsa, dentro da Estratexia Galega de Convivencia 2015-2020 un protocolo para a atención educativa do alumnado que deba permanecer convalecente no domicilio por lesión, doenza prolongada ou enfermidade crónica sempre a criterio médico. Neste protocolo determínanse os procesos de solicitude, tramitación, elaboración, coordinación e seguimento do programa individualizado, e a participación e apoio das familias. Así mesmo, facilitáanse modelos dos principais documentos necesarios.

- [Protocolo de prevención detección e atención educativa domiciliaria no ámbito educativo \(pdf\)](#)
- [**Protocolo educativo para a prevención, detección e tratamento do acoso escolar e ciberacoso \(pdf\)**](#)

Protocolos Covid

- Resolución conxunta, de data 22 de setembro de 2020, das Consellerías de Cultura, Educación e Universidade e de Sanidade Protocolo de adaptación ao contexto da covid 19 nos centros de ensino non universitario de Galicia para o curso 2020-2021
- Protocolo de prevención da transmisión da covid-19 nos comedores dos centros educativos non universitarios
- Protocolo de prevención da transmisión da covid-19 no alumnado con necesidades educativas especiais para o ámbito educativo.

ÍNDICE

1. XUSTIFICACIÓN BASEADA NO CONTEXTO.
2. IDENTIFICACIÓN E VALORACIÓN DAS NECESIDADES.
3. DETERMINACIÓN DOS OBXECTIVOS.
4. DESCRICIÓN DAS ACTUACIÓNS, MEDIDAS E/OU PROGRAMAS PARA A ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.
5. DETERMINACIÓN DOS CRITERIOS PARA A ORGANIZACIÓN E DISTRIBUCIÓN DOS RECURSOS E A APLICACIÓN DAS MEDIDAS PROPOSTAS.
6. CONCRECIÓN DAS ACTUACIÓNS DOS DISTINTOS PROFESIONAIS EN RELACIÓN ÁS MEDIDAS DESEÑADAS PARA O CENTRO.
7. MECANISMOS DE COORDINACIÓN E COLABORACIÓN INTERNOS ASÍ COMO CON OUTRAS ETAPAS EDUCATIVAS E COS CENTROS ADSCRITOS OU DE ADSCRICIÓN.
8. CANLES DE COLABORACIÓN COAS NAIS, PAIS OU TITORES E TITORAS LEGAIS DO ALUMNADO E COS DIFERENTES SERVIZOS EXTERNOS AO CENTRO.
9. PROTOCOLOS PARA A SOLICITUDE E/OU AUTORIZACIÓN DAS MEDIDAS EXTRAORDINARIAS.
10. PROCESOS DE SEGUIMENTO, AVALIACIÓN E MELLORA DO PLAN.



PLAN XERAL DAS MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE DO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

1. XUSTIFICACIÓN

Concíbese a atención educativa á diversidade como o conxunto de medidas e accións deseñadas coa finalidade de adecuar a resposta educativa ás diferentes características, potencialidades, ritmos e estilos de aprendizaxe, motivacións e intereses e situacións sociais e culturais de todo o alumnado.

Estas medidas e accións implican a toda a comunidade educativa e deben concretarse en propostas curriculares e organizativas que contemplan a pluralidade de todas e cada una das alumnas e alumnos.

A atención educativa do alumnado que presente NEE, considerado con necesidade específica de apoio educativo na Lei orgánica 2/2006, de educación, deberá axustarse, entre outros, aos principios de normalización de servizos, de flexibilidade na resposta educativa, de prevención e de atención personalizada.

CRITERIOS ORGANIZATIVOS

As actividades de atención á diversidade organizaranse dentro do horario xeral do alumno, e dentro da aula tal e como marca a lei, serán levadas a cabo polo profesor da materia en colaboración coa profesora de pedagogía terapéutica; estas medidas de atención á diversidade son:

1. Reforzo educativo (anexo I)
2. Agrupamentos específicos Este ano debido a situación sociosanitaria non hai agrupamentos específicos
3. Adaptación do currículo (anexo I)

Atenderase as NEE seguindo os criterios de prioridade e maior gravidade, tendo especial atención o 1º E 2º CURSO da ESO (por considerar que canto antes se atallen mellor) e as A.C.

2. IDENTIFICACIÓN E VALORACIÓN DAS NECESIDADE

Entendemos que un alumno presenta N.E.E. cando ten dificultades a nivel persoal, social ou escolar que interfieren na súa aprendizaxe escolar e que fan que nun momento determinado poida necesitar “axuda”.

As dificultades de aprendizaxe poden deberse tanto a un ritmo lento de aprendizaxe como a un ritmo avanzado, polo que debemos plantexar nas nosas programacións tanto actividades de reforzo como actividades de ampliación.

Entendemos tamén que as NEE que un alumno poida presentar nun determinado momento poden ser temporais polo que non debemos caer no erro de “etiquetar a un alumno”; aínda que tamén poden ser permanentes .

PROCESO

1. O comenzo do curso na sesión de **avaliación inicial**, coordinada pola xefatura de estudos e presidida polo Titor do grupo, coa colaboración do departamento de orientación e coa asistencia de tódolos profesores que imparten o grupo
2. Nas sesións de **avaliación ordinarias** coordinada pola xefatura de estudos e presidida polo Titor do grupo, coa colaboración do departamento de orientación e coa asistencia de tódolos profesores que imparten o grupo
3. Revisión dos expedientes e informes de avaliación do curso anterior por parte do titor, na hora semanal que ten para as súas actividades de titoría.
4. O titor ou profesor dun grupo que demande atención por parte do departamento de orientación, manifestarao nas reunións destinadas para iso, levantando **acta da mesma**
5. O titor e o profesor que fan a demanda manterá unha entrevista cos pais do alumno a fin de informar das dificultades de aprendizaxe observadas e das actuacións a seguir con este alumno.
6. Este informe entregarase na xefatura de estudos, onde quedará **rexistrado** e derivarase o departamento de orientación.
7. O departamento de orientación reunirá o profesor e o titor para establecer a coordinación do plan de actuación co alumno.
 - Entrevista cos pais
 - Entrevista co alumno
 - Recollida de información: Informe de competencia curricular do alumno nas áreas obxeto de dificultades (Informe elaborado polo profesor que imparte a área)



- Avaliación psicopedagóxica do alumno si é necesario (Departamento de Orientación)
- Planificación das actuacións:
 - Reforzo educativo
 - Adaptación curricular
 -
- Seguimento : A xefatura de estudos coordinará as medidas de atención á diversidade levadas a cabo polo titor, o profesorado e o departamento de orientación.
- A final de curso coincidindo coa avaliación final farase a avaliación destas medidas ó longo do curso e a previsión para o seguinte ano.

PLANIFICACIÓN DO TRABALLO

1. Os departamentos didácticos determinarán nas súas programacións os obxectivos e contidos básicos da materia para os R.E. , A.C. e coordinarán a elaboración da programación do programa de P.D.C.
2. Os materiais nos que se baseará o reforzo educativo serán na medida do posible o libro de texto do alumno e o material da aula, complementándoo cando sexa necesario con outros materiais de apoio.
3. Coas programacións realizadas, os materiais utilizados, as actividades elaboradas etc, os departamentos irán creando bancos de recursos que servirán para os cursos posteriores.

COORDINACIÓN DO PROFESORADO

Para un adecuado funcionamento das actividades de apoio é necesario establecer unha coordinación entre todo o profesorado implicado para o cal a Xefatura de estudos convocará reunións de coordinación presididas polo titor e coa asistencia do profesorado implicado e do departamento de orientación co fin de:

1. Adecuar a programación didáctica as necesidades dos alumnos
2. Establecer criterios de avaliación adecuados e realistas
3. Realizar o seguimento e avaliación dos alumnos con NEE
4. Evaluar o funcionamento do propio plan de reforzo



3 DETERMINACIÓN DOS OBXECTIVOS.

- ✓ Valorar as necesidades educativas, no ámbito da Orientación dos alumnos e alumnas do seu entorno e diseñar, desenvolver e avaliar programas específicos de intervención no seu ámbito de actuación.
- ✓ Diseñar accións encaminadas a atención temperá, si é o caso, do alumnado e dos colexios e escolas ao que lle sexan adscritos e a prevención das dificultades e problemas do desenvolvemento ou de aprendizaxe derivados tanto de condicións desfavorables como de altas capacidades que presenten os alumnos e alumnas.
- ✓ Participar na avaliación psicopedagóxica conforme á normativa e participar no deseño edesenvolvemento de medidas de atención a diversidade.
- ✓ Cooperar cos membros dos equipos de Orientación Específicos no deseño, desenvolvemento e avaliación dos programas de Orientación.
- ✓ Establecer canles de coordinación entre orientadores dos centros de primaria e secundaria dunha mesma zona, de modo que se facilite o tránsito do alumnado entre etapas educativas.
- ✓ Colaborar cos titores e co profesorado de apoio na revisión dos expedientes académicos dos alumnos, preferentemente nos casos de cambio de centro, cando exista desfase entre a idade cronolóxica e o curso no que están escolarizados, ou cando se trate de alumnos con N.E.E.
- ✓ Revisa-la resposta educativa ó alumnado con N.E.E. e cando cumpra, a súa modalidade de escolarización.
- ✓ Realizar as avaliacións psicopedagóxicas do centro, así como asesorar no deseño, desenvolvemento e avaliación de medidas de atención á diversidade conforme o procedemento e criterios establecidos no proxecto curricular do centro, e responsabilizarse cando, cumpra da elaboración do Informe Psicopedagóxico.
- ✓ Coordinar as accións dos profesores de apoio na atención do alumnado con N.E.E. elevando o Xefe de Estudos, cando cumpra a proposta de organización da docencia para este alumnado.



4. DESCRICIÓN DAS ACTUACIÓNS, MEDIDAS E/OU PROGRAMAS PARA A ATENCIÓ Á DIVERSIDADE.

Enténdese por medidas de atención á diversidade aquelas actuacións, estratexias e/ou programas destinados a proporcionar unha resposta axustada ás necesidades educativas do alumnado. Estas medidas clasifícanse en **ordinarias e extraordinarias** e estarán recollidas no plan xeral de atención á diversidade

Medidas ordinarias

1. No marco deste decreto, considéranse medidas ordinarias de atención á diversidade todas

aquelas que faciliten a adecuación do currículo prescristivo, sen alteración significativa dos seus obxectivos, contidos e criterios de avaliación, ao contexto sociocultural dos centros educativos e ás características do alumnado. Estas medidas teñen como finalidade dar resposta ás diferenzas en competencia curricular, motivación, intereses, relación social, estratexias, estilos e ritmos de aprendizaxe, estando destinadas a facilitar a consecución dos obxectivos e competencias establecidas nas diferentes ensinanzas.

2. Sen prexuízo do establecido na normativa reguladora de cada etapa ou ensinanza, entre as medidas ordinarias de atención á diversidade inclúense:

- a) Adecuación da estrutura organizativa do centro (horarios, agrupamentos, espazos) e da organización e xestión da aula ás características do alumnado.
- b) Adecuación das programacións didácticas ao contorno e ao alumnado.
- c) Metodoloxías baseadas no traballo colaborativo en grupos heteroxéneos, tutoría entre iguais, aprendizaxe por proxectos e outras que promovan a inclusión.
- d) Adaptación dos tempos e instrumentos ou procedementos de avaliación.
- e) Aulas de atención educativa e convivencia e medidas e actuacións destinadas á mellora da convivencia.
- f) Desdobramentos de grupos.
- g) Reforzo educativo e apoio do profesorado con dispoñibilidade horaria.
- h) Programas de enriquecemento curricular.

Medidas extraordinarias



1. No marco deste decreto, considéranse medidas extraordinarias de atención á diversidade

todas aquelas dirixidas a dar resposta ás necesidades educativas do alumnado con necesidade específica de apoio educativo que poden requirir modificacións significativas do currículo ordinario e/ou supoñer cambios esenciais no ámbito organizativo, así como, de ser o caso, nos elementos de acceso ao currículo ou na modalidade de escolarización.

Aplicaranse unha vez esgotadas as de carácter ordinario ou por resultaren estas insuficientes.

2. Para a aplicación das medidas extraordinarias será necesaria a autorización da dirección do centro educativo, do servizo de inspección educativa, da xefatura territorial ou da dirección xeral que proceda, e, se é o caso, informe xustificativo do correspondente servizo de orientación.

3. Sen prexuízo do establecido na normativa reguladora de cada etapa ou ensinanza e da limitación dalgunha a ensinanzas ou etapas específicas, considéranse medidas extraordinarias de atención á diversidade, entre outras, as que seguen:

- a) Adaptacións curriculares.
- b) Agrupamentos flexibles. (o curso 2020/2021/ non están previstos)
- c) Apoio do profesorado especialista en pedagogía terapéutica e/ou en audición e linguaxe.
- d) Flexibilización da duración do período de escolarización.
- e) Programas de Mellora do aprendizaxe e rendemento. (o curso 2020/2021/ non están previstos)
- f) Programas de cualificación profesional inicial.
- g) Atención educativa ao alumnado que, por circunstancias diversas, presenta dificultades para unha asistencia continuada a un centro educativo.
- h) Grupos de adquisición das linguas.
- i) Grupos de adaptación da competencia curricular.

:



PROGRAMA DE ACOLLIDA E ORIENTACIÓN PARA ALUMNADO INMIGRANTE

1. Xustificación teórica e contextualización

O proceso de escolarización de alumnos inmigrantes estase levando a cabo con normalidade, con todo, este alumnado atopa unha importante barreira á hora de integrarse no sistema educativo, relacionada co descoñecemento das linguas da nosa Comunidade Autónoma, dos usos culturais, das diferenzas na escolarización, etc.

É necesario incidir na problemática específica do alumnado inmigrante, co fin de garantir o dereito á educación e a igualdade de oportunidades. Algúns trazos comúns destes alumnos son: o baixo nivel de renda, o descoñecemento do idioma e da cultura, a procedencia de sistemas educativos diferentes, a ruptura de vínculos afectivos e o desarraigo.

2. Xustificación legal

A escolarización do alumnado inmigrante fundaméntase na seguinte normativa:

- Orde do 20 de febreiro de 2004, pola que se establecen as medidas de atención específica ao alumnado procedente do estranxeiro.
- Circular 20/2005 das Direccións Xerais de Ordenación e Innovación Educativa e da Formación Profesional e Ensinos Especiais pola que se ditan instrucións para unificar as actuacións e establecer as accións prioritarias dos servizos de orientación educativa e profesional dos ensinos escolares de Galicia para o curso 2005/2006, en concreto os ámbitos de actuación 1 e 2 , relativos á convivencia nos centros educativos e resposta á diversidade nunha escola plural.
- Decreto 436/2003, do 11 de decembro, polo que se crea a Comisión Interdepartamental de Apoio á Inmigración.
- Decreto 78/2004, de 2 de abril, polo que se crea e regula o Observatorio Galego da Inmigración e da Loita contra o Racismo e a Xenofobia.
- Lei Orgánica 8/2000, de 22 de decembro, de reforma da Lei Orgánica 4/2000, sobre os dereitos e liberdades dos estranxeiros en España e a súa integración social.
- Orde ECD/3305/2002 na que se establecen as homologacións e convalidacións de estudos estranxeiros.

3. Obxectivos

- Crear as condicións apropiadas para a incorporación ó centro do alumno inmigrante.
- Evitar a aparición de conflitos e medos ante a nova situación escolar.
- Dar información a pais ou titores legais sobre as actuacións favorecedoras da integración escolar.
- Colaborar coa familia-centro para desenvolver as potencialidades dos alumnos.
- Formar ao profesorado na realización de actividades e materiais de acollida.



- Respetar aos alumnos inmigrantes para facilitar o seu proceso de integración.
- Informar aos profesores achega dos aspectos individuais relevantes respecto de os alumnos inmigrantes de nova incorporación.
- Realizar cambios organizativos e metodolóxicos necesarios para dar resposta ás dificultades de integración destes alumnos.
- Mellorar a comunicación dentro do aula e facilitar a idea de pertenza a un grupo.
- Coñecer o medio escolar (biblioteca, laboratorio, xefatura de estudos, cafetería)

4. Metodoloxía

A metodoloxía que se vai a seguir é colaborativa, buscando en primeiro lugar a participación de todos os axentes do centro: familias, alumnos, profesores e persoal non docente; e en segundo lugar a colaboración e coordinación entre os actores sociais locais implicados nos procesos de inserción social dos inmigrantes: Escolas de idiomas, ONG, Concello, etc.

5. Estratexias

RECEPCIÓN	
TAREFA	RESPONSABLE
Recepción	Equipo directivo
Matriculación	
Información do sistema educativo español	
Información do centro: etapas educativas, horarios, servicios complementarios	
Solicitar información sobre a necesidade e o coñecemento dos recursos de apoio a inmigrantes	
Orientar hacia as insitucións dedicadas ao apoio aos inmigrantes	
Valoración de recursos económicos	
Exención de lingua galega	
Transporte escolar	
ASIGNACIÓN DE CURSO E GRUPO:	
TAREFA	RESPONSABLE



	Valoración do nivel lingüístico	Departamento de orientación
	Valoración do nivel curricular	
	Proposta de nivel de escolarización	
	Determinar a existencia de NEE	
	Proposta de medidas AD	
	Decisión de grupo de escolarización	Jefatura de estudios
	Entrega de horario	Departamento de Orientación
	Relación de profesores de área	
	Presentación das regras básicas do centro	
	Presentación do alumno ao titor/a	
	Presentación do alumno/a aos compañeiros	
	Asignar alumnos titores/as	
INCORPORACIÓN Á AULA		
	Preparación da aula (información)	Profesor-titor
	Determinar o lugar que lle corresponde	Profesores de área
	Orientar sobre as normas de funcionamento da aula	Alumnos titores
	Favorecer a integración no grupo	
	Acompañar no recreo	
	Acompañar no cambio de aula	
	Axudarlle a conseguir o material que lle falte	



RECEPCIÓN DE ALUMNADO IMMIGRANTE

TAREFA			OBSERVACIÓNS
	Recepción	Dirección de Administración de Dirección de Equipo	
	Matriculación		
	Información do sistema educativo español		
	Información do centro: etapas educativas, horarios, servicios complementarios		
	Solicitar información sobre a necesidade e o coñecemento dos recursos de apoio a inmigrantes.		
	Orientar hacia as insitucións dedicadas ao apoio aos inmigrantes		
	<small>Atención de lingua galega</small> Valoración de recursos económicos		
	Transporte escolar		
TAREFA			
	Nivel lingüístico	Dto. n Orientació	
	Valoración do nivel curricular		
	Proposta de nivel de escolarización		
	Determinar a existencia de NEE		
	Proposta de medidas AD		
	Decisión de grupo de escolarización	Dto. de Orientación	
	Entrega de horario		
	Relación de profesores de área		
	Presentación das regras básicas do centro		



Presentación do alumno ao titor/a		
Presentación do alumno/a aos compañeiros		
Asignar alumnos titores/as (entre alumnos RAS)		
Preparación da aula (información)	Titor/a	
Determinar o lugar que lle corresponde		
Orientar sobre as normas de funcionamento da aula		
Favorecer a integración no grupo		
Orientar sobre as normas de funcionamento da aula	Alumnado titor	
Favorecer a integración no grupo		
Acompañar no recreo		
Acompañar no cambio de aula		
Axudarlle a conseguir o material que lle falte		



6. Adaptación lingüística

A posta en marcha dun subprograma de adaptación lingüística parécenos de vital importancia para a consecución dos obxectivos propostos. Os destinatarios serán aqueles alumnos inmigrantes cuxa lingua materna non lles permita a plena incorporación ás actividades de aprendizaxe. Dentro do programa haberá diferentes niveis de intervención, en función da procedencia do alumno e as súas competencias lingüísticas.

1. Alumnos inmigrantes de lingua materna español con competencia nula en galego. (Procedencia: Hispanoamérica, outras autonomías)
2. Alumnos inmigrantes de lingua materna diferente ao español, pero con lingua materna que utiliza o sistema gráfico latino. (Procedencia: Portugal, Rumanía, Turquía, Polonia...)
3. Alumnos inmigrantes de lingua materna diferente ao español, pero con lingua materna que utiliza un sistema gráfico non latino. (Procedencia: Grecia, Rusia, Marrocos, China, Paquistán, India...)

Este programa ten como obxectivo facilitar ao alumno inmigrante a adquisición dun nivel básico na expresión e comprensión da lingua castelá, tanto na súa forma falada como escrita, aínda que, en principio, darase prioridade á expresión oral. Trala adquisición do vocabulario básico, iranse ampliando as destrezas comunicativas, correcta expresión oral e escrita en torno a temas de interese xeral e o manexo da lingua en calquera situación.

O alumno, poderá formar parte dun grupo de adquisición de linguas como máximo un trimestre, aínda que a Inspección Educativa pode autorizar a ampliación deste período. O número máximo de sesións de adquisición de linguas ás que asistirá por semana é de vinte e catro, aínda que a medida que o alumno vai adquirindo competencias na lingua, o número de sesións irase reducindo. En todos os casos, o alumno inmigrante permanecerá co seu grupo nas materias de Educación Física, Música, Educación Plástica e Visual, así como na sesión de tutoría. A avaliación da aprendizaxe nesta área será continua e servirá de referencia para a toma de decisións sobre o seu horario.

O método utilizado será activo, lúdico e participativo. Basearase na intervención dos alumnos, mediante diálogos reais e simulados, debates, xogos de rol, tarefas creativas individuais e en grupo. Ao desenvolver a metodoloxía teranse en conta dous aspectos fundamentais:

- 1) O traballo neste subprograma proxectarase cunha marxe de flexibilidade para adaptarse ás demandas e situacións específicas que vaian xurdindo (chegada de alumnos inmigrantes). Isto implica que a organización das actividades do departamento de Orientación e os horarios deberán ser modificados en función daquelas situacións.
- 2) As actividades serán variadas e motivadoras, revisando de forma continuada os contidos xa traballados. Isto contribúe a axustar o ritmo de aprendizaxe e ensino.

O programa de inmersión lingüística será levado a cabo referentemente polos departamentos de Línguas.

5. CONCRECIÓN DAS ACTUACIÓN DOS DISTINTOS PROFESIONAIS EN RELACIÓN ÁS MEDIDAS DESEÑADAS PARA O CENTRO.

Nos puntos anteriores onde se describen as medidas de atención á diversidade aparecen reflectidos os profesionais implicados de levalas a cabo, sinlando entre outros:

- ✓ Avaluación psicopedagóxica: Departamento de Orientación
- ✓ Reforzo educativo: profesor de aula
- ✓ A.C. serán elaboradas polos departamentos didácticos e postas en marcha polo profesor da materia en colaboración coa PT
- ✓ PMAR: profesorado de ámbito
- ✓ A . G . : profesorado de materia

6. MECANISMOS DE COORDINACIÓN E COLABORACIÓN INTERNOS ASÍ COMO CON OUTRAS ETAPAS EDUCATIVAS

- ✓ Reunións semanais do Departamento de Orientación para coordinar as medidas de atención á diversidade coas Profesoras de P.T.
- ✓ Reunión semanal coa P.T. especialistas de Autismo para o seguimento e avaliación destes alumnos
- ✓ Reunión trimestral cos orientadores dos Ceips adscritos ao IES
- ✓ Reunión periódicas coa Xefatura de estudos para coordinar as medidas de atención á diversidade.
- ✓ Reunión periódicas para coordinar ao profesorado de aula coas P.T. en relación coas A. Curriculares
- ✓ Colaboración e seguimento coas profesoras dos PDC
- ✓ Coordinación e colaboración con todo o profesorado do centro xa que as medidas de atención á diversidade forman parte da organización do centro.

7. CANLES DE COLABORACIÓN COAS NAIS, PAIS OU TITORES E TITORAS LEGAIS DO ALUMNADO E COS DIFERENTES SERVIZOS EXTERNOS AO CENTRO.

. Participación e colaboración das familias

1. As nais, pais ou titores e titoras legais do alumnado deberán compartir o esforzo educativo, participando e colaborando, nos termos legalmente establecidos, nas decisións que afecten á escolarización e aos procesos educativos do alumnado.
2. Os centros educativos promoverán a implicación das nais, pais ou titores e titoras legais do alumnado en todas aquelas medidas destinadas ao desenvolvemento integral do alumnado, particularmente nos ámbitos referidos a: mellora da autonomía, esforzo, autoestima,

participación e convivencia. Nos documentos de organización, xestión e funcionamento do centro deberán recollerse actuacións destinadas a esta finalidade.

20

3. As nais, pais ou titores e titoras legais do alumnado deberán colaborar no proceso de avaliación inicial do alumnado así como no das posibles avaliacións psicopedagóxicas, nos termos que estableza a consellería con competencias en materia de educación.

4. Os centros docentes promoverán a posta en marcha de programas familia-escola e/ou das medidas que correspondan para que as nais, pais ou titores e titoras legais do alumnado reciban información e asesoramento que lles axuden no seu labor educativo, faciliten a comunicación co profesorado e potencien a participación na vida dos centros.

Coordinación intercentros

1. Promoverase a coordinación e colaboración entre os diferentes centros educativos, polo menos una vez ao trimestre entre os centros de procedencia dos alumnos CEIP Casás e CEIP Menéndez Pelayo.
2. Establecer canles de ***coordinación entre orientadores*** dos centros de primaria e secundaria dunha mesma zona, de modo que se facilite o tránsito do alumnado entre etapas educativas.
3. A posta en común da información recollida na documentación do alumnado e, particularmente, nos informes de fin de ciclo e/ou etapa, tanto do profesorado tutor como do departamento de orientación, de ser o caso, formarán parte dese proceso de coordinación.

Coordinación coas asociacións:

- ✓ Down Lugo
- ✓ Raiolas
- ✓ Centro dignidade
- ✓ Centro Paralíticos cerebrais
- ✓ Todas aquelas relacionadas coa diversidade

Coordinación Servicios Sociais

- ✓ Estableceranse canles de colaboración cos servizos sociais a zona a que pertence o IES Leiras Pulpeiro.

8. PROTOCOLOS PARA A SOLICITUDE E/OU AUTORIZACIÓN DAS MEDIDAS EXTRAORDINARIAS.

AUTORIZACIÓN Programa de Mellora da aprendizaxe e Rendemento

Don /Dña pai-nai-titor/a do/a alumno/a
escolarizado no IES Leiras Pulpeiro de Lugo,

AUTORIZO:

A que o meu fillo/a continue a súa escolaridade nun **Programa de Mellora da aprendizaxe e Rendemento**

Considero esta alternativa de escolarización como a mais axeitada para a continuación dos estudos do meu fillo.

Lugo a de de 20.....

Asdo:

Pai/nai ou titor/a legal do/a alumno/a



AUTORIZACIÓN AVALIACIÓN PSICOPEDAGÓXICA

O abaixo firmante, pai-nai-titor/a do/a alumno/a

..... escolarizado no IES Leiras Pulpeiro de Lugo,

AUTORIZO

A que o meu fillo/a sexa **avaliado/a** pola Orientadora do centro educativo dentro ou fora da súa aula e que se lle apliquen as probas que se consideren oportunas.

Lugo a de de 20...

Asdo:

Pai/nai ou titor/a legal do/a alumno/a



AUTORIZACIÓN ADAPTACIÓN CURRICULAR

O/a abaixo asinante, pai-nai-titor/a do/a alumno/a _____, escolarizado/a no IES Leiras Pulpeiro de Lugo,

AUTORIZO:

A que se realice unha **ADAPTACIÓN CURRICULAR** este curso escolar tras recibir a información oportuna por parte do Departamento de Orientación.

Que acepto a decisión adoptada polo equipo de profesores e a xefa do departamento de orientación.

Lugo a de 20

O/a pai/nai

Asdo:

10. PROCESOS DE SEGUIMIENTO, AVALIACIÓN E MELLORA DO PLAN.

1. Grao de consecución dos obxetivos do Plan Xeral de atención á Diversidade.
2. Grado de participación do profesorado implicado nas medidas de atención á diversidade
3. Colaboración dos titores
4. Seguimento das adaptacións curriculares
5. Avaliación das medidas de atención á diversidade
6. Grado de motivación
7. Colaboración co Equipo de Orientación específico
8. Colaboración cos axentes sociais, (Educadoras sociais)
9. Avaliación das dificultades atopadas
10. Avaliación dos recursos materiais e personais



IES "Leiras Pulpeiro"
R/ Orquidea nº 45, 27004 Lugo
Tlfn. 982-203427 / Fax 982-203486
ies.leiras.pulpeiro@edu.xunta.es
Depto. Orientación



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

Programación Didáctica



PLAN ORIENTACIÓN ACADÉMICO PROFESIONAL.



POAP

PLAN DE ORIENTACIÓN ACADÉMICO PROFESIONAL.

A Educación Secundaria implica toma de decisións por parte dos alumnos e alumnas. O proceso educativo debe conducirlos á aprendizaxe dos mecanismos e das estratexias necesarias para a toma de decisións respecto ao seu itinerario académico e profesional. Isto implica, entre outras tarefas: o coñecemento de si mesmo, o coñecemento do sistema educativo, os accesos e camiños ao sistema produtivo e laboral, os procesos de inserción laboral e o desenvolvemento da "toma de decisións".

O obxectivo xeral do POAP consiste en facilitar a toma de decisións de cada alumno/a respecto ao seu itinerario académico e profesional

Obxectivos específicos.

1. Proporcionar unha orientación académica e profesional individualizada e diversificada, favorecendo a súa madureza vocacional e os seus procesos de decisión, co fin de capacitalos para a súa propia autoorientación no momento actual e futuro.
2. Facilitar información sobre o mundo laboral e as saídas académicas e profesionais ás que poden optar os alumnos de ESO, Bachilleratos, Ciclos Formativos, PCPI, etc.
3. Axudar aos alumnos/ás (especialmente aqueles máis indecisos e con necesidades específicas) na toma de decisións nos momentos de maior risco ou dificultade, como son: o ingreso nun novo centro, o cambio de ciclos ou de etapas, a elección de optativas e de itinerarios formativos e profesionais.

Principios básicos de actuación.

- O Plan de Orientación Académico e Profesional, polo feito de formar parte do Proxecto Curricular, haberá de ser asumido pola Comunidade Educativa do noso Centro.
- Terá en conta os factores do desenvolvemento evolutivo e as características persoais do alumno e o seu ámbito familiar, social e laboral próximo.
- A Orientación Académico-profesional desenvolverase no contexto educativo e

instrutivo, sendo o equipo educativo, coordinado polo titor ou titora e asesorado polo Departamento de Orientación, o máximo responsable e coordinador do proceso orientador.

- A Orientación será un proceso diferenciado que atenderá ás características peculiares de cada alumno ou alumna.

- A Orientación conducirá o alumnado a unha secuencia de opcións ou eleccións mediante os cales este decidirá un proxecto persoal, formativo ou profesional, ao longo das etapas e ciclos de formación.

- A toma de decisións entenderase como un proceso continuo que permitirá ao alumnado tomar decisións de menor a maior transcendencia conforme vaia obtendo a información de si mesmo e das alternativas educativas e profesionais que se lle ofrecen.

- O proceso de toma de decisión debe ser realizado polo propio alumno ou alumna axudado polos axentes da comunidade educativa (titor, profesores, pais, orientador, etc.).

- A toma de decisións como acto de elixir entre varias alternativas estará condicionada fortemente por capacidades cognitivas, e como estas se desenvolven no proceso ensino aprendizaxe a súa adquisición realizarase tanto dentro deste coma en accións específicas.

- Dado que en todo proceso cognitivo o procesamento da información xoga un papel primordial, unha das principais estratexias a seguir en todo proceso de toma de decisións será a busca e tratamento da información relevante e fiable.

Obxectivos a conseguir:

- Adquirir unha imaxe axustada de si mesmo, que lles permita realizar a autovaloración que corresponde ás súas posibilidades reais.

- Desenvolver as capacidades cognitivas que lles permitan procesar información e tomar decisións axustadas ás circunstancias que se lles presenten.

- Coñecer as opcións formativas que existen, tanto dentro do sistema educativo coma fóra de el.

- Relacionar os itinerarios formativos coas profesións, a forma de vida e de exercicio profesional.

- Coñecer o sistema produtivo e laboral da zona.

Ámbitos onde se desenvolverá a orientación académica e profesional. -

a. Nas actividades de ensino aprendizaxe. Nos obxectivos e contidos, na metodoloxía e na optatividade.

- b. Na titoría de grupo.
- c. No seguimento individual do alumnado.
- d. No diálogo coas familias.
- e. Nas actividades xerais do instituto.
- f. Na opción polos distintos itinerarios formativos.

O amplo abano de actividades a abranguer fai necesaria a implicación dos diferentes órganos de coordinación docente, no proceso de deseño e aplicación do POAP: Consello escolar, Comisión de coordinación Pedagóxica, Departamentos Didácticos, Departamento de Orientación, Vicedirección etc.

Técnicas e instrumentos para desenvolver o POAP.

- Cuestionarios.
- Traballos individuais.
- Traballos en pequenos grupos.
- Entrevistas individuais.
- Charlas-coloquio.
- Estudo de guías, folletos, etc.
- Elaboración de ficheiros.
- Sesións informativas.
- Técnicas de grupos: simulación de entrevistas de traballo, Philips6-6, debates.
- Conferencias, mesas-redondas, etc..
- Visitas: INEM, empresas, Xornada de Portas Abertas...



Cuestionario ORIENTACIÓN ACADÉMICA

Alumno/a

(Podes recortar a folla impresa cos resultados do TEST Preferencias profesionais e pegala aquí)

CUESTIONARIO: O Meu Perfil Profesional

Cos datos da táboa e a túa reflexión, toma as decisións que corresponden para o próximo ano seguindo os seguintes pasos:

1. Fíxate un nivel de estudos.
2. Elixes un ou dous campos profesionais. Empeza por aquel no que téas a puntuación máis alta, se non atopas algo que responda aos teus intereses pasa ao seguinte, etc.
Sírvenos da páxina seguinte para ir rexistrando as túas decisións.
3. Busca información sobre as diferentes modalidades de Bacharelato ou sobre os ciclos formativos. e toma unha decisión.

(Lembra que os datos dos cuestionarios son só unha referencia para que ti reflexiones e que a decisión é túa)

NIVEL DE ESTUDOS PREFERENTE:

Bacharelato . Universidade.

Bacharelato. Ciclos Formativos de Grao Superior.

Ciclos formativos de Grao Medio.



—

Outros.

CAMPOS PREFERIDOS:

1. _____

2. _____

3. _____

NIVEL FORMATIVO:

Estudios Universitarios. Bacharelato da modalidade: _____

Ciclos Formativos de Grao superior. Bacharelato da modalidade _____

Ciclos formativos de Grao Medio

Familias _____ Profesionais

Títulos dos Ciclos: _____

- FP Básica
- OUTROS

Campos profesionais:

Aquí tes unha relación de estudos ou carreiras relacionados con cada un dos seis campos que aparecían no cuestionario de intereses. Os campos nos que sacaches máis puntuación son aqueles que parece que che interesan máis. Fíxate en que carreiras universitarias e ciclos formativos corresponden a cada campo profesional.



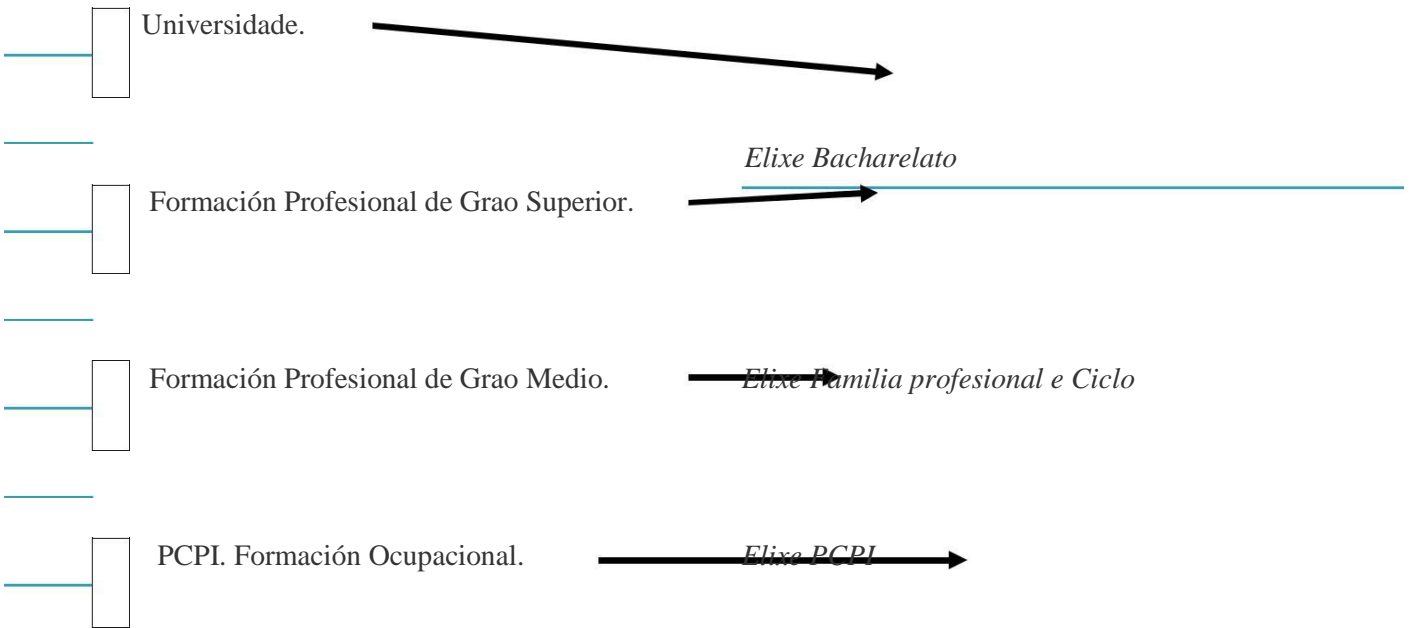
CAMP	CAMPO 1	Tecnolóxico	<p>Carreiras Universitarias Arquitectura, Enxeñerías, Administración e dirección de empresas, Ciencias Económicas, Ciencias do mar, Ciencias Biolóxicas, Física, Química, Matemáticas, Xeoloxía, Estatística, Navegación marítima, Radioelectrónica naval, Óptica, Estructuras mariñas, Informática., Estudos Empresariais, Xestión e Administración Pública, Traducción e interpretación, ...</p> <p>Ciclos formativos Actividades físico-deportivas, Actividades marítimo-pesqueiras, Artes gráficas, Comunicación, imaxe e son, Edificación e obra civil, Electricidade e electrónica, Fabricación mecánica, Industrias alimentarias, Informática, Madeira e moble, Mantemento de vehículos, Mantemento e servicios á produción, Química téxtil, Vidro e cerámica.</p>
	CAMPO 2	Científico	<p>Carreiras Universitarias Arquitectura, Enxeñerías, Administración e dirección de empresas, Ciencias Económicas, Ciencias do mar, Ciencias Biolóxicas, Física, Química, Matemáticas, Xeoloxía, Estatística, Navegación marítima, Radioelectrónica naval, Óptica, Estructuras mariñas, Informática., Estudos Empresariais, Xestión e Administración Pública, Traducción e interpretación, ...</p> <p>Ciclos formativos Actividades agrícolas e gandeiras, Actividades físico-deportivas, Actividades marítimo-pesqueiras, Comunicación, imaxe e son, Informática, ...</p>
	CAMPO 3	Biosanitario	<p>Carreiras Universitarias Ciencias ambientais, Enfermería, Farmacia, Fisioterapia, Física, Xeoloxía, Algunhas enxeñerías (téxtil, mineira, agropecuaria, forestal, agrónoma, química, industrial, ...) Logopedia, Medicina, Odontoloxía, Podoloxía, Química, Terapia Ocupacional</p> <p>Ciclos formativos Actividades físico-deportivas, Administración e xestión, Actividades marítimo-pesqueiras, Imaxe persoal, Industrias alimentarias, Química, Sanidade, Vidro e cerámica, Téxtil</p>
	CAMPO 4	Ciencias sociais	<p>Carreiras Universitarias Administración e dirección de empresas, Estudos empresariais, comunicación audiovisual, ciencias da información, Dereito, Economía, Educación social, Xeografía, historia, Historia da arte, Humanidades, Logopedia, Ciencias da educación, Maxisterio, Psicoloxía, Publicidade e relacións públicas, relacións laborais, Terapia ocupacional, Ciencias políticas, Socioloxía, Traballo social, ...</p> <p>Ciclos formativos Actividades físico-deportivas., Administración e xestión, Comercio-marketing, Hostalería e turismo, servicios socioculturais</p>
	CAMPO 5	Humanístico	<p>Carreiras Universitarias Ciencias da información, ciencias políticas, comunicación audiovisual, Dereito, Educación social, Xestión e Administración Pública, Filoloxías, filosofía. Xeografía, Historia, Historia da arte, Humanidades, Periodismo, Psicoloxía, Publicidade e relacións públicas, Ciencias da educación, Bibliotecomanía e documentación, Traducción e interpretación, ...</p> <p>Ciclos formativos Actividades físico-deportivas e Hostalería e turismo</p>
	O 6	Artístico	<p>Carreiras Universitarias : Belas artes</p> <p>Ciclos formativos</p>



Actividades físico deportivas; Comunicación, imaxe e son; Imaxe persoal; Vidro e cerámica e todas as relacionadas con artes plásticas, música e danza.

¡TOMO DECISIONS! ¡TOMO DECISIONS!

NIVEL DE ESTUDOS:



BACHARELATO:	
Humanidades e Ciencias Sociais	
Materias de modalidade	_____

Ciencias e Tecnoloxía	
Materias de modalidade	_____



Materias de modalidad	

FORMACIÓN PROFESIONAL		
	FAMILIAS PROFESIONAIS	CICLOS FORMATIVOS
CICLO DE GRADO MEDIO	1. _____ _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
S	2. _____ _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
PCPI	1. _____ _____	1. _____ 2. _____ 3. _____



IES "Leiras Pulpeiro"
R/ Orquidea nº 45, 27004 Lugo
Tlfn. 982-203427 / Fax 982-203486
ies.leiras.pulpeiro@edu.xunta.es
Depto. Orientación



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

Programación Didáctica



PROGRAMA BASE DE HABILIDADES SOCIAIS

Habilidades sociais

1. Introducción
2. Habilidades sociais.
3. Autoestima.
4. Asertividade.
5. Proceso de socialización das habilidades sociais.
6. Programa de intervención cos alumnos
7. Avaliación das habilidades sociais
8. Obxectivos no ensino das Habilidades Sociais.
9. Referencias bibliográficas.
10. Conclusionés.

Xustificación

Tal e como establece a LEI 4/2011, do 30 de xuño, de convivencia e participación da comunidade educativa, establécese un programa base de Habilidades sociais, para que aqueles alumnos que así o precisen. O presente documento só é un punto de partida, logo en función das características do alumno en concreto se personalizará o programa de habilidades sociais adecuado as súas necesidades.

1. Como complemento das medidas correctoras previstas, o departamento de orientación de cada centro docente elaborará segundo se desprende do Artigo 19(. *Programas e actuacións complementarias ás*

medidas correctoras) da LEI 4/2011, do 30 de xuño; e desenvolverá un programa de habilidades sociais dirixido ao alumnado que incorra reiteradamente en condutas disruptivas, coa finalidade de mellorar a súa integración no centro docente. Así mesmo, elaborará e desenvolverá un programa de habilidades sociais para aquel alumnado que, como consecuencia da imposición das medidas correctoras previstas nesta sección, se vexa temporalmente privado do seu dereito de asistencia ao centro.

2. Estes programas aplicaranse en colaboración co profesorado titor e, de ser o caso, cos servizos sociais, e procurarán implicar o resto do profesorado e as familias para lograr, conxuntamente, o desenvolvemento adecuado do proceso educativo e das accións propostas.

3. Crearanse as aulas de convivencia inclusiva, non estables e con vocación de substituír o tempo de expulsión, con apoios e formación específica, que busquen reincorporar o alumnado á súa propia aula no menor tempo posible.

INTRODUCCIÓN :

A hora de falar dunha conducta socialmente habilidosa debemos referirnos ao término de competencia social, sertividade,comportamento adaptativo... A competencia social fai referencia á avaliación realizada por un axente social externo (padre, profesor...) da capacidade dun xuxeito para adecuar o seu comportamento social a unha situación determinada, a cometencia social divídese en 3 categorías fundamentais:

- Competencia socioafectiva:
 - Apego(habilidade para establecer vínculos cos outros)
 - Expresividade (de emocións, sentimentos..)
 - Autocontrol
- Competencia sociocognitiva
 - Conocimiento social
 - Toma de perspectiva
 - Razoamento Moral
- Conducta social
 - Comunicación verbal ou non verbal
 - Cooperación
 - Apoio
- Habilidades de participación (iniciar e manter relacións con iguais e adultos)
- Manexo de conflitos (Negociación)

HABILIDADES SOCIAIS.

Cando se fala de habilidades dicimos que unha persona é capaz de executar unha conduta; se falamos de habilidades sociais dicimos que a persoa é capaz de executar unha conduta de intercambio con resultados favorables, enténdase favorable como contrario de destrución ou aniquilación(1). O termo *habilidade* pode entenderse como destreza, diplomacia, capacidade, competencia, aptitude.

A capacidade de executar unha conduta de intercambio con resultados favorables (habilidades sociais) entraña unha serie de factores, refírese á capacidade de executar a conduta. A capacidade de executar a conduta supón a posibilidade de realizar unha acción, esta acción; que se reverte na posibilidade de construír feitos tradúcese na persoa no que constantemente chamamos actos. Dalgún xeito iso implica e considera ao ser humano como xerador de actos propios ou unha vontade de accións.

A acción da persoa determínase nunha ou varias condutas interpersoais relacionadas entre si (intercambio), sendo a conduta empregada un medio para alcanzar unha meta que intenta resolver o conflito entre o eu e a circunstancias ou viceversa. Se o resultado ou a consecuencia da conduta obtida a conformidade do eu e da circunstancia, entón se resolveu favorablemente o conflito. A habilidade social debe considerarse dentro dun marco determinado(2), isto débese ás marcadas diferenzas que establece cada país, onde existen sistemas de comunicación distintivos, que van tipificar a cultura: os hábitos, costumes e a propia idiosincrasia crea con pasar dos anos, e influenciados polas situacións externas.

Para abordar o constructo habilidade social é moi importante ter en conta a definición de interacción social; a diferenza entre intercambio e interacción estriba en que o primeiro se refire a un troco entre obxectos e persoas mentres que en segundo se refire a un acción mutua ou de reciprocidade, dito doutro modo, a acción desenvólvese entre varias persoas, o cal dá a posibilidade dunha retroalimentación, así a noción de habilidade social entra no ámbito de recíproco o e no continuo da acción do un sobre o outro e deste sobre aquel. A interacción fundamenta a resposta do outro nunha combinación da acción iniciada; de maneira que a habilidade social non remata sen a acción do outro, é dicir, a habilidade social supón beneficios para ambos os dous implicados.

O uso do termo habilidades significa que a conduta interpersoal consiste nun conxunto de capacidades de actuacións aprendidas.

Puideramos dicir que unha conduta socialmente habilidosa ou habilidades sociais é unha capacidade inherente ao home onde executa unha conduta social de intercambio con resultados favorables para ambos os dous implicados.

HABILIDADES SOCIAIS- AUTOESTIMA.

A autoestima xa que ten moita relación, tanto de causa coma de efecto, con respecto ás **habilidades**

socialis é moi necesario analizar. Por abundar sobre o que constitúe unha configuración psicolóxica complexa, é necesario delimitala doutro concepto, que aínda que garde moita relación e de feito moitos consideran que é o mesmo, posúe algunhas diferenzas: o **autoconcepto**. O autoconcepto posúe unha definición ampla pero podémolo definir como unha configuración psicolóxica onde emerxen ideas, criterios e percepcións de sí mesmo, do outro e do medio que o rodea e que o mesmo esta suxeito a cambios, pois esta supón unha historia persoal que se enriquece día a día.

A autoestima está relacionada ao autoconcepto e refírese ao valor que se confire ao eu percibido, polo que consideramos que ten que ver máis co valor afectivo e polo tanto se reviste dunha carga psicolóxica dinámica moi forte. Ao constituírse autoconcepto-autoestima nunha unidade cognitiva- afectiva que co desenvolvemento individual se integra dentro de ao estrutura da personalidade, vai adquirindo un potencial regulador de conduta, de gran relevancia e nun centro produtor de estados emocionais diversos. Desta forma, se a auto estima é alta expresa o sentimento de que un é o "suficientemente bo" e esta preparado para diferentes situacións que debe afrontar no transcurso da vida; a baixa autoestima implica a insatisfacción, o rexeitamento e o desprezo cara a si mesmo, polo cal emerxe a imposibilidade de poder realizar certas tarefas, polo que existe un sentimento de minusvalía. A autoestima ten que ver coa expresión de actitudes de aprobación (aceptación) con respecto á capacidade e valor de si mesmo, o autoconcepto refírese á colección de actitudes e a concepción que temos acerca de nós mesmos, o cal é de vital importancia para o suxeito nas súas relacións interpersoais, de forma xeral o autoconcepto e a autoestima teñen referencias coa imaxe de si mesmo.

Durante a nenez comeza a emerxer en forma gradual un concepción de si mesmo. Os nenos empezan a ser capaces de describir elementos que caracterizan a súa masculinidade ou feminidade, así como trazos e hábitos que distinguen a súa "personalidade". Non obstante, estas definicións conceptuais en si mesmas están ligadas a situacións concretas e definicións dadas polos seus pais, profesores e outros nenos. A nivel emocional tanto a autoestima coma o control dos sentimento eas emocións están ligadas a relacións afectivas actuais. Nun organización progresiva deste coñecemento os nenos elaboran regras, crenzas e opinións acerca de si mesmo e a xente que os rodea, que constante mente se reforza en dependencia das tarefas ou situacións que deben resolver e as relacións que establece nestas, non obstante ao estrutura non pode ir máis alá dos contextos específicos en que se orixinou.

O adolescente aparece preparado coas habilidades necesarias para unha relación autónoma coa realidade externa e para unha organización formal do autocoñecemento, non obstante, aínda que o repertorio este completo, o seu uso non se observa ata o adulto novo, pois o adolescente parece moito máis inclinado a analizar e observar as novas capacidades cognitivas e somáticas que a encontralo un uso práctico.

O coñecemento adquirido por unha persoa durante o curso do seu desenvolvemento estrutúrase co desenvolvemento completo das súas habilidades lóxico-dedutivas durante o período comprendido entre a

adolescencia e laedad adulta. A habilidade para transformar os propios procesos cognitivos e emocionais en obxecto do pensamento é a condición que permite ao individuo a empezar a descodificar e conceptualizar o seu coñecemento anteriormente adquirido. Con ao emerxencia de destrezas que resultan do pensamento abstracto, os individuos poden finalmente empezar a explicar e situar en teoría e crenzas unha gran parte do que antes era coñecido de forma tácita e directa; estas teorías corresponden a aqueles aspectos do autoconñecemento, do que as persoas tomaron conciencia e co que definen a súa identidade persoal; noutras palabras, a formación de ao imaxe de si, corresponde a unha nova construción, chegando a alcanzar un nivel superior na expresión da personalidade, é dicir se se logra introducir no contido de ao personalidade na historia do contido aprendido entón puideramos dicir que se alcanzou un nivel superior de expresión da habilidade social en correspondencia coa imaxe de si.

Pode dicirse entón que a auto estima é a abstracción que o individuo fai e desenvolve acerca dos seus atributos, capacidades, obxectos e actividades que posúe ou persegue

ASERTIVIDADE.

Un dos aspectos a ter en conta no estudo das habilidades é o reforzamento que pode ter dúas manifestacións: social e individual. Para a execución dunha conduta socialmente habilidosa poden coexistir os dous reforzamentos ou un deles.

Aínda estando só o individual e non haber un reforzamento social (desaprobación, rexeitamento, castigo, etc), pode ser unha conduta habilidosa para en individuo, sempre que implique, crecemento, desenvolvemento. Este último aspecto, que constitúe un subconxunto dentro do marco das habilidades sociais, foi citado co termo **asertividade**.

A conduta asertiva é aquela que lle permite á persoa expresar axeitadamente (sen mediar distorsións cognitivas ou ansiedade e combinado os compoñentes verbais e non verbais do xeito máis efectivo posible) oposición (dicir que, non expresar desacordo, facer e recibir crítica, defender dereitos e expresar en xeral sentimentos negativos) e afecto (dar e recibir eloxios, expresar sentimentos positivos en xeral), de acordo cos seus obxectivos, respectando o dereito dos outros e intentando alcanzar a meta proposta, traendo ao traste a segunda dimensión que non é máis que a consecuencia do acto. Existe unha terceira resposta que non toma en conta nin a primeira nin a segunda e tende a efectuarse sen meditación polo que se torna violenta, atacante.

PROCESO DE SOCIALIZACIÓN DAS HABILIDADES SOCIAIS.

O proceso de socialización vaise dando a través dun complexo proceso de interaccións de variables persoais, ambientais e culturais. A familia é o grupo social básico onde se producen os primeiros

intercambios de condutas sociais e afectivas, valores e crenzas, que teñen unha influencia moi decisiva, no comportamento social.

Os pais son os primeiros modelos significativos de conduta social afectiva e os irmáns constitúen un sistema primario para aprender as relacións cos seus pais.

Por outro lado os pais trasmitencertas normas e valores respecto á conduta social, xa sexa a través de información, reforzo, castigo ou sancións, comportamento emodelaje de condutas interpersoais; por iso a familia é o primeiro elo para a aprendizaxe de habilidades sociais. A incorporación do neno ao sistema escolar (segundo elo) permítelle e obriga a desenvolver certas habilidades sociais máis complexas e estendidas. O neno debe adaptarse a outras esixencias sociais: diferentes contextos, novas regras e necesidades dun espectro máis amplo de comportamento social, ao ter novas posibilidades de relación con adultos e con nenos da súa idade, maiores e menores ca el. Este é un período crítico respecto á habilidade social, xa que estas maiores esixencias poden levar o neno a presentar dificultades que antes non foran detectadas.

O terceiro elo é a relación co grupo especificamente na relación cos pares que sendo un aparte significativa do contexto escolar representa outro axente importante de socialización no neno. A interacción cos seus iguais afecta o desenvolvemento da súa conduta social, proporcionándolle ao neno moitas posibilidades de aprender normas sociais e as claves para diferenciar entre comportamento axeitado e inadecuado no ámbito social. Por último, a amizade contribúe á socialización do neno a través do seu impacto na formación de ao imaxe de si. A pertenza a un grupo de pares, fóra das fronteiras familiares, axúdalle a desenvolver a súa propia identidade e individualidade e a ensaiar patróns novos de conduta nun circulo máis pechado.

Ao comezo de ao adolescencia o mozo xa ten unha autoconciencia e recoñécese a si mesmo e aos demais como expostos á opinión pública, quen axuíza a pertenza e a adecuación social. Esta autoconciencia de si mesmo parece ser un trazo xeneralizado do adestramento da socialización. Os nenos son ensinados a que os demais observen a súa aparencia e as súas maneiras de comportarse socialmente. Esta tendencia non están presentes esta tendencia non esta presente nos nenos, non só pola falta de adestramento se non pola carencia da habilidade cognitiva. O período da adolescencia é un etapa en que o individuo debe procesar múltiples tarefas que implican relacións interpersoais diferentes ás da infancia e debe desenvolver habilidades para resolver problemas de xeito independente. Os adolescentes deben de facer amigos, amigas, compañeiros e compañeiras, aprender a conversar cos seus coetáneos e semellantes, deben participar en diferentes grupos de actividades que non posúe un vínculo directo coa actividade docente, aprender comportamentos heterosexuais e por sobre todas as cousas sentirse identificados e integrarse ao grupo.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN COS ALUMNOS

Cuestionario para avaliar as Habilidade sociais

Nome do alumno	Curso				
Habilidade	1	2	3	4	5
Escoitar: ¿presta atención á persona que lle está a falar e fai un esforzo por comprender o que lle están dicindo?					
Formular unha pregunta: ¿Pide a información a persoa adecuada?					
Dar as grazias: ¿Agradece os favores?					
Presentarse: ¿dase a coñecer aos demais por propia iniciativa?					
Facer cumpridos: Di o que lle gusta de alguén ou das actividades que realiza?					
Pedir axuda: ¿Pide axuda cando tem algunha dificultade?					
Participar: ¿Elixo a mellor forma para integrarse nun grupo ou para participar nunha actividade?					
Coñecer os propios sentimentos: Intenta recoñecer as emocións que experimenta?					
Expresar os sentimentos: Permite que os demais coñezan o que sinte?					
Comprender os sentimentos dos demais: ¿Intenta comprender o que sinten os demais?					
Autorrecompensarse: ¿Dícese a si mesmo cousas agradables cando merece unha recompensa?					
Pedir permiso: ¿Reconoce cando se debe pedir permiso e o fai a perna indicada?					
Compartir algo: ¿Ofrécese para compartir algo que é preciado póllos demais?					
Axudar aos demais: ¿Axuda a quen o necesita?					
Negociar: ¿Saber negociar e chegar a um acordo cando hai posturas diferentes?					
Emplear o autocontrol: ¿E capaz de contrlorarse nas situacións?					
Defender os propios dereitos: ¿Defende os propios dereitos dando a coñecer aos demais cal é a súa postura?					



Non entrar em peles: ¿ Atopoa outras formas de resolver a situación sem chegar á pelea?					
Responder ao fracaso: ¿ Comprende a razón póla cal fracasou?					
Tomar iniciativas: ¿ Resolve a sensación de aburrimiento iniciando unha nova actividade interesante?					
Resolver problemas segundo a súa importância: ¿ Sabe cal é o problema mais importante e o que debería resolver primeiro?					

1. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Existen três aspectos conflictivos na comunicación :

- Que as partes non se comprendan
- A falta de atención, aínda que as partes se falen ningunha escoita, pólo que débese traballar a escoita activa.
- O terceiro problema da comunicación é o de malinterpretar

No proceso da comunicación se dan dous momentos : a fala e a escoita. Saber escoitar non é menos importante que saber falar, por iso debemos ter en conta as condicións que facilitan a comunicación entre dúas persoas ou máis e as técnicas que nos ensinen cómo levar a cabo este proceso.

❖ Condicións para a escoita:

1. A empatía: é a capacidade para poñerse no lugar do outro.
2. Reflexar para dar mostras do que seentendeu
3. Establecer preguntas abertas
4. Escoitar
5. Evitar mentir
6. Esperar
7. Facilitar a expresión da emoción
8. Graduar a información negativa
9. Previr
10. Personalizar, é importante emitir mensaxes do tipo "me importa cómo estas ti"
11. Reforzar
12. Expresar sentimentos
13. Comunicación no verbal
14. Detectar cando o suxeito nos está comunicando emocións negativas

❖ Aprender a escoitar

Aprender a escoitar de maneira correcta nos permite obter información acerca do que o interlocuor nos quere transmitir.

Actividades :

- a) Preguntas abertas
- b) Escoita activa
- c) Frases positivas

2. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN NO VERBAIS

A comunicación no verbal emprega as condutas motoras relacionadas directamente coas condutas do corpo (cara, mans, etc..).

Podemos destacar:

- ✓ A mirada
- ✓ O sorriso
- ✓ Os xestos
- ✓ A expresión facial
- ✓ A postura e a orientación corporal
- ✓ O contacto físico
- ✓ A distancia/proximidade
- ✓ A aparencia personal
- ✓ A paralinguaxe.

Actividades:

- a) Aprender a reconocer/expresar emocións a través dos xestos (pax. 95 Programa de Habilidades Sociais na ESO)

3.DISTORSIONES COGNITIVAS

Determinadas situacións de interacción social provocan nas persoas pouco asertivas distorsións cognitivas.

As distorsións cognitivas son en realidade malos hábitos: hábitos de pensamento que a persoa utiliza constantemente para interpretar a realidade de forma irracional. As sete distorsións cognitivas que máis afectan a autoestima son:

- ✓ Hipergeneralizacións
- ✓ Designación global (poñemos etiqueas, creamos estereotipos...)
- ✓ Filtrado ou visión túnel (ignoramos os aspectos positivos centrándonos so nos negativos)
- ✓ Personalización
- ✓ Lectura de mente



Debería

Actividades:

- b) Distorsions cognitivas : ser consciente dos nosso pensamentos distorsionados (pax 105)
- c) A técnica das tres columnas

3 .SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Os adolescentes enfata na súa vida diária cunha gran variedade de conflitos intrapersonais e de carácter social. O adestramento en técnicas de resolución de conflitos, consiste en dotar aos suxeitos de estratexias necesarias para resolver os conflitos que poidan surdir nas relacións interpersonais ensinándoles a : analizar a situación, planificar posibles formas de actuar avaliando as consecuencias e seleccionar a mellor forma de actuar.

- a) Definición do problema
- b) Elaboración de solucións alternativas
- c) Toma de decisións
- d) Ejecución e avaliación da solución.

Actividades: (pax111)



Situacións problemáticas nas relacións interpersonais; (Qué problema teño)



Cómo aprender a buscar solucións aos meus problemas



Xeneralización o transferencia do adestramento.

4. TÉCNICAS PARA MELLORAR A ASERTIVIDADE

Debemos adestrar aos adolescentes na forma de dar respostas sertivas nas interaccións sociais, ensinar habilidades sociais é ensinar ao suxeito a ser asertivo.

Técnicas e actividades para mellorar a asertividade: (pax.115)



Técnica do disco roto ou disco raiado



Aplazamento asertivo



Técnica para procesar o cambio



Técnica de ignorar



Técnica de acordo asertivo



Técnica da pregunta asertiva

5. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES CONCRETAS

1. Defender os propios dereitos
 - a. Instrucción verbal, diálogo e discusión
 - b. Modelado
 - c. Role-playing
 - d. Reforzo e feedback
2. Facer cumpridos
3. Habilidade de negociar

OBXECTIVOS NO ENSINO DAS HABILIDADES SOCIAIS.

1. Habilidades básicas de interacción social.



Sorrir e rir



Saudar



Presentacións



Favores



Cortesía e amabilidade.

2. Habilidades para facer amigos.



Reforzar os outros



Iniciacións sociais.



Unirse ao xogo con outros



Axuda



Cooperar e compartir

3. Habilidades de conversa



Iniciar conversas



Manter conversas



Terminar conversas



Unirse a conversación con outros.



Conversas en grupo

4. Habilidades relacionadas cos sentimentos, emocións e opinións



Autoafirmacións positivas



Expresar emocións



Recibir emocións



Defender os propios dereitos



Defender as propias opinións

5. Habilidades de solución de problemas interpersonais.



Identificar problemas interpersonais.



Buscar solucións



Anticipar consecuencias



Elexir unha solución



Probar unha solución

6 Habilidades para relacionarse cos adultos.



Cortesía co adulto



Reforzo ao adulto



Conversa co adulto



Peticións ao adulto



Solucionar problemas cos adultos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

1. MARTINEZ,N.D & SANZ,M.Y: Trabajo de diploma, Entrenamiento en Habilidades Sociales aplicada a jóvenes tímidos. [Universidad](#) de Oriente. CUBA, 2001.P.13.
2. CABALLO,V.E:[Manual](#) de técnicas de terapia y modificación de conducta. Siglo XXI de [España](#). S.A 1993.P.250.
3. MARTINEZ,N..D & SANZ, M.Y: Trabajo de diploma, Entrenamiento en Habilidades Sociales aplicado a jóvenes tímidos. Universidad de Oriente. CUBA, 2001.p.15.
4. ABARCA &HIDALGO: Citado en: [Programa](#) de entrenamiento en habilidades sociales. Universidad de Pontífices. CHILE, 1996.P.125.
5. [Programa de habilidades sociais na ESO](#) ¿Cómo favorecer as habilidades sociais dos meus alumnos. Carmen Luca de Tena, Rosa Isabel Rodriguez. Edi. Aljibe



IES “Leiras Pulpeiro”
R/ Orquídea nº 45, 27004 Lugo
Tlfno: 982-203427 / Fax 982-203486
ies.leiras.pulpeiro@edu.xunta.es



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

ANEXOS COVID

ANEXO I

ADAPTACIÓN DA PROGRAMACIÓN DO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN AO CONTEXTO COVID

ANEXO II

COVID_ MEDIDAS DO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN:

- Medidas xeráis de protección individual Aula TEA
- Medidas alumnado NEEAulas Apoyo
- Tarefas da persona cuidadora
- Tríptico aula TEA
- Cuestionario medios tecnolóxicos
- Programa psicoeducativo para a post emerxencia en Centros Educativos de ESO e Bac. Colexio oficial de psicólogos
- Plan de apoio socioemocional: Volvamos mais cercanos

ANEXO I

ADAPTACIÓN DA PROGRAMACIÓN DO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN AO CONTEXTO COVID

Instruccións Do 30 de xullo do 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

➤ Pto. 3 Programacións didácticas

As Adaptacións curriculares dos alumnos estarán baseadas nas programacións didácticas de cada departamento, adaptándoas aos contidos curriculares adecuados ao nivel de competencia de cada alumno.

Partirase da análise e valoración dos informes individualizados de cada alumno, e da análise e valoración dos resultados da avaliación inicial.

➤ Pto. 4 Orientacións para a atención á diversidade

1. Na atención ao alumnado con necesidades específicas de apoio educativo (NEAE) coidarase que todo o alumnado teña acceso ao proceso de ensinanza e aprendizaxe en calquera dos escenarios presentes e asegurarse a súa participación e implicación no desenvolvemento das accións educativas
2. . 2. Atenderase aos diferentes modos que ten o alumnado de percibir e expresar a información para garantir a comprensión e a comunicación da mesma así como o axuste, de medios, tempos, instrumentos ou procedementos de avaliación, as súas circunstancias.
3. 3. Diseñaranse e desenvolveranse plans de recuperación dos aspectos curriculares afectados pola suspensión da actividade lectiva presencial no curso 2019/2020, incluíndo neles as medidas de atención a diversidade en xeral e en particular as referidas ao alumnado con NEAE.

➤ Pto5 Orientacións para os servizos de orientación

1. Os Departamentos de Orientación reforzaran as actuacións dirixidas a identificación das necesidades educativas ocasionadas pola situación de pandemia en coordinación coas persoas titoras, as medidas e programas para a atención das mesmas así como as accións dirixidas ao coidado do benestar da comunidade educativa. Estas medidas e accións concretaranse no Plan de orientación académica e profesional, Plan de acción tutorial, concreción anual do Plan Xeral de Atención a Diversidade e na PXA. : Contratos programa (Eduemociona), (Coidado para o benestar emocional da comunidade educativa do colexio oficial de psicólogos de Galicia)
2. Proporcionarán asesoramento pedagoxico aos docentes para axustar a súa práctica educativa telemática na atención a diversidade así como adaptar a súa propia función de orientación a situación do momento.
3. Prestarase especial atención a orientación vocacional e profesional do alumnado, descubrindo e desenvolvendo as súas potencialidades para favorecer o proceso de toma de decisións. (POAP)
4. Os servizos de orientación coordinaranse na atención do alumnado con necesidades educativas ou con vulnerabilidade, no coidado do seu benestar e na atención as familias.
5. Planificaranse actividades informativas e de orientación para coidar o tránsito entre etapas, ensinanzas e modalidades de escolarización axustadas aos diferentes escenarios.

➤ Plan de continxencia para o Ensino non presencial

O departamento de orientación se comunicará das seguintes formas:



IES “Leiras Pulpeiro”
R/ Orquidea nº 45, 27004 Lugo
Tlfn: 982-203427 / Fax 982-203486
ies.leiras.pulpeiro@edu.xunta.es



1. Teléfono
2. Correos electrónicos do departamento de orientación, das profesoras aula apoio e das profesoras da aula TEA
3. Correo ordinario (no caso de aqueles alumnos que carezan de autonomía para utilizar soportes informáticos pola súa discapacidade utilizarase o correo ordinario, ou videochamada coas familias para enviarles tarefas)
4. Pax we do instituto, no apartado orientación se comunicarán as novas e información
5. Blog do departamento de orientación (orientaleirasblogspot.com)

ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

➤ Agrupamentos específicos

O curso 2020/2021 non haberá agrupamentos específicos por falta de profesorado e de espazos derivado da situación COVID-10

➤ Programa de mellora da aprendizaxe (non hai)

➤ Aula TEA

1. Antes do inicio do curso estableceuse unha reunión cos pais dos alumnos da aula TEA (9 – sept-2020) na que se entregou a seguinte información do funcionamento do centro e da aula polo Covid-19:
 - Normas aula TEA
 - Cuestionario Covid familias (según protocolo)
 - Cuestionario compromiso covid (según protocolo)
 - Cuestionario medios tecnolóxicos

Aula apoio

Debido a situación derivada polo Covid-10 , pola redución de aforo, e que as aulas destinadas a apoio son pequenas, os alumnos acudirán a elas, en función de necesidades:

- Adaptación do currículo
- Informe de minusvalía
- Nunca sairán da aula mais de 8 períodos semanais
- Se intentará ofertar o apoio educativo o maior número de alumnos respetando sempre aqueles que teñen maior dificultade de acceso ao currículo derivadas de minusvalía ou ben de desfase curricular de mais de 2 cursos.
- Todos os alumnos deberán respectar as normas Covid según protocolo, das que serán debidamente informados.

ANEXO II

COVID_ MEDIDAS DO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN:

- Medidas xerais de protección individual Aula TEA
- Medidas alumnado NEE Aulas Apoio
- Tarefas da persona cuidadora
- Tríptico aula TEA
- Cuestionario medios tecnolóxicos
- Programa psicoeducativo para a post emerxencia en Centros Educativos de ESO e Bac. Colexio oficial de psicólogos
- Plan de apoio socioemocional: Volvamos mais cercanos

Medidas xerais de protección individual AULA TEA

1. De forma xeral, manterase unha distancia interpersonal de polo menos 1,5 metros nas interaccións entre as persoas. A distancia a manter entre postos escolares será a máxima que permita a aula. O uso da máscara será obrigatori, sempre que sexa posible, e tendo en conta as características dos alumnos TEA
2. Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.
3. Hixiene de mans: lavado frecuente e meticuloso das mans con auga e xabón, durante polo menos 40 segundos, ou con xel hidroalcohólico, durante polo menos 20 segundos, no seu defecto
4. Ventilación da aula
5. Non se compartirá material, cada alumno deberá traer o seu. O alumnado non compartirá material de uso propio con ningún dos seus/súas compañeiros/as. Nas aulas ou no propio pupitre deberá existir un espazo diferenciado para o material de cada alumno de xeito que non permita ser manipulado por outros compañeiros.
6. Dispensadores de papel
7. Dispensadores de xel hidroalcohólico
8. Spray desinfectante para o limpaado da mesa cando o alumno abandone a aula
9. Mamparas individuais en cada mesa do alumno da aula TEA

Normas específicas para o alumnado con NEE

1. Na atención ao alumnado con necesidades educativas especiais recoméndase o uso das máscaras dentro e fóra da aula cando non se cumpra coa distancia mínima de seguridade. No caso de non poder facer uso da mesma optarase por outras fórmulas que garantan a protección individual como pode ser o uso de pantallas e mamparas así como a protección colectiva, establecendo grupos de convivencia estable formados polo alumnado do mesmo grupo docente e aula. Neste caso limitaranse as interaccións dos grupos.
2. O persoal que preste atención a este alumnado valorará o emprego de pantallas/viseiras no caso de que o alumnado non poida facer uso das máscaras e a súa atención requira no respectar a distancia de seguridade.



3. No caso de que o alumnado non teña autonomía, organizarase o acompañamento deste nas entradas, saídas, traslado polo centro e no momento do recreo, así como na hixiene de mans nos momentos de entrada ao centro, cambio de aula e de actividade, despois de ir ao baño, tras esbirrar ou tusir, antes e despois de comer e naqueles casos que sexa preciso, dando sempre marxe ao desenvolvemento da súa autonomía.
4. O departamento de orientación colaborará co equipo Covid na identificación das necesidades de protección e hixiene que este alumnado precisa para a súa atención.

Tarefas da persoa cuidadora

1. Deberá prestar especial ao lavado frecuente de mans dos alumnos que teña ao seu cargo tanto da aula TEA como do resto do centro.
2. Deberá acompañar aos alumnos ao seu cargo na entrada do centro e na saída do mesmo.
3. Nos cambios de clase deberá acompañar aos alumnos que teña encomendados nos desplazamento polo centro.
4. Acompañamento dos alumnos ao baño.
5. Entregarase un horario dos alumnos ao seu cargo para que sepa en todo momento onde se atopan e poder acompañalos.
6. E todas aquelas tarefas que lle sean encomendadas dentro das súas funcións.
7. As medidas serán obxecto de seguimento continuo para a súa adaptación a cada circunstancia.

CUESTIONARIO DE EVALUACION DE COMPETENCIAS DIXITAIS.

Departamento de orientación

Nome e apelidos do alumno:.....

Curso:

Datos sobre o coñecemento e uso de medios tecnolóxicos

Medios tecnolóxicos	SI	NO
Tes ordenador?		
Tes tablet?		
Tes telf. Móvil?		
Tes internet na casa?		
Identifico os elementos básicos dun ordenador e coñeco as súas funcións: (pantalla, teclado, ratón...)		
Podo comunicarme con outras persoas a través do correo electrónico?		
Sé enviar e descargar documentos a través do correo electrónico?		
Sé adxuntar arquivos a través do correo electrónico?		

Asdo: pai/nai do/a alumno/a

En Lugo ade setembro do 2020

PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA A POST- EMERXENCIA EN CENTROS EDUCATIVOS DE SECUNDARIA E BACHARELATO

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia



Colexio Oficial
de Psicoloxía
de Galicia

PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA A POST-EMERXENCIA EN CENTROS EDUCATIVOS DE SECUNDARIA E BACHARELATO

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia



PRESENTACIÓN.....	Páx. 3
CONTEXTO.....	Páx. 5
OBXECTIVOS.....	Páx. 6

Presentación

METODOLOXÍA	Páx. 8
-------------------	--------

Recomendacións de aplicación

INTRODUCCIÓN	Páx. 10
ESTRUTURA	Páx. 11
UNIDADES DIDÁCTICAS	Páx. 12

Programa

MATERIAL PARA USO PROPIO	Páx. 19
MATERIAL PARA EMPREGAR CO ALUMNADO	Páx. 28
MATERIAL PARA AS FAMILIAS	Páx. 32

Material para facilitadores/as

RECURSOS COMPLEMENTARIOS	Páx. 37
--------------------------------	---------

Recursos complementarios

BIBLIOGRAFÍA	Páx. 39
--------------------	---------

Bibliografía

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia
Rúa Espiñeira 10, Baixo
15706 Santiago de Compostela (A Coruña)

www.copgalicia.gal | copgalicia@copgalicia.gal | +34 981 534 049

Autoría:

Ana Isabel Martínez Arranz
Lorena Nieto Iglesias
Olegaria Mosqueda Bueno
Manuela del Palacio García

Dolores Mosquera Barral
Paula Baldomir Gago
Fátima López Rodríguez
Hipólito Puente Carracedo



Presentación

A situación actual que estamos afrontando de emerxencia sanitaria e social pola COVID-19 foi declarada pola Organización Mundial da Saúde (OMS) como pandemia. Esta clasificación está incluída dentro da categoría de catástrofe global, segundo a definición utilizada pola Fundación de Retos Globais (GCF).

A catástrofe global da COVID-19, á que nos enfrentamos, implica unha dor e un impacto intensos non só en persoas e familias (seres queridos enfermos) senón tamén no grupo e na comunidade. Desde unha cidade, ata unha rexión, ata un país e ata chegar ao mundo.

As **especificidades** desta catástrofe con respecto a outras son as seguintes:

- A súa duración é **máis longa** con incerteza respecto ao pico. Noutras emerxencias hai INICIO-EXPLOSIÓN-RECUPERACIÓN DA NORMALIDADE. Aquí hai **estrés acumulativo** porque a situación dura semanas, meses.
- A **ameaza** é **invisible**, o virus non se ve a simple vista. É algo sobre o que non temos, aparentemente control.
- Toda a comunidade está **exposta**.
- O **confinamento** modifica as dinámicas de relación entre as persoas e as familias.
- Os dós polas perdas non os podemos vivir como habitualmente fariamos.



As características especiais deste desastre global teñen un impacto na saúde das persoas, debido á exposición continuada e acumulativa a eventos traumáticos, situación que está xerando unha maior vulnerabilidade ao estrés. Isto eleva o risco ao desenvolvemento de TEPT (Trastorno estrés postraumático) e doutro tipo de sintomatoloxía asociada.



Presentación

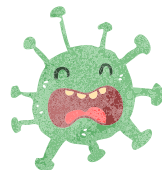
A comunidade educativa, en especial o grupo de menores e adolescentes, son unha poboación moi susceptible a verse afectada polo impacto dunha situación destas características debido, entre outros factores, a que o seu cerebro se atopa en fase de desenvolvemento, o que provoca que calquera evento estresante que non sexa adecuadamente procesado afectará a todas aquelas habilidades/destrezas/funcións que aínda se atopan en desenvolvemento, producindo un efecto a medio-longo prazo. As consecuencias poden non ser evidentes ou observables ata a idade adulta.

Un equipo de investigadores da Escola Politécnica Federal de Lausana, en Suíza (EPFL), demostrou unha correlación entre o trauma psicolóxico e cambios concretos no cerebro. "Esta investigación demostra que as persoas expostas a un trauma na infancia non só sofren psicolóxicamente, senón que ademais padecen alteracións cerebrais". Noutras palabras, as feridas psicolóxicas sufridas na infancia deixan unha pegada biolóxica duradeira, que persiste no cerebro adulto.

As experiencias estresantes como a que acabamos de vivir a causa da COVID-19 teñen un forte impacto no noso cerebro. Este non é capaz de procesalas ("dixerilas") como o resto de vivencias do día a día, pola elevada carga emocional que supoñen, polo que poden provocar tensión e malestar incluso unha vez que a situación xa terminou.

Para poder axudar aos cerebros dos nenos e nenas a procesar este evento, a desenvolver unha maior resiliencia e a minimizar a posibilidade de futuros problemas, é necesario:

- Un estado de seguridade.
- O relato coherente do ocorrido.



En moitos dos casos, os días vividos baixo a ameaza do contaxio non permitiron que se dese ese estado de seguridade necesario para sobrepoñernos á experiencia. Agora que os alumnos e alumnas volven á escola e se retoma a "normalidade" será máis complexo e poderá ser máis lento, pero está en mans do profesorado e das familias que a seguridade retorne canto antes.



Contexto

A nosa proposta sitúase na implantación dunha cultura preventiva desde a contorna escolar a través da inclusión no currículo escolar de obxectivos e actividades que a favorezan.

O centro educativo é un espazo privilexiado para accións preventivas e de restablecemento, tras unha situación de grande impacto. É un lugar de encontro, un eixe onde se integran as dinámicas dos alumnos e alumnas a nivel educativo, a nivel emocional e de relación.

Tradicionalmente, a escola e o mestre ou mestra constitúen referencias de estabilidade e normalidade para os nenos, nenas, mozos e mozas. Tras unha situación de grande impacto a nivel mundial, a escola é unha estrutura que se impón como referencia para a comunidade podendo ofrecer apoio persoal e emocional, ademais de restablecer a súa función educativa habitual.

Isto será posible só se os propios mestres e mestras tiveron a oportunidade de asimilar as súas propias experiencias e sentimentos en relación coa situación vivida.

Por todo o exposto consideramos a atención ao benestar emocional dos nenos, nenas e adolescentes como un obxectivo prioritario nun primeiro momento, a calquera outro tipo de acción curricular e deste xeito facilitar que o alumnado estea nas mellores condicións para poder dar resposta á vida tras o regreso ás aulas.



Contexto



Unha atención grupal e guiada na aula utilizando as ferramentas psicoeducativas adecuadas desde o primeiro momento servirá en xeral para facilitar o procesamento mental da situación adversa de forma sá; e servirá de forma máis específica para reducir a posibilidade de desenvolvemento dun malestar emocional de maior intensidade.

Os beneficios que se darán coa aplicación desta intervención psicoeducativa son:

- A volta á "nova normalidade" desde a integración da experiencia vivida, permitindo ao sistema da persoa dixerir o estrés e recuperar toda a súa capacidade para a aprendizaxe e a vida.
- A promoción e o afianzamento de hábitos saudables persoais. Recoñezo e incorporo novos recursos.
- A motivación de autocoidado e de axuda mutua. Incorporo unha mirada de comunidade, non estamos sós nin soas e xuntos somos máis grandes e poderosos.

POBOACIÓN: dirixido á poboación infanto-xuvenil.

PERIODO DE APLICACIÓN: en setembro cando comece o curso os primeiros días.

PROFESIONAIS FACILITADORES DO PROGRAMA: Psicólogos e psicólogas educativas, orientadores e orientadoras con titulación de Psicoloxía. Titoras e titoras e profesorado poderán actuar sempre baixo a guía dos/as profesionais da psicoloxía mencionados con anterioridade.

Competencias: "transito a experiencia, descubro quen son agora e transfórmoo en crecemento: fágome máis grande, máis sabio/a e máis bondadoso/a".



Obxectivos

- 1.- Procesar e integrar o impacto da experiencia.
- 2.- Promover a resiliencia
- 3.- Facilitar a derivación coordinada a recursos especializados nos casos nos que sexa necesario.



*“transito a experiencia,
descubro quen son agora e
transfórmoo en crecemento:
fágome máis grande, máis sabio/a
e máis bondadoso/a”*



Metodoloxía

O programa vaise implementar aos alumnos e alumnas no grupo aula e o/a profesional que leve a cabo a actividade será, sempre que sexa posible, o de maior vínculo e coñecemento do grupo, para facilitar o sostén e o coidado.

Criterios de idoneidade para ser facilitador/a do programa:

1. Psicólogo/a educativo/a.
2. Orientador/a psicólogo/a.
3. Docente, titor/a, **coa guía de calquera dos dous profesionais anteriores.**
4. Detectar o impacto da experiencia nun ou nunha mesma; para iso dispónse da listaxe de indicadores de afectación global e do exercicio de descarga emocional para aliviar o malestar que poida existir. En caso de existir afectación por riba do nivel de corte non será posible facilitar o programa.
5. É importante ter coñecemento do programa e o procedemento de aplicación previo á súa aplicación.



Que facer?

- Ser empáticos/as: respectar e normalizar calquera emoción que xurda.
- Dar espazo a todo o alumando.
- Agradecer a todos que compartan a súa experiencia e valorar a aqueles que decidan non facelo co seu dereito a permanecer en silencio



Que non facer?

- Non forzar que falen.
- Non interromper a narración, aínda que si guiala para manter o tema.
- Non xulgar o que se di.
- Non facer comparacións con outras persoas.

En canto á listaxe de indicadores de afectación global para o alumnado, permitirá:

1. Detectar o nivel de impacto da crise da COVID-19 no alumnado.
2. Identificar aqueles/as menores que poidan necesitar unha intervención especializada.
3. Medir o efecto da intervención do programa.

Para poder cumprir con estes obxectivos, é necesario que a aplicación da listaxe de indicadores se realice coas seguintes indicacións por fases.



Metodoloxía

Pase da listaxe de indicadores:

- **1º Pase:** previo ao comezo da realización do programa.
- **2º Pase:** aproximadamente 3 ou 4 días logo de finalizar a aplicación do programa.
- **3º Pase:** 1 mes logo de finalizar a aplicación do programa.
- **4º Pase:** 3 meses logo de finalizar a aplicación do programa.

Podes atopar as listaxes de indicadores no apartado "Material para facilitadores/as".

En caso de detectar algún alumno ou alumna que necesite atención individualizada, informárase a familia ou representante legal para que poida ser atendido/a polo psicólogo ou psicóloga educativa do Departamento de Orientación.

Existe a posibilidade de poñerse en contacto para consultar dúbidas, aclaracións ou asesoramento sobre o programa a través do COPG (Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia).

OUTRAS CUESTIÓNS IMPORTANTES

- Sería importante poder manter polo menos **unha conversa individual** con cada un dos alumnos e alumnas dentro da primeira semana de clase, xa que moitos e moitas non se senten cómodos falando en gran grupo.
- Algunhas persoas non mostran signos de malestar ata varios días ou semanas despois do evento, ou tras outro evento negativo que pode gardar relación ou non coa pandemia (conflito cun compañeiro, falecemento dun ser querido ou dunha mascota...), polo que é importante que **se siga observando** o alumnado aínda pasado certo tempo.
- Deberíase prestar especial atención ao alumnado que teñan **situacións persoais e familiares complicadas** e a todos aqueles que sufriron **falecementos** na súa familia; e á clase dese alumno ou alumna en xeral, así como naqueles centros onde poida suceder o falecemento dalgún profesor/a ou traballador/a do centro. Nestes casos a derivación suscitárase como intervención principal para unha valoración máis profunda do caso.
- É útil que o/a facilitador/a teña en conta esta serie de **ideas para poder acompañar** o alumnado (adaptaremos a linguaxe ao nivel de desenvolvemento do alumnado):
 - A morte foi inevitable, fíxose todo o que se puido cos medios dispoñibles.
 - O noso familiar estivo acompañado e atendido por profesionais sanitarios/as ata o último momento e non querería que asumísemos o risco de contaxiarnos por estar con el.
 - Sempre podemos despedirnos, se non o fixemos no seu momento, cun debuxo, unha carta, un poema, unha canción, unhas flores...
 - É importante compartir os nosos sentimentos de tristeza e dó, así podemos recibir: apoio, consolo e cariño.
 - O noso ser querido sempre estará connosco na nosa mente e no noso corazón co noso recordo e agarimo. Foi unha sorte gozar da súa compañía.



Introdución

Igual que o noso estómago dixire os alimentos que comemos, o noso cerebro "dixire" as experiencias que vivimos. A dixestión consiste en esmiuzar os alimentos e quedarnos só con aquilo que nos axuda a estar sans e a medrar (as vitaminas, os nutrientes...) e suprimir todo aquilo que non nos serve, e que aínda que está dentro de nós non nos serve para nada.

Cando comemos un alimento lixeiro e san, por exemplo... (*deixar espazo aos alumnos e alumnas para que respondan*), o noso estómago díxíreo facilmente, non lle custa facelo. En cambio, cando comemos algo pesado, picante ou moita cantidade, por exemplo... ao estómago cústalle máis e lévalle máis tempo dixerilo, o que nos provoca moitas veces dor de barriga.

A experiencia do coronavirus que vivimos é un "alimento demasiado pesado" para o noso cerebro, ademais "comemos moita cantidade" xa que durou moito tempo, así que puido provocarnos moito malestar, por exemplo (*adapta os exemplos á idades*): asustarnos con facilidade, non querer falar do tema, pesadelos ou medo a quedar durmidos, medo a separarnos dos nosos pais ou familiares, enfado con todos e por todo, tristeza e moitas ganas de chorar, querer estar sós, facernos pis na cama, ordenar e limpar todo continuamente, sentir que imos explotar, dor de barriga ou de cabeza...

Agora o noso cerebro necesita axuda para poder quedar con todo o bo que nos fará medrar e eliminar todo aquilo que xa non nos serve, para así conseguir que esta experiencia quede na nosa memoria como algo que xa pasou e que deste xeito non nos cause ningún malestar. Para axudar o noso cerebro a dixerir, que sería o que chamamos procesar, necesitamos dúas cousas:

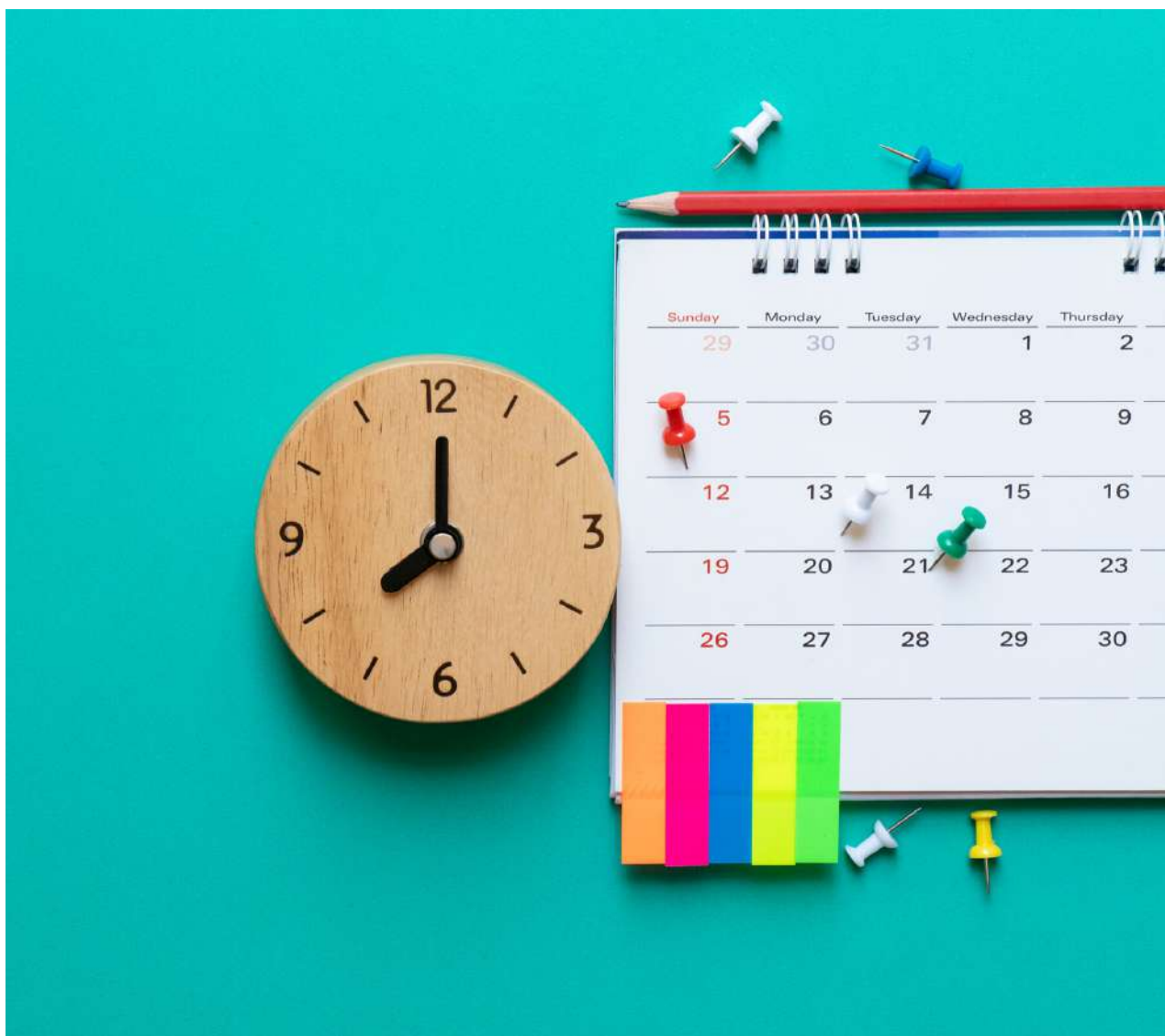
1. "Mascar": esmiuzar a experiencia. Contar o que vivimos e como nos sentimos.
2. "Consentir o cerebro": coa estimulación bilateral, a través do abrazo da bolboreta ou cos toques alternos de mans e pés.



Estrutura

A continuación presentamos a estrutura do programa.

- * Consta de **3 tarefas**: mastigar a experiencia, dixestión e crecemento.
- * Cada tarefa pódese realizar a través dunha ou varias **actividades**.
- * Cada tarefa está programada para ser levada a cabo durante uns 50 minutos aproximadamente, e recoméndase que se realice **unha tarefa ao día**, en días consecutivos. É dicir, tres días en total.



Unidades didácticas

TAREFA 1: MASTIGAR A EXPERIENCIA

OBXECTIVOS

- Crear un ambiente onde o alumnado se sinta o suficientemente seguro como para poder decidir expresar as súas emocións, medos, dúbidas...
- Axudar o alumnado a poder compartir a súa experiencia e expresar as súas emocións, para o que pode resultar útil que a persoa adulta comece compartindo a súa propia experiencia e/ou poñendo exemplos.
- Detectar e valorar o grao de impacto/afectación do evento no alumnado.
- Validar as experiencias de cada quen, focalizándose nas fortalezas e recursos positivos.

RECURSOS

- **Estimulación bilateral:** Abrazo da bolboreta, marcha, baile do gorila (ver Materiais para o/a facilitador/a).

ACTIVIDADES:

INDICACIÓNS

O/a facilitador/a toma nota de:

- Respostas (verbal e non verbal) potencialmente "preocupantes": para iso facilitaráselles unha listaxe de emocións/sensacións/conduitas/actitudes ás que prestar especial atención, para unha posible derivación. (ver Materiais para o/a facilitador/a)
- Aqueles recursos e factores positivos que o alumnado aprendeu ou puxo en marcha durante o confinamento para ser utilizados na Tarefa.



Unidades didácticas

ACTIVIDADE 1. A miña liña da historia da COVID-19.

O/a facilitador/a dirixese ao alumnado introducindo o tema:

"Ter que enfrontarnos ao coronavirus pódenos causar moitas emocións, pensamentos e sensacións no noso corpo. Podémosos sentir asustados, enfadados, frustrados, sós... podemos estar tristes porque perdemos un ser querido ou porque botamos moito de menos os nosos amigos, amigas ou familiares. Tamén podemos ter moitas dúbidas e non entender ben o que pasou ou o que vai pasar e iso fai que o noso corpo poida estar en tensión, sintamos medo e/ou que notemos algunhas dores".

A continuación invítase aos mozos e mozas a realizar a seguinte actividade:

- Entrégaselle unha folla a cada alumno e alumna e colocárala diante deles e delas en horizontal. Pídeselles que debuxen unha liña no centro do folio que vai dun extremo ao outro da folla.

A continuación dáselles a seguinte indicación:

O extremo esquerdo desa liña é cando empezou a historia da COVID-19 e o extremo dereito é o día de hoxe, agora, aquí na aula. O obxectivo deste exercicio é que vaiades situando sobre esa liña todas as escenas máis significativas para vós, o máis importante, bo ou malo, o que tivo máis peso para cada un de vós.

- Unha vez finalizan, en círculo (se é posible), comentan como foi para cada un deles o vivido, van apoiándose na súa "Liña de historia da COVID", para compartir e dar resposta ás preguntas. O/A facilitador/a guía a dinámica con preguntas abertas:
 - *Como vivistes todo o proceso?*
 - *Que foi o peor?*
 - *Que foi o mellor?*
- A continuación realízase polo menos un dos seguintes exercicios de descarga emocional (actividades 2 e 3).

ACTIVIDADE 2- Sacudir o corpo como un can que sae mollado da auga

O/a facilitador/a dille ao alumnado:

"Imos imaxinar que somos un can que sae da auga e estamos moi moi mollados e querémosos secar, e para iso ímonos a sacudir forte, forte con moita enerxía, sacudimos a cabeza, as patas, sacudimos moito moito, ata que esteamos todos e todas secas".



Unidades didácticas

ACTIVIDADE 3- Limpar a fariña

Pódese facer individualmente ou uns a outros en círculo (primeiro nunha dirección e logo na contraria, co compañeiro/a que temos á beira).

O/a facilitador/a di ao alumnado:

"Agora imos imaxinar que nos caeu un saco de fariña enorme desde a cabeza aos pés. Estamos completamente cheos de fariña! Así que temos que ir dando golpiños e frotar por todo o corpo aos poucos para sacudirmos toda esa fariña. Comezamos polo pelo, seguimos pola cara..."

(O/a facilitador/a realiza o exercicio para ensinar como facelo por modelado e vai dicindo cada parte do corpo que hai que sacudir ata chegar aos pés, é importante facelo de forma pormenorizada sen esquecer ningunha zona do corpo).

Temos que sacudir con enerxía porque a fariña métese por todas partes!



Unidades didácticas

TAREFA 2: A DIXESTIÓN

OBXECTIVOS

- Axudar ao procesamento e integración da experiencia vivida por parte de cada un dos alumnos e alumnas.
- Axudar o alumnado a xestionar as emocións xurdidas.
- Mostrar a capacidade de afrontamento e superación dos eventos negativos do noso cerebro.

RECURSOS

- Estimulación bilateral: Abrazo da bolboreta, marcha, baile do gorila ([enlace vídeo](#)).

ACTIVIDADES:

ACTIVIDADE 1. Película mental con aperta da bolboreta.

Nota importante: este exercicio debe ser realizado previamente polo/a facilitador/a e asegurarse de ter un nivel de activación emocional inferior a 4 para aplicalo ao seu alumnado.

O/a facilitador/a dirixese ao alumnado:

Paso 1. *"Cos ollos abertos, ou parcialmente pechados, pasa unha película mental de toda a túa experiencia do coronavirus desde a primeira noticia que tiveches sobre o tema ata hoxe, ou ata podes ir un pouco máis alá, si hai algo que che preocupa do futuro".*

Paso 2. *"Observa e escanea o teu corpo detidamente... agora mide o nivel de activación (emocións e/ou sensacións corporais desagradables ou molestas) de 0 a 10: 0 é ningún malestar e 10 é o máximo malestar que poidas sentir".*

Paso 3. *"Fai o abrazo da bolboreta mentres camiñas, ou se queres estar sentado simula que está camiñando cos teus pés no chan ao teu ritmo... Agora, cos ollos abertos, ou parcialmente pechados, pasa a película mental de toda a túa experiencia do coronavirus desde a primeira noticia que tiveches sobre o tema ata hoxe, ou ata podes ir un pouco máis alá, se hai algo que che preocupa do futuro. Ao final da película mental para de facer o abrazo da bolboreta e camiña e respira profundamente dúas veces".*

Paso 4. *"Observa e escanea o teu corpo detidamente... agora mide o nivel de activación (emocións e/ou sensacións corporais desagradables ou molestas) de 0 a 10: 0 é ningún malestar e 10 é o máximo malestar que poidas sentir".*



Unidades didácticas

Se o malestar é de 4 ou máis, repite os pasos 3 e 4 ata que o teu malestar estea entre 0 e 3.

Nota importante: Se o malestar non diminúe ou aumenta, avisa aos representantes legais para suxerir que sexa atendido por un profesional da saúde mental experto no tratamento do trauma.

A continuación realízase polo menos un dos seguintes exercicios de descarga emocional (actividades 2 e 3).

ACTIVIDADE 2- Sacudir o corpo como un can que sae mollado da auga.

O/a facilitador/a di ao alumnado:

"Imos imaxinar que somos un canciño que sae da auga e estamos moi moi mollados e querémonos secar, e para iso ímonos sacudir forte, forte con moita enerxía, sacudimos a cabeza, as patas, sacudimos moito moito, ata que esteamos todas e todos secos".

ACTIVIDADE 3- Limpar a fariña

Pódese facer individualmente ou uns a outros en círculo (primeiro nunha dirección e logo na contraria, co compañeiro ou compañeira que temos á beira).

O/a facilitador/a di ao alumnado:

"Agora imos imaxinar que nos caeu un saco de fariña enorme desde a cabeza aos pés. ¡Estamos completamente cheos de fariña! Así que temos que ir dando golpiños e frotarnos por todo o corpo aos poucos para sacudirnos toda esa fariña. Empezamos polo pelo, seguimos pola cara..."

(O/a facilitador/a realiza o exercicio para ensinar como facelo por modelado e vai dicindo cada parte do corpo que hai que sacudir ata chegar aos pés, é importante facelo de forma pormenorizada sen esquecer ningunha zona do corpo).

Temos que sacudir con enerxía porque a fariña métese por todas partes!



Unidades didácticas

TAREFA 3: CRECEMENTO

OBXECTIVOS

- Descubrir e reforzar todos aqueles recursos positivos desenvolvidos a partir da vivencia do confinamento.
- Promover o fortalecemento e o crecemento posterior a unha situación de crise.
- Reforzar a unión entre todos os individuos como símbolo de fortaleza interpersonal.

RECURSOS

- Abrazo da bolboreta .

ACTIVIDADES:

ACTIVIDADE 1. Reforzo de recursos.

O/a facilitador/a dirixese ao alumnado dicindo:

"Pechade os ollos e deixade que veña á vosa mente o recurso que máis vos axudou neste tempo. Notade no corpo a emoción que xorde ao pensar nese recurso e conectade coa sensación corporal que vos produce.

O/a facilitador/a guía os alumnos e alumnas para que fagan unha tanda do abrazo da bolboreta de 10-15 toques e unha respiración profunda, de novo outra tanda de 10-15 toques e unha última respiración profunda.

"Compartide en grupos eses recursos e comentade como vos fixeron sentir".

A continuación realizase polo menos un dos seguintes exercicios de descarga emocional.



Unidades didácticas

ACTIVIDADE 2- Sacudir o corpo como un can que sae mollado da auga.

O/a facilitador/a di ao alumnado:

"Imos imaxinar que somos un canciño que sae da auga e estamos moi moi mollados e queremos secar, e para iso imonos sacudir forte, forte con moita enerxía, sacudimos a cabeza, as patas, sacudimos moito moito, ata que esteamos todas e todos secos".

ACTIVIDADE 3- Limpar a fariña

Pódese facer individualmente ou uns a outros en círculo (primeiro nunha dirección e logo na contraria, co compañeiro ou compañeira que temos á beira).

O/a facilitador/a di ao alumnado:

"Agora imos imaxinar que nos caeu un saco de fariña enorme desde a cabeza aos pés. Estamos completamente cheos de fariña! Así que temos que ir dando golpiños e frotarnos por todo o corpo aos poucos para sacudirnos toda esa fariña. Empezamos polo pelo, seguimos pola cara...

(O/a facilitador/a realiza o exercicio para ensinar como facelo por modelado e vai dicindo cada parte do corpo que hai que sacudir ata chegar aos pés, é importante facelo de forma pormenorizada sen esquecer ningunha zona do corpo).

Temos que sacudir con enerxía porque a fariña métese por todas partes!

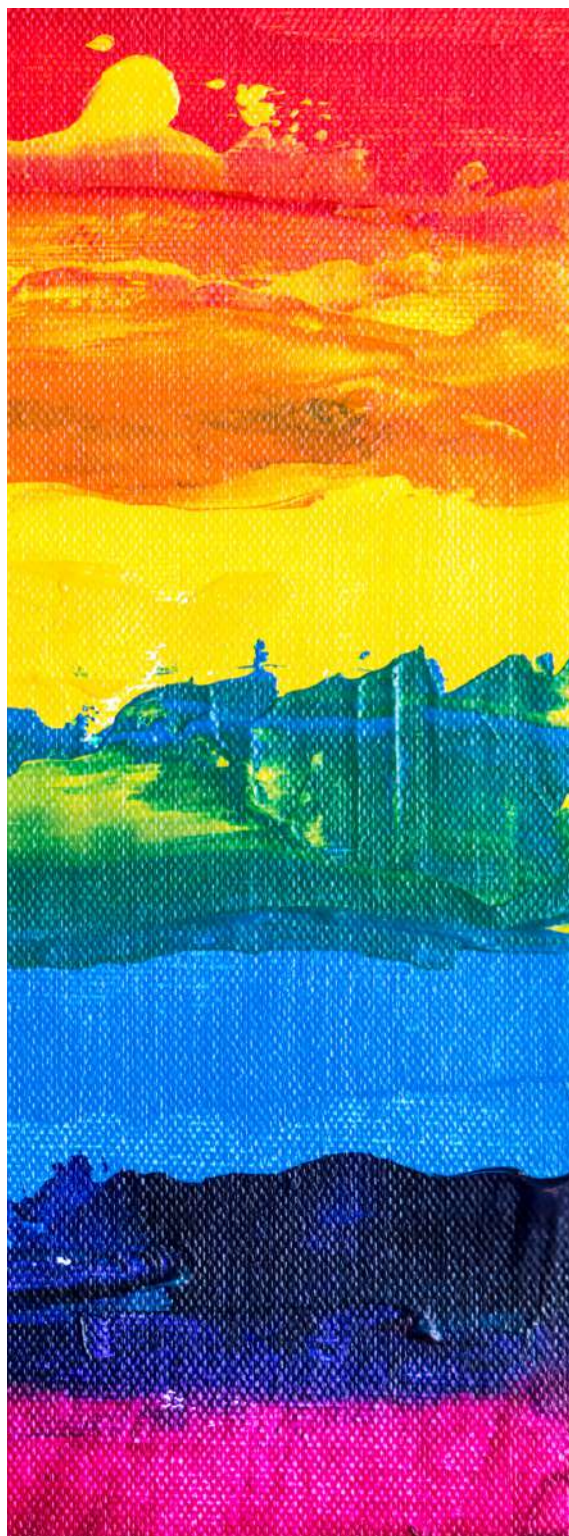


Material para facilitadores/as

Como facilitador/a deste programa, queremos agradecerche a túa implicación e o teu compromiso co benestar psicolóxico do alumnado.

A continuación tes toda unha serie de materiais que che serán útiles, tanto para ti, como para empregar co equipo docente e coas familias.

Entre este material, terás un modelo de consentimento para distribuír entre as familias, imprescindible para poder desenvolver o programa.



Material para uso propio

INFORMACIÓN PARA O EQUIPO DOCENTE DO CENTRO

COMO VIVEN OS NENOS, NENAS, ADOLESCENTES E PERSOAS ADULTAS UNHA SITUACIÓN DE ALTO IMPACTO: REACCIÓNS NORMAIS ANTE UNHA SITUACIÓN EXCEPCIONAL DE GRAN MAGNITUDE

Cando vivimos unha situación estresante, complicada, dura, emocionalmente intensa... o noso cerebro e o noso corpo entran nun estado de alerta, san e protector, que nos permite estar atentos e atentas para afrontar ese perigo ou esa ameaza. Cando a situación pasa, o noso cerebro "apaga" esa alerta, procesa a experiencia e almacénna na nosa memoria como un feito máis da nosa vida, aprendemos e obtemos novos recursos tras superar esa situación e podemos seguir adiante sen problema no noso día a día.

Pero cando esa situación estresante é demasiado intensa ou dura demasiado tempo convértese en traumática, o cerebro non consegue apagar a alerta e mantense en estado de alarma constante polo que non consegue procesar a experiencia adecuadamente, e en consecuencia as persoas desenvolvemos determinados síntomas que se denominan de estrés postraumático.

En canto aos nenos, nenas e adolescentes, o risco principal ao vivir unha situación traumática é a pegada que esta pode deixar no seu desenvolvemento cerebral que aínda está en marcha. Pegada que quizá non vexamos ata que alcancen etapas posteriores de desenvolvemento ou ata a idade adulta.

No caso dos máis pequenos e pequenas, a súa vivencia dependerá sempre da reacción das súas persoas de referencia ou dos cuidadores principais. Os nenos e nenas interpretarán as situacións segundo a reacción emocional dos adultos que lles acompañan. É normal que se sintan confusos e inquietos, necesitan información concreta e clara do que sucede e a seguridade de que alguén os pode protexer para que a situación non os desborde. Se algunha destas dúas condicións non se cumpre, o neno ou nena vai entrar nun estado de alarma que mostrará de moi diversos modos: enfado, irritabilidade, angustia, illamento, ensimesmamento, apatía...

No caso dos e das adolescentes, dado o momento de desenvolvemento cerebral no que se atopan onde o grupo de iguais ten maior peso que as persoas adultas ao cargo, e onde se reduce a capacidade para valorar os riscos das condutas e se buscan con maior intensidade actividades excitantes para sentir pracer, todas estas emocións intensas causadas pola situación estresante poden ser canalizadas/evitadas/silenciadas a través de condutas de risco: xogo compulsivo online, drogas, alcohol...



Material para uso propio

SÍNTOMAS DO ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Recordos intrusivos:

- a) Recordos recorrentes, involuntarios e de angustia sobre o acontecido.
- b) Revivir o feito traumático coma se estivese sucedendo outra vez.
- c) Soños perturbadores ou pesadelos sobre o feito traumático.
- d) Angustia grave ante as cousas que recordan o feito traumático.

Evasión:

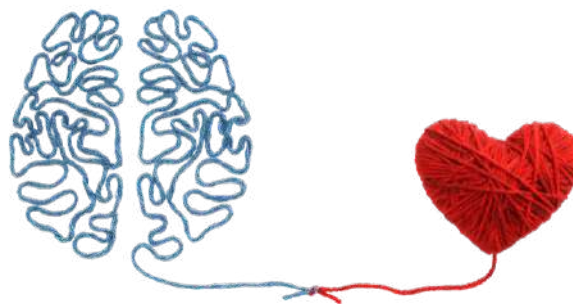
- e) Tratar de evitar pensar ou falar sobre o suceso.
- f) Evitar lugares, actividades ou persoas que recorden o suceso traumático.

Cambios negativos no pensamento ou estado de ánimo:

- g) Pensamentos negativos sobre ti mesmo/a, as outras persoas ou o mundo en xeral.
- h) Desesperanza en relación co futuro.
- i) Problemas de memoria, ata dos aspectos importantes do feito traumático.
- j) Dificultades para manter relacións próximas.
- k) Falta de interese en actividades que antes che gustaban.
- l) Dificultade para sentir emocións positivas.

Cambios nas reaccións físicas e emocionais:

- m) Asustarte facilmente.
- n) Estar sempre alerta.
- o) Condutas autodestrutivas.
- p) Trastornos de sono.
- q) Dificultades de concentración.
- r) Irritabilidade, brotes agresivos.
- s) Sentimentos abafadores de culpa ou vergonza.



Nos/as menores de 6 anos:

- t) Recrear o evento traumático ou aspectos del a través do xogo (en ocasións, repetidamente).
- u) Soños aterradores, que poden incluír ou non aspectos do suceso traumático.



Material para uso propio

POSIBLES REACCIÓN A TER EN CONTA

A ansiedade pode manifestarse cunha regresión da conduta, a unha etapa inferior ao a que lle corresponde, sexa un neno ou nena, ou un ou unha adolescente.

INFANTIL

- **Illamento:** os nenos e nenas poden reaccionar a un evento de grande impacto cunha resposta xeneralizada de desconfianza. Poden parecer inusualmente tranquilos, calados, retraídos.
- **Negación ou rexeitamento:** A negación pode manifestarse de distintos xeitos: negación de feitos e recordos de eventos, evitación de certos temas ou cuestións, e ignorar a certas persoas ou condicións.
- **Xogo temático:** Cando os nenos e nenas tratan de dar sentido á experiencia adversa e ao cambio que provocou nas súas vidas, o intento debe se cognitivo, emocional e relacional. Para os nenos e nenas o mellor xeito de abordalo é a través do xogo. O xogo é o medio que utilizan normalmente para incorporar novas ideas, realidades e sentimentos ao seu propio mundo, e non é sorprendente que o empreguen en devanditas ocasións. No xogo poden plasmar de forma ritual temas relacionados coa experiencia adversa.
- **Ansiedade de separación:** Non querer separarse da figura de referencia, expresa desgusto, perrencha. Xa que esta conduta é frecuente en nenos e nenas desta idade, serán a frecuencia e intensidade da mesma os mellores indicadores de que tal conduta está influenciada pola experiencia adversa.
- **Medos específicos:** Medos específicos comúns, incluído o medo ás novas situacións, estraños, homes, encerro, violencia ou certos obxectos. Isto pode observarse na clase cando o neno ou nena actívase de modo intenso nunha situación ata agora neutra, negándose a ler unha determinada historia, ou non querendo falar sobre un determinado tema. A repentina evitación do recreo ou resistencia a ir á casa poden xurdir. O medo a ir á cama, os pesadelos e o somnambulismo desenvólvense porque os soños implican o contido da experiencia adversa ou o contido ten que ver coa perda causada polas novas circunstancias.
- **Regresión:** Baixo un estrés severo, o neno ou nena pode intentar afrontar a situación volvendo a patróns que lle serviron en etapas máis temperás do desenvolvemento.



Material para uso propio

POSIBLES REACCIÓN A TER EN CONTA

PRIMARIA

Nestes nenos e nenas poden aparecer condutas dos nenos e nenas de etapa infantil. Pola contra, como condutas características aparecen:

- **Baixada no rendemento** académico, actividades deportivas, clases de música... Isto pode deberse a chamadas de atención ou ben á preocupación do neno ou nena.
- **Conduta compensatoria:** deseñada para compensar o evento crítico ou os resultados de perda, dano e cambio non desexado que provocou. Os temas compensatorios que se utilizan no xogo son: matar o culpable, actuar como se nada ocorrese ou intentar arranxar o dano.
- **Fala obsesiva:** Cando os nenos e nenas se senten libres para falar sobre un tema poden recorrer a el de forma repetida. Ao principio isto forma parte dunha etapa de asimilación.
- **Alteracións dos estados de ánimo:** En ocasións os nenos e nenas exhibirán sentimentos inapropiados coa situación ou eventos que están describindo. En ocasións, será un xeito de bloquear a comunicación sobre o evento, posiblemente porque a nena ou o neno non estea listo para reabrir a ferida ou non confíe o suficiente na persoa adulta.
- **Problemas de conduta:** As modificacións na conduta como meterse en problemas, repentinos cambios nos intereses ou conduta regresiva son intentos do neno ou nena de aliviar a ansiedade, obter a necesaria atención e obter nova información sobre a situación adversa.
- **Reactivacións** elaboradas a través dun xogo máis abstracto e sofisticado que nos nenos e nenas preescolares. O desenvolvemento dos temas está gobernado polas regras do suceso traumático que gobernan as tarefas, decisións e eleccións.
- **Queixas psicosomáticas:** Se o estrés excesivo causado polo axuste á situación pode expresarse en problemas de conduta, probablemente terá consecuencias a nivel físico: dores de cabeza, estómago, problemas intestinais... adoitan ser síntomas reais de estrés psicolóxico. Nalgunhas ocasións os nenos e nenas expresarán o malestar deste modo. Tales queixas son frecuentemente comunicacións indirectas dun malestar emocional.



Material para uso propio

POSIBLES REACCIÓN A TER EN CONTA

ADOLESCENCIA

Poden presentar as seguintes condutas ante as que hai que estar alerta:

- Falta de organización nos estudos, dispersión e baixo rendemento xeneralizado nas distintas materias curriculares.
- Redución do interese ou a participación na clase ou en actividades extraescolares que antes eran do seu agrado.
- Labilidade afectiva e cambios bruscos de humor que exasperan á persoa adulta, tanto no ámbito familiar como no educativo.
- Pensamentos recorrentes ou intrusos que lle provocan un malestar psicolóxico.
- Dificultade para conciliar, manter o sono e/ou ter pesadelos.
- Respostas esaxeradas de sobresalto, coma se estivese en permanente estado de alerta.
- Perda ou aumento de peso por unha alteración nos hábitos alimenticios.
- Demostra ansiedade a través dalgún destes síntomas: inquietude ou impaciencia, tensión muscular, cansa rapidamente, desconcentración, falta de aire, tremores e axitación.
- Condutas desafiantes e/ou irritabilidade, como reacción a temores e medos adquiridos nesta situación de emerxencia.



Material para uso propio

LISTAXE DE INDICADORES DE AFECTACIÓN GLOBAL

É normal que ante unha situación como a que nos tocou vivir por mor da pandemia da COVID-19, todas e todos nós en maior ou menor medida sentíramos nalgún momento medo, angustia, nerviosismo, ansiedade, frustración, irritabilidade, desmotivación, apatía, tristeza. Pero unha vez que a situación se estabiliza, o malestar debe reducirse. Se non é así, se despois dun mes continuamos sentindo un malestar intenso que nos dificulta o noso funcionamento no día a día, é necesario pedir axuda a un/ha profesional da saúde mental.

Para poder valorar de forma xeral o noso estado emocional podemos responder de forma sincera o seguinte cuestionario que nos axudará a entender o nivel de impacto que tivo a situación do coronavirus a nivel persoal.

Por favor, contesta nunha escala do 0 ao 10 o nivel de impacto que ten a pandemia na túa vida actualmente. 0 é ningún impacto e 10 o máximo nivel de impacto

- 1) Síntome bloqueado/a á hora de realizar as miñas tarefas diarias.
- 2) Cústame concretarme.
- 3) Síntome sen enerxía, sen ganas de nada.
- 4) Non me apetece relacionarme con ninguén desde que pasou isto.
- 5) Os meus familiares/amizades dinme que me notan diferente ou raro/a.
- 6) Cústame xestionar as miñas emocións a raíz do sucedido: pñoome triste, preocúpome ou enfádome con máis facilidade.
- 7) Non paro de pensar en imaxes ou cousas relacionadas co coronavirus.
- 8) Cústame durmir ben desde o confinamento e/ou teño pesadelos.
- 9) Teño condutas repetitivas relacionadas co sucedido.
- 10) Aínda que intento facer a miña vida persoal con normalidade non son capaz.
- 11) Os meus hábitos de alimentación cambiaron.
- 12) Nótome máis ansioso/a do habitual.

Interpretación:

Se en 5 ou máis items a intensidade é igual ou superior a 5, recomendamos que se contacte cun ou cunha profesional da psicoloxía.



Material para uso propio

EXERCICIO DE REDUCIÓN DA CARGA EMOCIONAL

Coa intención de reducir a actividade emocional que podemos estar sentindo tras a excepcional experiencia do coronavirus, para así poder sentir certo alivio e recuperar a enerxía que o noso cerebro e o noso corpo están investindo en xestionar todo ese malestar, propoñémosvos o seguinte exercicio de autocuidado desenvolvido polo Doutor Ignacio Jarero (México).

Recoméndase practicalo unha vez ao día, durante o tempo que consideres necesario.

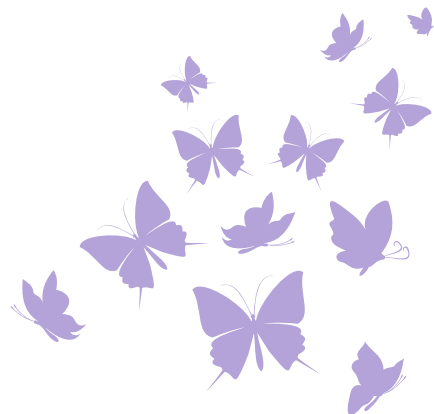
Paso 1. *"Cos ollos abertos, ou parcialmente pechados, pasa unha película mental de toda a túa experiencia do Coronavirus desde a primeira noticia que tiveches sobre o tema ata hoxe, ou ata podes ir un pouco máis alá, se hai algo que che preocupa do futuro".*

Paso 2. *"Observa e escanea o teu corpo detidamente... agora mide o nivel de activación (emocións e/ou sensacións corporais desagradables ou molestas) de 0 a 10: 0 é ningún malestar e 10 é o máximo malestar que poidas sentir".*

Paso 3. *"Fai o abrazo da bolboreta mentres camiñas, ou se queres estar sentado simula que está camiñando cos teus pés no chan ao teu ritmo... Agora, cos ollos abertos, ou parcialmente pechados, pasa a película mental de toda a túa experiencia do coronavirus desde a primeira noticia que tiveches sobre o tema ata hoxe, ou ata podes ir un pouco máis alá, se hai algo que che preocupa do futuro. Ao final da película mental para de facer o abrazo da bolboreta e camiña e respira profundamente dúas veces".*

Paso 4. *"Observa e escanea o teu corpo detidamente... agora mide o nivel de activación (emocións e/ou sensacións corporais desagradables ou molestas) de 0 a 10: 0 é ningún malestar e 10 é o máximo malestar que poidas sentir. Se o malestar é de 4 ou máis, repite os pasos 3 e 4 ata que o teu malestar estea entre 0 e 3.*

Nota: Se o malestar non diminúe ou aumenta, valora a posibilidade de contactar cun/ha profesional da saúde mental. ([ENLACE AO VÍDEO](#))



Material para uso propio

A ESTIMULACIÓN BILATERAL

A estimulación bilateral axuda no procesamento de emocións e/ou sensacións físicas desagradables ou molestas producidas polas experiencias adversas.

O abrazo da bolboreta é o procedemento habitual para estimular alternativamente ambos OS hemisferios cerebrais, de forma que axudemos o cerebro a crear novas conexións entre as redes neuronais que gardan o suceso traumático con outras redes que conteñen información positiva, facilitando así o procesamento do evento e a superación do trauma que causou.

É necesario que se realice tal e como se mostra no programa (as pautas de duración non se poden modificar) para garantir a eficacia do programa e comprométese a seguir as pautas de aplicación das técnicas propostas no PROGRAMA PSICOEDUCATIVO POST-EMERXENCIA PARA CENTROS EDUCATIVOS tal e como veñen especificadas no mesmo.

A técnica é simple, consiste en colocar as mans á altura do peito, entrecruzadas coas palmas mirando cara a un mesmo e movelas alternativamente como se fose o aleteo das ás dunha bolboreta.

Podes velo no seguinte vídeo: <https://youtu.be/-AdFG7gek18>

Outras formas para que os nenos e nenas fagan estimulación bilateral sería golpear o peito alternativamente como un gorila ou simplemente camiñar ou patear o chan cos pés, un logo do outro.



Material para empregar co alumnado

Como facilitador/a, serás a persoa responsable de explicarlle ao alumnado en que consiste o programa e aplicalo con eles e elas.

Antes de comezar, o alumnado deberá cubrir o listado de indicadores que se inclúe neste material para avaliar o impacto da experiencia vivida.



Material para empregar co alumnado

LISTAXE DE INDICADORES DE AFECTACIÓN GLOBAL PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA

O/a facilitador/a deberá ler as preguntas da listaxe de indicadores dispoñible na seguinte páxina e explicalas aos alumnos e alumnas cunha linguaxe clara e adaptada á súa idade.

Interpretación para o/a facilitador/a:

Se DESPOIS DA APLICACIÓN DO PROGRAMA o mozo ou moza responde SI a 4 ou máis ítems, é recomendable comentar coa familia a posibilidade de consultar cun ou cunha profesional da psicoloxía.



Material para empregar co alumnado

LISTAXE DE INDICADORES DE AFECTACIÓN GLOBAL PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA

Despois de vivir a experiencia do Coronavirus algúns mozos e mozas séntense tristes, enfadados ou con medo; a outros cústalles prestar atención e facer as súas tarefas; a outros non lles apetece falar ou estar cos seus amigos e a outros cústalles durmir ou teñen pesadelos. Poida que ti tamén notes algunha destas cousas, colorea o SI ou o NON en cada pregunta.

	SI	NON
<i>A min tamén me custa prestar atención, concentrarme ou facer as miñas tarefas.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Eu tamén me sento sen enerxía, non teño ganas de nada, nin de estar cos meus amigos e amigas.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Eu tamén estou triste, ás veces sinto ganas de chorar</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Eu tamén estou enfadado/a, non sei por que pero teño máis explosións de enfado</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Eu tamén teño medo e ás veces cústame saír á rúa</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Eu tamén teño problemas para durmir ben e ás veces teño pesadelos</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>A min tamén me doe a barriga ou a cabeza a miúdo.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Eu tampouco quero falar do tema, non quero nin pensar nel.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Material para empregar co alumnado

VÍDEO DO ABRAZO DA BOLBORETA

A técnica é simple, consiste en colocar as mans á altura do peito, entrecruzadas coas palmas mirando cara a un mesmo e movelas alternativamente como se fose o aleteo das ás dunha bolboreta.

Podedes velo no seguinte vídeo: <https://youtu.be/-AdFG7gek18>



Material para as familias

As familias son unha parte fundamental para o bo desenvolvemento do programa, así que é importante que conten con información sobre o mesmo.

A continuación atoparás unha serie de recursos útiles para que poidas empregalos coas familias dos alumnos e alumnas.



Material para as familias

Carta ás familias



Cando vivimos unha situación estresante, complicada, dura, emocionalmente intensa... o noso cerebro e o noso corpo entran nun estado de alerta, san e protector, que nos permite estar atentos para afrontar ese perigo ou esa ameaza. Cando a situación pasa, o noso cerebro "apaga" esa alerta, procesa a experiencia e almacénnaa na nosa memoria como un feito máis da nosa vida, aprendemos e obtemos novos recursos tras superar esa situación e podemos seguir adiante sen problema no noso día a día.

Pero cando esa situación estresante é demasiado intensa ou dura demasiado tempo convértese en traumática, o cerebro non consegue apagar a alerta e mantense en estado de alarma constante polo que non consegue procesar a experiencia adecuadamente, e en consecuencia as persoas desenvolvemos determinados síntomas que se denominan de estrés postraumático.

En canto aos nenos, nenas e adolescentes, o risco principal ao vivir unha situación traumática é a pegada que esta pode deixar no seu desenvolvemento cerebral que aínda está en marcha. Pegada que quizá non vexamos ata que alcancen etapas posteriores de desenvolvemento ou ata a idade adulta. No caso dos máis pequenos e pequenas, a súa vivencia dependerá sempre da reacción das súas persoas de referencia ou dos cuidadores principais.

Os nenos e nenas interpretarán as situacións segundo a reacción emocional das persoas adultas que os acompañan. É normal que se sintan confusos e inquedos, precisan información concreta e clara do que sucede e a seguridade de que alguén os pode protexer para que a situación non os desborde. Se algunha destas dúas condicións non se cumpre, o neno ou nena vai entrar nun estado de alarma que mostrará de moi diversos modos: enfado, irritabilidade, angustia, illamento, ensimesmamento, apatía...

No caso dos e das adolescentes, dado o momento de desenvolvemento cerebral no que se atopan onde o grupo de iguais ten maior peso que as persoas adultas ao cargo, e onde se reduce a capacidade para valorar os riscos das condutas e se buscan con maior intensidade actividades excitantes para sentir pracer, todas estas emocións intensas causadas pola situación estresante poden ser canalizadas/evitadas/silenciadas a través de condutas de risco: xogo compulsivo online, drogas, alcohol...



Material para as familias

RECOMENDACIÓNS DE AUTOCOIDADO PARA AS FAMILIAS

"Coidámonos ben"



Vimos de transitar un camiño nunca antes habitado, hai apenas uns meses o mundo parou e nun breve espazo de tempo fomos capaces de modificar as nosas rutinas e adaptarnos a unha nova realidade e a novos modos de relacionarnos. Isto supuxo un traballo extra para o noso sistema nervioso que tivo que afrontar aprendizaxes e asumir unha chea de tarefas á velocidade da luz.

Os nosos fillos e fillas tamén afrontaron todo isto ao mesmo tempo que nós pero coas súas mentes aínda en desenvolvemento.

O coidado, como persoas adultas, do noso corpo, pensamentos e emocións foi fundamental e seguirao sendo nesta nova fase: a volta á "normalidade".

Así como tamén foi e seguirá sendo vital, que como adultos e adultas atendamos e nos fagamos cargo, sempre que sexa posible e necesario, das necesidades dos nosos fillos e fillas.

Nesta fase de postemerxencia, unha vez que os nosos fillos e fillas regresen ás aulas, todos e todas podemos experimentar diferentes emocións: incerteza, nerviosismo, impaciencia, medo, cansazo, desesperanza... E á vez: amor, comprensión, necesidade de estar presentes para eles e elas. Nestes momentos debemos ser máis grandes que nunca, **SOMOS ADULTOS E ADULTAS A CARGO** dos nosos **FILLOS E FILLAS** e debemos intentar brindarlles experiencias nas que poidan vivenciar conexión, aprendizaxes compartidas, seguridade, protección, deleite, consolo, momentos de calma en familia e así poidan medrar emocionalmente fortes. Esta aprendizaxe permitiralles afrontar situacións vitais dolorosas e dotaralos dunha maior resistencia ante os cambios, todo isto desde unha sensación interna de seguridade, de esperanza e de que somos parte dunha contorna que nos pode soste se o necesitamos.



Material para as familias

RECOMENDACIÓNS DE AUTOCOIDADO PARA AS FAMILIAS

Algunhas claves que poden axudarnos a coidarnos ben

A primeira cuestión a ter en conta é o noso propio coidado. Para poder identificar e dar resposta ás necesidades dos nosos fillos e fillas, é imprescindible que primeiramente nos fagamos estas preguntas:

- Como estou?
- Que necesito?
- Como podo cubrir o que necesito?, e busco o modo de atendelo.



Unha vez identificado todo isto e cubertas as nosas necesidades na medida do posible, xa estamos nunha disposición adecuada para acompañar neste proceso os nosos fillos e fillas.

E COMO O FACEMOS?

1. **CONFIAMOS:** Eles e elas son protagonistas de si mesmos. Axudámoslos a identificar o que senten e o que necesitan para sentirse mellor.
2. **ACEPTÁMOLOS/AS INCONDICIONALMENTE:** O que son, o que senten, o que pensan, os seus gustos etc.
3. **OFRECEMOS SEGURIDADE:** Unha contorna protectora non supón ocultar, mentir, excluír, nin illar, senón acompañar os nosos fillos e fillas nas situacións novas e/ou que poidan ocasionar dificultades. Mostremos aos nosos fillos e fillas que non están só nin soas e que estando xuntos e xuntas se poden superar os obstáculos.
4. **MOSTRÁMOSLLES AFECTO:** Dámoslles agarimo verbal e non verbal: palabras amables, contacto físico, a través do tono de voz, dos xestos. Canto máis mellor. Nunca será demasiado.
5. **FACÉMOLOS/AS PARTICIPES:** Tomámoslos/as en consideración para incluílos, con sensibilidade e afecto, nun proceso da vida do que eles e elas e a súa comunidade forman parte. É importante propoñerlles que participen no toma de decisións das novas tarefas ou actividades que van emprender, que expresen a súa opinión en referencia a aspectos do día a día (por exemplo, actividades de lecer, extraescolares, novos hábitos e organización familiar etc.).



Material para as familias

RECOMENDACIÓNS DE AUTOCOIDADADO PARA AS FAMILIAS

6. ESCOITÁMOLOS/AS: Fomentamos e permitimos que expresen os seus sentimentos ao seu xeito. Os nenos, nenas e adolescentes están aprendendo a identificar e poñer palabras ao que senten. Axudámoslos na casa, na medida do posible, a encauzar toda esa emocionalidade de forma constructiva. Segundo a idade: espazos de confidencias (ou de silencio acompañado), escribir un diario, música e debuxos espontáneos/libres, expresión física (apertas, caricias, xestos cómplices...).

7. RESPECTAMOS O SEU PROPIO RITMO: Ante os cambios na vida todos/as precisamos o noso tempo para asimilar o novo e adaptarnos. As présas son malas conselleiras. Cando axudamos os nosos fillos e fillas neste proceso, non podemos poñernos a nós mesmos de referencia, nin debemos comparar entre irmáns ou outros menores que coñezamos. É moi importante respectar o ritmo de cada un sen xuízos de valor.

8. COMPARTIMOS SENTIMENTOS: Compartimos as nosas emocións con naturalidade. Falamos con eles e elas (adaptando o noso discurso á súa idade) sobre o que sucede e non pode causar inquietude ou preocupación. Poñémoslle nome ao que sentimos e non tememos expresar o noso malestar para finalmente ofrecerlles unha mensaxe positiva de acollida e naturalidade a todas as nosas emocións. Mostramos o poder do alivio cando compartimos desde o afecto.

9. MOSTRÁMONOS ACCESIBLES: Para cando eles e elas decidan que é o seu momento de expresar o que sintan.

10. EXPRESÁMOSLLES RECOÑECIMENTO: Valoramos as súas iniciativas e prácticas de autocoidado. Valoramos o seu grupo de iguais como un elemento curador moi importante.

11. MOSTRÁMONOS FLEXIBLES: Para todos e todas é un periodo de adaptación no que aprendemos xuntos e xuntas. Somos creativos/as e flexibles.

12. REPARAMOS: Cando metemos a zoca, cando non o facemos ben, porque non podemos facelo ben en todo momento, cando facemos algo que lles fixo dano, podemos reparar, dicirlle que sentimos moito o que pasou. Así o noso fillo ou filla aprende que as persoas adultas non somos perfectas e el ou ela tampouco o ten que ser e exercitan a tolerancia ante os fallos doutras persoas.

13. LEMBRAMOS QUE SOMOS MODELOS PARA OS NÓSOS FILLOS E FILLAS: Respectamos, temos en conta ao outro, atendemos aos límites sans que nos permiten gozar da convivencia coas persoas que nos rodean. E deste xeito estamos axudando a que os nosos/as fillos, a través da aprendizaxe implícito incorporen ese tipo de valores.



NOTA: É importante que se vos xorden dúbidas, busquedes a orientación que precisades acudindo ao centro educativo do voso fillo ou filla.



Recursos complementarios

1.- PARA CONVIDAR Á CALMA

Este tipo de recursos son prácticas moi beneficiosas para cultivar o estado de calma e benestar nos nenos e nenas.

A súa práctica levarase a cabo unha vez finalizado o programa, nunca antes ou durante.

Pódense incluír no día a día da actividade escolar durante todo o ano, ao comezo ou final de cada xornada escolar. A intención sería cultivar desde a comunidade educativa a semente dun autocuidado san.



EXERCICIO DE RESPIRACIÓN

Imaxinemos que a nosa barriga é un globo, e para inchalo temos que coller aire polo nariz... inchase o noso globo? Imos deitarnos no chan e poñer unha man na barriga e outra no peito e ao coller aire imos ver cal das dúas mans se eleva. Se é a man da barriga é que estás inchando ben o teu globo, se é a do peito tes que seguir practicando un pouco máis ata conseguir que se levante a outra man. Imos facer varias respiracións lentas todos xuntos.

LUGAR SEGURO

Pensa nun lugar real ou imaxinario onde te sintas completamente seguro, ou pensa nunha actividade que cando a fas che fai sentir moi a gusto; tamén podes pensar nunha sensación agradable como cando acariñamos un gatiño ou cando mamá ou papá nos acariña o pelo... Agora debúxao e nota o ben que te sentes cando miras o teu debuxo.

Facemos unha tanda de 10-15 toques do abrazo da bolboreta, unha respiración profunda e outra tanda curta e outra respiración profunda.



Recursos complementarios

2.- PARA DAR SIGNIFICADO A UNHA EXPERIENCIA

Este tipo de recursos, axudan a que podamos resignificar e honrar a experiencia vivida. Podemos utilizalos en diferentes momentos da xornada escolar, nunca antes ou durante a intervención co programa. Unha vez finalizada a aplicación do programa pódense ter en conta para fortalecer e potenciar o crecemento postraumático.

CANCIÓN

Crear unha canción todos xuntos onde tamén invitamos as nosas emocións a participar así sentimos que non estamos sós nin soas e que os nosos amigos e amigas tamén poidan sentir as mesmas emocións que nós.

CARTEIS / COLLAGES

Preguntamos aos alumnos e alumnas que aprenderon desta experiencia, que recursos, habilidades, capacidades novas, valores ou intereses descubriron ou melloraron durante este tempo. Apuntámoslos todos e pedímoslles que os representen en carteis que farán en grupos e que posteriormente expoñeranse para que os poidan ver o resto da escola.

Os carteis poden estar feitos tamén por frases motivadoras ou eslogans que inventen os rapaces e rapazas.

RITUAIS

Crear un evento común para todo o centro onde se celebre o fin do confinamento, o reencontro cos nosos compañeiros e compañeiras, amigos e amigas e profesores e profesoras, para despedirnos das persoas falecidas e facerlle unha homenaxe a todos aqueles que axudaron a que esta situación se solucionase, onde se incluírán aos alumnos e alumnas, xa que ao manterse na casa axudaron a salvar moitas vidas.

EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Cancións, poemas, debuxos, banda deseñada, esculturas, fotografías, vídeos... todo aquilo que os mozos e mozas queiran desenvolver para mostrar a súa unión ante a adversidade.



Bibliografía

- Carmen Sandi, membro dos Centros Nacionais SYNAPSY, N° de enero ã C. Cortes 2013 da revista Translational Psychiatry.
- Post-Disaster Psychological Attention: More than a "Stay Calm". A Review of Intervention Strategics Models Claudia Pineda Marín*, Wilson López-López**
- Kendall Johnson, PH.D (1989): Trauma in the lives of children. Hunter House
- Maslovaric, Giada (2020): Psicología de emergencias y Emdr durante el coronavirus.
- Técnicas de relaxación y calma para aliviar el estrés Home Resources4Resilience. www.r4r.support
- Algúns exemplos de actividades foron extraídos e adaptados do conto "La historia de la ostra y la mariposa: El coronavirus y yo" de Ana Gómez.





<https://eaprendizaje.carm.es/volvamos>

Plan apoyo socioemocional ***“VOLVAMOS +CERCANOS”***

Proyecto educativo para reducir y amortiguar el impacto emocional producido por la crisis del COVID-19 en la comunidad escolar, facilitando la incorporación a la vuelta a clases.

Presentación

María de la Esperanza Moreno Reventós.
Consejera de Educación y Cultura
de la Región de Murcia

Coordinación

Marisol Martínez Marín
Lorenzo Hernández Pallarés
Directores de los EOEP
Específicos de Convivencia y Dificultades de Aprendizaje y TDHA
Consejería de Educación y Cultura de la Región de Murcia

Autores

Profesionales de la Orientación Educativa de los EOEP
Específicos de Convivencia y Dificultades de Aprendizaje y TDHA
Consejería de Educación y Cultura de la Región de Murcia

Relación de autores y autoras

EOEP Específico de Convivencia Escolar.

Consejería de Educación y Cultura CARM

– **Francisco Javier Valverde Martínez.**

Maestro de Primaria especialidad Educación musical. Licenciado en Psicopedagogía. Doctor en Psicología. Profesor Orientación Educativa.

– **Josefa M^a Rocha Medina.**

Diplomada Universitaria en Educación Especial. Maestra de Pedagogía Terapéutica.

– **M^a Inmaculada Martínez Martínez.**

Licenciada en Psicología. Profesora de Orientación Educativa.

– **Marisol Martínez Marín.**

Diplomada en Trabajo Social. Licenciada en Antropología Social. Profesora Técnica de Servicios a la Comunidad.

– **Enrique González Lorca.**

Licenciado en Psicología. Licenciado en Filosofía y Teología. Profesor Técnico de Servicios a la Comunidad.

EOEP Específico de Dificultades de Aprendizaje y TDHA.

Consejería de Educación y Cultura CARM

– **Concha Martínez Miralles.**

Licenciada en Psicología. Orientadora Escolar.

– **Francisco Andrés Marín Lucas.**

Licenciado en Pedagogía. Profesor Técnico de Servicios a la Comunidad.

– **M^a Dolores Hurtado Montesinos.**

Maestra y especialista universitaria en Pedagogía Terapéutica, Educación Infantil e informática educativa.

– **Lorenzo Antonio Hernández Pallarés.**

Licenciado en Psicología. Orientador Escolar.

– **Rosa Nieves Fenollar Gallego.**

Licenciada en Psicología. Profesora de Orientación Educativa

INDICE

PRESENTACIÓN	1
AGRADECIMIENTOS	2
1. INTRODUCCIÓN	3
1.1. Justificación del Plan de apoyo socioemocional “VOLVAMOS +CERCANOS”.....	3
1.2. Enfoque Preventivo.....	6
1.3. Consecuencias del confinamiento.....	8
1.4. Análisis de la situación, necesidades.....	10
2. DESTINATARIOS.....	12
3. OBJETIVOS.....	12
3.1. Objetivo general.....	12
3.2. Objetivos específicos.....	13
4. METODOLOGÍA.....	14
4.1. Fases del Plan “VOLVAMOS +CERCANOS”.....	14
4.2. Principios de actuación.....	15
5. RECURSOS Y ACTIVIDADES SOCIOEMOCIONALES.....	17
5.1. Equipos directivos.....	17
5.1.1. Decálogo: Punto de partida.....	17
5.1.2. Competencias del docente para realizar el Plan.....	18
5.1.3. A tener en cuenta. Consecuencias del confinamiento.....	19
5.1.4. Creación del “Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional”.....	22
5.1.5. Buenas prácticas y organización inicial.....	25
5.1.6. Actividades y recursos socioemocionales para el profesorado.....	27
5.1.6.1. Autocuidado y bienestar emocional.....	27
5.1.6.2. Decálogo: “Cuidando al equipo docente”.....	28
5.1.6.3. Actividades de encuentro para claustros y departamentos didácticos.....	29
5.2. Profesionales de la orientación/ Equipo de atención a la diversidad.....	31
5.2.1. Tareas de los profesionales de la orientación y atención a la diversidad.....	31
5.2.2. Tareas a realizar por orientadores/as y PTSC con el alumnado incluido en el “Mapa de riesgo”.....	33
5.2.3. Recursos de afrontamiento para el alumnado.....	36
5.2.3.1. Cómo afrontar los miedos.....	36
5.2.3.2. Cómo afrontar el nerviosismo.....	44
5.2.4. Recursos de afrontamiento para profesionales.....	52
5.2.4.1. Técnica de desactivación o “Debriefing” para situaciones de duelo.....	52

5.2.4.2. Guía de recursos	53
5.3. Tutores/as y equipos docentes	54
5.3.1. Recursos para el <i>equipo docente</i>	54
5.3.1.1. Píldoras para motivar al profesorado.	54
5.3.1.2. Autocuidado y bienestar emocional.	55
5.3.2. Recursos para la <i>actuación con familias</i>	55
5.3.2.1. Pautas de comunicación no presencial, confidencialidad y escucha activa. ...	55
5.3.2.2. Pautas de comunicación presencial.	62
5.3.2.3. Guion entrevista inicial tutor /a con la familia	64
5.3.2.4. Guion de reunión inicial con las familias del grupo aula.	65
5.3.3. Recursos para la actuación con el alumnado.....	67
5.3.3.1. Fotografía del alumnado vulnerable del aula.	68
5.3.3.2. Mapa de alumnado en riesgo. Proceso y derivación.	73
5.3.3.3. Orientaciones para la gestión de grupos.....	75
5.4. Alumnado	76
5.4.1. Introducción	76
5.4.2. Actividades de acogida socioemocional del primer día.....	78
5.4.2.1. Actividades previas de presentación con el grupo aula.	78
5.4.2.2. Actividades Educación Infantil.....	80
5.4.2.3. Actividades Educación Primaria.....	85
5.4.2.4. Actividades Educación Secundaria.....	91
5.4.3. Actividades de seguimiento.....	95
5.4.3.1. Actividades seguimiento Educación Infantil.	95
5.4.3.2. Actividades seguimiento Educación Primaria.	101
5.4.3.3. Actividades de seguimiento Educación Secundaria.....	107
5.5. Actuaciones con Familias	114
5.5.1. Introducción e índice de contenidos.....	114
5.5.2. Carta de bienvenida a padres.	115
5.5.3. Escuela de padres. Orientaciones para mejorar la Convivencia familiar durante la crisis del COVID-19	116
5.5.3.1. Orientaciones para facilitar la incorporación de tus hijos/as al centro.	116
5.5.3.2. Cómo ayudar a tus hijos/as en el cumplimiento de las medidas sanitarias. ...	117
5.5.3.3. Estilos educativos y mejora de la convivencia familiar.....	118
5.5.3.4. Prevención y regulación de conductas agresivas en la familia.	119
5.5.3.5. Cómo abordar las dificultades de atención e impulsividad.	121

5.5.3.6.	Mejorar el bienestar emocional en la familia.....	123
5.5.3.7.	Cómo ayudar en la realización de las tareas académicas a distancia.....	125
5.5.3.8.	Uso responsable de las TIC.....	126
5.5.3.9.	Guía de recursos telefónicos para familias.....	131
6.	ORIENTACIONES PARA EL DUELO y LA PÉRDIDA DURANTE LA CRISIS	
	SANITARIA.....	132
6.1.	Introducción.....	132
6.2.	Tipos de pérdidas:.....	132
6.3.	Características del duelo	133
6.4.	Duelo por etapas evolutivas.....	134
6.5.	Fases del duelo.....	136
6.6.	El papel del docente en las pérdidas o duelos de menor impacto.....	137
6.7.	Duelo por un ser querido fallecido durante la crisis sanitaria.....	138
6.7.1.	Escenario 1: Un alumno/a ha tenido la pérdida de un familiar o ser querido	139
6.7.1.1.	¿Cómo realizar el apoyo en duelo por fallecimiento?	139
6.7.1.2.	¿Qué actividades y recursos puedes utilizar?.....	140
6.7.2.	Escenario 2: Fallecimiento de un miembro de la comunidad educativa que tiene un impacto en todo o parte del alumnado o claustro de un centro.....	141
6.7.2.1.	Orientaciones para la comunicación a la comunidad educativa.....	141
6.7.2.2.	Organización de los espacios del centro.....	143
6.7.2.3.	Propuesta de actividades.....	143
6.8.	Recursos para el apoyo y acompañamiento en el duelo y la pérdida.....	147
6.9.	Catálogo de cuentos para trabajar el duelo y la pérdida	147
7.	EVALUACIÓN	149
8.	BIBLIOGRAFÍA (Este epígrafe se encuentra en construcción).....	150

PRESENTACIÓN

La Región de Murcia ha vivido en su historia reciente situaciones ciertamente desdichadas, como los terremotos de Lorca, en 2011, o las inundaciones provocadas por la DANA, el pasado año. La actual crisis sanitaria viene a sumarse a estos eventos que exigen de un gran esfuerzo de superación por parte de todos. La sociedad murciana, y la comunidad educativa de forma muy especial, ha mostrado una enorme resiliencia cada vez que las circunstancias han sido adversas. Porque esa ha sido una de las grandes lecciones que hemos aprendido al enfrentarnos a tales acontecimientos: la importancia de disponer de los mecanismos emocionales necesarios.

Desde nuestros centros educativos no solo podemos, y debemos, brindar los conocimientos técnicos y académicos, sino también esos mecanismos emocionales que acabarán repercutiendo positivamente en el bienestar de nuestros alumnos y, por tanto, a la larga, en su rendimiento escolar.

La crisis sanitaria ocasionada por la pandemia ha generado una situación inédita en nuestra historia, como es la suspensión de toda actividad presencial en nuestros colegios e institutos. Tras una suspensión de varios meses, en septiembre volveremos al aula y tan necesaria se hace la formación en los protocolos sanitarios como recuperar nuestro estado emocional alterado por el confinamiento y la incertidumbre provocada por el virus. El equilibrio emocional es fundamental para el desarrollo de un buen aprendizaje. Con esta convicción hemos diseñado este *Plan de apoyo socioemocional*. El *Plan de apoyo socioemocional* está liderado por los equipos directivos de los centros educativos y contará con el asesoramiento directo de los profesionales de la orientación educativa, que planificarán, de la mano de los tutores, las actuaciones con cada grupo de alumnos. Todos los agentes educativos se constituyen así como una comunidad de apoyo que, trabajando al unísono, facilita una incorporación a las aulas lo más positiva y segura posible.

Aprovecho para, una vez más, agradecer y felicitar a nuestros docentes y nuestros equipos directivos por el compromiso que muestran cada día con sus alumnos. Nuestros maestros y profesores son, sin duda, uno de los grandes activos de esta comunidad.

Murcia, 25 de junio de 2020

María de la Esperanza Moreno Reventós.
Consejera de Educación y Cultura

AGRADECIMIENTOS

Este *Plan de apoyo socioemocional VOLVAMOS +CERCANOS* surge a iniciativa de la Consejera de Educación y Cultura de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, Dña. María de la Esperanza Moreno Reventós, que designa para su realización al Servicio de Atención a la Diversidad dependiente de la Dirección General y Subdirección General de Innovación Educativa y Atención a la Diversidad. Desde estas instancias se encarga a los directores de los Equipos Específicos de Convivencia Escolar y al de Dificultades del Aprendizaje y TDAH para que dirijan este proyecto.

Los profesionales de la orientación de estos dos equipos han sido los responsables de planificar las tareas de diseño, investigación, redacción y creación de materiales y recursos del presente *Plan de apoyo socioemocional VOLVAMOS +CERCANOS*, siendo también los encargados de dar la formación que se deriva de su divulgación. Los miembros que forman ambos equipos constituyen el *Equipo Base* encargado de la elaboración de este Plan que tiene como finalidad última amortiguar el impacto socioemocional en la comunidad educativa de la crisis sanitaria a la vuelta a los centros escolares.

A su vez, el resto de Equipos Específicos dependientes del Servicio de Atención a la Diversidad, realizarán las adaptaciones que pudiesen ser necesarias para el alumnado con requerimientos más específicos, y que serán integradas posteriormente como anexos a este trabajo. También se han sumado en este Plan, en los recursos que aparecen en la página web, materiales elaborados por algunos de los técnicos del Servicio de Atención a la Diversidad y de algunos Equipos Generales.

Este es, pues, el resultado de tres meses íntegros de esfuerzo y trabajo de las diez personas que formamos ambos equipos y que se complementan paralelamente con las aportaciones finales antes reseñadas.

Las propuestas y actividades del presente Plan se suman a su vez a las actividades que se generan durante el confinamiento para apoyar a profesorado, alumnos y familias en el llamado "*APRENDIZAJE +E*" con el que existe coordinación. Para ambas intervenciones se cuenta con la colaboración altruista de Lola Cano Gil, profesora jubilada, que realiza todo el soporte informático e infográfico de la página Web y de la adaptación del Plan al formato de esta Web. Deseamos expresar un agradecimiento especial y personalizado a ella por esta inestimable labor, así como a todas y todos los miembros de nuestros dos equipos que han puesto lo mejor de sí en esta tarea sobre todo con mucha motivación y corazón tanto a nivel profesional y personal. Queremos hacer una mención muy especial a todas nuestras familias y las de nuestros compañeros/as por su paciencia y comprensión a la hora de acompañarnos en esta tarea que nos ha absorbido tanto estos últimos meses.

Por último un agradecimiento general a todas las personas que lo han hecho posible y que lo van a implementar.

Marisol Martínez Marín y Lorenzo Antonio Hernández Pallarés.

Directores de los EOEP Específicos de Convivencia y Dificultades de Aprendizaje y TDHA
Consejería de Educación y Cultura de la Región de Murcia

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Justificación del Plan de apoyo socioemocional "VOLVAMOS +CERCANOS".

En España se decreta el estado de alarma, mediante el Real Decreto 463/2020 de 14 de marzo, para la gestión de crisis sanitaria ocasionada por el COVID 19. En su artículo 9, " Medida de contención en el ámbito educativo y de la formación", punto 1, se indica que se suspende la actividad educativa presencial en todos los centros y etapas, ciclos, grados, cursos y niveles de enseñanza contemplados en el artículo 3 de la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación.

Para la Administración y los profesionales del sistema educativo de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia constituye una responsabilidad profesional prestar apoyo psicopedagógico al alumnado, y al conjunto de la comunidad educativa, tras sufrir la situación de confinamiento domiciliario por la catástrofe provocada por la pandemia por COVID 19 vivida a nivel global mundial, y en nuestro país, desde el mes de marzo de 2020.

Este compromiso se recoge, incluso, en la legislación educativa autonómica al establecer como actuación general para atender a la diversidad del alumnado "el apoyo psicológico a los alumnos y alumnas víctimas del terrorismo, de catástrofes naturales, maltrato, abusos, violencia escolar o cualquier otra circunstancia que lo requiera" (artículo 5.3 apartado d del Decreto 359/2009, de 30 de octubre, por el que se establece y regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia).

También específicamente, en las Instrucciones del 20 de Abril de 2020 de la Consejería de Educación y Cultura sobre medidas educativas para el desarrollo del tercer trimestre del curso 2019-20 motivadas por el impacto del COVID 19 en los Centros educativos de la Región de Murcia.

Para hacer efectivas las instrucciones previas, será necesaria la actuación coordinada de todos los niveles de intervención educativa, empezando por las autoridades educativas que marcarán las directrices de funcionamiento según avance la incorporación a las clases, siguiendo en todo momento las instrucciones de seguridad sanitaria. De la misma forma, se llevarán a cabo las actuaciones necesarias que permitan la vuelta a la normalidad educativa con un sentido de estructura, rutina y normalidad para profesionales docentes y no docentes, alumnado y sus familias.

El reequilibrio personal de los alumnos pasa, ineludiblemente, por asegurar el adecuado bienestar psicosocial de los propios docentes, por lo que los equipos directivos prestarán una especial atención al estado psicoemocional de sus claustros, para la detección y atención de sus necesidades.

Los centros educativos desempeñan un papel fundamental en el proceso de adaptación a la nueva realidad en la vida de los menores y a sus familias. Para favorecer el equilibrio socioemocional hay que tratar de ofrecer a los niños y al conjunto de la comunidad educativa, lo más tempranamente posible, un entorno

escolar seguro donde restablecer sus rutinas diarias. La normalización será, por tanto uno de los principios fundamentales que orienten las intervenciones que se realicen en el marco de este Plan de actuación.

El conjunto del profesorado, dirigido y apoyado por los equipos directivos y la administración educativa, se encargará de concretar en sus centros las diferentes medidas y actuaciones que se pondrán en marcha para atender al alumnado en esta situación de crisis. Para tal fin se pretende proporcionar información, materiales y propuestas de actividades estructuradas según los diferentes momentos de una intervención preventiva.

Dentro de este Plan se incluyen como destinatarios a profesorado, familias y alumnado, así como otros profesionales de los centros educativos. Si bien, en el caso de equipos directivos y profesorado, los propios receptores del programa de intervención son, a su vez, las personas responsables de parte de su aplicación. Por tanto, la atención a estos profesionales y la previsión de una formación básica dirigida a ellos es fundamental para poder hacer un trabajo eficaz y coordinado.

Por las consecuencias que pueden derivarse de esta situación, en los ámbitos social, educativo, sanitario, etc., también es imprescindible garantizar la coordinación de servicios e interinstitucional, que permita atender la variedad de situaciones que puedan presentarse dentro del Plan de apoyo socioemocional "VOLVAMOS+CERCANOS" que presentamos.

La situación de confinamiento que ha provocado la pandemia del Covid-19, según la definición de la OMS se considera una catástrofe ("cualquier fenómeno que provoca daños, perjuicios económicos, pérdidas de vidas humanas y deterioro de la salud y de las vidas humanas y de servicios sanitarios en medida suficiente para exigir una respuesta extraordinaria de sectores ajenos de la comunidad o zona afectada"). Además, en esta situación, aunque no hay destrucción de bienes materiales, sí se dan unos efectos psicológicos en toda la población que se pueden equiparar a las consecuencias psicológicas valoradas tras las diferentes catástrofes analizadas.

Los servicios de orientación de la Región de Murcia han intervenido de forma directa en al menos tres catástrofes naturales anteriores, como son el terremoto de La Paca y Zarzadilla de Totana (2005), el terremoto de Lorca de 2011¹, y más recientemente en Los Alcázares tras la Dana (2019). En ellas se realizaron intervenciones de apoyo psico-emocional dirigidas a alumnos, profesores y familias.

Los resultados positivos obtenidos por éstas prácticas, aconsejan que dicha experiencia se tenga en cuenta y pueda ser extrapolada, adaptándola a la situación de alarma y confinamiento domiciliario, vivida tras la pandemia global por el coronavirus COVID-19.

Las pandemias tienen mucho en común con otras situaciones de catástrofe (impacto comunitario, impredecibilidad y fatalidades varias). Pero en las pandemias se dan unas características diferentes, como son las medidas de separación y la

¹ <http://diversidad.murciaeduca.es/publicaciones/lorca/doc/completo.pdf>),

necesidad de guardar una cuarentena en situación de confinamiento domiciliario. Esta reclusión puede afectar a los niños y a sus familias, disminuyendo su capacidad de resiliencia (Sprang & Silman, 2013)².

Cuando la situación afecta a toda la colectividad, se requiere el confinamiento en los hogares, es necesario hacer frente a las consecuencias con los propios medios, y si éstas se prolongan en el tiempo con unos efectos devastadores, se habla de otro término, que según expone Protección Civil se conoce como "calamidad"³.

Después de analizados estos términos, nos decantamos por el de pandemia, como una situación específica de catástrofe, cuyas características principales se exponen en la siguiente tabla:

Aparición	Imprevista, repentina.
Duración	Difícil de determinar.
Personas afectadas	Población general.
Medidas adoptadas	Limitación de movilidad, confinamiento de la población, extremar medidas higiénicas, distancia social.
Consecuencias	<ul style="list-style-type: none"> - Emocionales. - Económicas. - Laborales. - Educativas. - Sanitarias. - Sociales. - Psicológicas.
Intervención	No demorable

Tabla 1 Elaboración propia en referencia a (Sprang, G., & Silman, 2013)

Siguiendo en todo momento las instrucciones de las autoridades sanitarias, y dada la complejidad de la situación, se propondría una incorporación progresiva no sólo en lo que se refiere a la presencia física, sino también en la capacidad de cada miembro de la comunidad educativa para integrar, superar y aprovechar las experiencias vividas. Por tanto, sería necesario proporcionar una educación flexible que responda a las necesidades y capacidades emocionales, cognoscitivas y sociales del alumnado, así como de los demás miembros de la comunidad educativa que se hayan visto más afectados. Es decir, crear un ambiente de aprendizaje seguro, protegido y acogedor que permita estrechar también la colaboración con los padres/ madres de nuestro alumnado.

² Sprang, G., & Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster medicine and public health preparedness*, 7(1), 105-110.

³http://www.proteccioncivil.es/catalogo/carpeta02/carpeta25/guiadidac_ipc/data/pdfs/unidad_didactica_01.pdf.

1.2. Enfoque Preventivo.

El presente *Plan* de apoyo socioemocional VOLVAMOS +CERCANOS se fundamenta en un enfoque preventivo por el que se diseñan las actuaciones destinadas, tanto a evitar como a eliminar o minimizar los efectos negativos que esta situación haya podido provocar en la comunidad educativa.

Se establecen, pues, tres momentos o fases preventivas:

1. Prevención primaria, que incluiría:

- Consensuar y educar en el cumplimiento de las medidas sanitarias de protección de la salud. Esto supondría incluirlas, tanto en las normas de aula y centro, como procurando que la comunidad educativa desarrolle una actitud y hábito de cuidado y protección personal, más allá del cumplimiento de la norma concreta.
- Actividades de acogida y reencuentro que permitan la expresión emocional compartida de la vivencia durante el aislamiento.

2. Prevención secundaria.

A partir de las actividades anteriores, y conociendo los indicadores de riesgo de mayor impacto psico-emocional negativo, se diseñarán otro tipo de actividades que permitan atender a los miembros de la comunidad educativa que muestren una mayor afectación y más sostenida en el tiempo.

3. Prevención terciaria.

Iría dirigida a identificar a aquellos miembros de la comunidad que hayan desarrollado algún tipo de sintomatología de mayor gravedad y a facilitar la prestación de la atención necesaria.

- Analizar cuáles son en cada caso los recursos externos necesarios en cada caso para atender el problema.
- Coordinar la derivación a los servicios externos necesarios y hacer un seguimiento de la evolución, sirviendo de puente entre las intervenciones externas al centro educativo y el profesorado que atiende a estos alumnos.
- Prestar especial atención a aquellos profesionales, docentes y no docentes, que presenten sintomatología de mayor gravedad con una actitud respetuosa con su privacidad y a la vez sensible a la necesidad de apoyo y orientación que pudieran presentar.

La programación de la respuesta educativa que se presenta tiene por objetivo ayudar a minimizar las posibles consecuencias negativas en el alumnado, sus familias, el profesorado y otros miembros de la comunidad educativa. Esto requiere

tener en cuenta los tiempos de respuesta psico-emocional asociados a una catástrofe. Según Páez y otros⁴ estos son:

- 1- Shock o alteración (6 meses)
- 2- Pérdida o duelo (6 meses- 1 año)
- 3- Recuperación y aceptación (1 año y medio hasta 2 años)

Las fases o tiempos descritos pueden darse de forma simultánea o consecutiva, según las características y circunstancias vitales de cada persona y se asemejan a la vivencia de pérdida, que puede llegar a convertirse, en algunos casos, en una experiencia traumática que requerirá ser atendida para que la persona afectada pueda volver a la normalidad. Las fases de respuesta y los síntomas asociados se describen en la siguiente tabla, según los autores anteriormente citados:

FASES DE RESPUESTA A UNA CATÁSTROFE	DESCRIPCIÓN	SÍNTOMAS
1. SHOCK-ALTERACIÓN Seis meses.	Hay una alta activación fisiológica, un pensamiento obsesivo y fenómenos de ansiedad y enojo.	Afectación emocional y sentimiento de abandono
2. DUELO Entre seis meses y un año.	Estado de disminución de la actividad fisiológica y de pensamiento. En esta fase se realiza el trabajo de duelo y puede aparecer la depresión.	Pueden manifestar dos tendencias opuestas, que pueden alternarse: – Algunos piensan sobre el suceso y lo rumian y – Otros intentan evitar el recuerdo y rechazan hablar de ello con angustia
3. RECUPERACIÓN-ACEPTACIÓN Después de un año y medio-dos años.	Finaliza el trabajo de aceptación y desaparece el impacto afectivo.	Adecuación y normalización emocional y cognitiva.

Tabla 2. Elaboración propia. (Páez; Fernández & Martín 2001)

⁴ Paez, D., Fernández, I & Martín Beristain, C: Catástrofes, traumas y conductas colectivas: procesos y efectos culturales, 2001.

1.3. Consecuencias del confinamiento.

Los niños tienen una gran capacidad de adaptación, aunque por el impacto que ha tenido esta pandemia, es previsible que sufran consecuencias en diferente grado de afectación tras la situación tan prolongada de confinamiento domiciliario.

La situación vivida pueden ser interpretada como una amenaza vital que genera una respuesta de estrés, en ocasiones asociada a miedo, pánico, angustia, rabia, tristeza frustración, pérdida de control, impotencia, preocupación por los adultos de su entorno, etc. (Barudy, J y Dantagnan, M. Manual de apoyo para promover la resiliencia de los niños y niñas afectados por un incendio, terremoto y/o tsunami)

José Antonio Luengo, psicólogo, especialista en Psicología Educativa y Sanitaria, secretario de la Junta de Gobierno del Colegio de Psicólogos de Madrid, dice: "Es cierto que los niños se adaptan mejor que los adultos, pero eso no quiere decir que no estén sufriendo", y añade: "a lo mejor estos no son capaces de expresarlo de la misma manera que un adultos"⁵.

Consecuencias físicas del confinamiento en escolares:

- Reducción de la actividad física.
- Dietas menos saludables
- Incremento medio cercano al 5% en el peso de los niños y adolescentes (Sociedad Española de Obesidad, 2020)
- Otras afectaciones físicas asociadas como las cardiorrespiratorias (Brazendale & cols, 2017)⁶
- Patrones de sueño irregulares.

Consecuencias psicológicas y emocionales

- En algunos niños las alteraciones son visibles desde los primeros días en otros pueden tardar semanas.
- En algunos casos las secuelas psicológicas podrían llegar a convertirse en un trauma.
- El confinamiento va a perjudicar más a niños de familias desfavorecidas. Por ejemplo, niños en los que la infravivienda va a hacer más difícil la actividad diaria.
- El confinamiento puede tener más efectos negativos en niños con patologías previas de base.

1.3.1. Manifestaciones posteriores en niños.

Los niños tienen dificultades para entender los cambios y expresar sus reacciones, que suelen ser mayores en niños de menor edad. Las manifestaciones fundamentales son las reacciones regresivas, problemas somáticos relacionados

⁵ <https://www.ludilo.es/blog/consecuencias-confinamiento-ninos/>

⁶ Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., ... & von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 100.

con la alimentación y el sueño, cambios en el comportamiento y en el estado de ánimo y gestión de la ansiedad.

Podrían, por tanto, observarse:

- Regresiones a etapas previas del desarrollo: lloriquear, estar más apegado, hablar como si fueran más pequeños, orinarse en la cama.
- Somatizaciones (síntomas relacionados con la ansiedad u otras emociones negativas como dolor de cabeza muy intenso, de tripa, torácico, palpitaciones, molestias en el pecho o dificultad para respirar)
- Mayor irritabilidad con despuntes de conductas problemáticas o disruptivas. Mayor desobediencia o rebeldía ante las normas.
- Están más alterados, mayor agitación, con picos. Inestabilidad.
- Más tristeza y sensibilidad, mayor ansiedad,
- Se acrecientan los miedos, la preocupación y la ansiedad, asociados a la incertidumbre, los cambios en sus rutinas, la posibilidad de enfermedad y muerte de abuelos o familiares, de pérdida de trabajo de los padres, etc.

Es importante tener en cuenta que los niños pueden hacer una interpretación desajustada de la información que reciben, tanto de los medios como de los padres. En este sentido, hay que considerar que los padres, pueden condicionar las reacciones de los niños en función de su propia reacción a la crisis y de la capacidad de seguridad y protección que son capaces de ofrecer a los hijos. Este contagio emocional de los padres a los hijos se agudiza aún más en espacios pequeños y con pocos recursos.

1.3.2. Manifestaciones posteriores en adolescentes.

Los preadolescentes y adolescentes tienen un patrón de respuesta más parecido al de los adultos, incluyendo síntomas relacionados con el estrés postraumático (pensamientos e imágenes repetitivas, inseguridad, miedo a la muerte, altibajos emocionales, apatía, etc...). Los adolescentes también pueden presentar sentimientos de culpa, miedos y problemas conductuales. Hay que tener presente que la situación de crisis traumática se une a la crisis evolutiva que atraviesa el adolescente.

Podría, por tanto, observarse:

- Ansiedad.
- Quejas por sentirse incomprendidos o no escuchados.
- Dificultad en el manejo de la información excesiva a la que tienen acceso.
- Conductas disruptivas.
- Cambios en el estado de ánimo, más bruscos de lo habitual en estas edades. Les cuesta más identificar qué es lo que les provoca estos cambios de humor/ánimo, lo que dificulta que los puedan abordar con autonomía de forma positiva.
- Apatía, aburrimiento.
- Problemas de sueño, de higiene y alimentación (se acuestan y se levantan más tarde, comen a deshoras, etc.).
- Falta de intimidad, rabia, frustración.

- Miedo a las consecuencias de la situación (enfermedad, pérdida de seres queridos, incertidumbre sobre el futuro, etc.).
- Frustración y preocupación por su futuro académico.
- Inadecuada gestión de sus relaciones de índole afectivo-sexual.
- Uso inadecuado por redes sociales.
- Pérdida de la posibilidad de relaciones sociales presenciales entre iguales en el contexto del centro escolar.

1.3.3. Manifestaciones en alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.

Los alumnos/as que ya presentaban necesidades educativas especiales, dificultades de aprendizaje o situaciones adversas y socio-familiares en desventaja, son mucho más vulnerables, y posiblemente sufran en mayor medida las consecuencias de la situación vivida y presenten agravamiento o dificultades añadidas a las que ya tenían. Por lo tanto, debería considerarse especialmente:

1. Alumnado que presente dificultades asociadas a experiencias adversas previas a la pandemia y que cuenten con escasos recursos de apoyo personal, social o familiar para hacerles frente (situación de pobreza, maltrato, progenitores con trastornos mentales o adicciones, etc.).
2. Alumnado con alteraciones o trastornos del comportamiento.
3. Niños con hiperactividad e impulsividad (TDAH y otros).
4. Alumnado con trastorno del espectro autista, por presentar mayores niveles de estrés y ansiedad ante los cambios en sus rutinas habituales.
5. Puede haber niños con Síndrome de Asperger a los que les cueste especialmente la vuelta a la normalidad educativa, por temor a salir del entorno seguro que ha significado para ellos en este tiempo el contexto familiar.
6. Por último, entre el alumnado habrá una parte reducida que sufra consecuencias graves no asociadas a las nombradas anteriormente y que también habrá que atender de manera más específica y continuada en el tiempo.

Para atender las necesidades de este alumnado es posible que los centros necesiten la colaboración y coordinación con los servicios y profesionales de índole social y sanitaria.

1.4. Análisis de la situación, necesidades.

La situación sobrevenida por el COVID-19, y la especial circunstancia de las medidas de confinamiento prolongado, obligan a realizar una previsión del estado de la comunidad educativa a la vuelta a los centros. Esto supondrá realizar un análisis de las consecuencias y las necesidades derivadas de esta pandemia en los centros educativos; tarea compleja en tanto que no existen precedentes anteriores.

A continuación, se describen algunas consecuencias y necesidades previsibles, que se contemplan como punto de partida en el marco del presente Plan de Apoyo Socioemocional "VOLVAMOS+CERCANOS".

1.4.1. Ámbito emocional.

- A. Puede producirse un impacto psico-emocional -en mayor o menor grado- en la comunidad educativa (alumnos, familias, profesorado y otros profesionales del centro) derivado de las consecuencias del COVID-19 y del propio confinamiento:
 - a. Desconcierto e incertidumbre ante la amenaza de la evolución de la pandemia.
 - b. Reacciones desajustadas de miedo e inseguridad ante la posibilidad de contagio propio y de familiares.
 - c. Aparición de estrés "*post cuarentena*"⁷ (ansiedad, ira, frustración, tristeza, miedos, etc.) que puede prolongarse durante un periodo de varios meses.
 - d. Ansiedad, miedo, incertidumbre, etc. por las consecuencias académicas y sobre su futuro.
 - e. Agravamiento de trastornos o patologías psicológicas previas.
 - f. Sobre todo en adolescentes, aparición de indicadores de conductas de riesgo (adicción a video-juegos y redes sociales, falta de control de la privacidad personal y sexual, etc.), pérdida de hábitos y rutinas, alteraciones del sueño y de la alimentación, etc.
- B. Duelos interrumpidos o complicados por enfermedad y muerte de familiares o personas cercanas, y otras pérdidas relacionadas con la situación vital (condiciones de trabajo).

1.4.2. Ámbito socio-familiar.

- A. Al sector de la población en situación de vulnerabilidad ya existente, que agrava su situación, se suma un gran número de familias afectadas por una profunda crisis económica. Esta situación tiene repercusiones emocionales en el alumnado y sus familias.
- B. Consecuencias del confinamiento en las dinámicas y relaciones familiares: aumento del estrés en las relaciones familiares, conflictos, regresiones, condiciones de infravivienda, separaciones y divorcios, violencia de género⁸, etc.
- C. Consecuencias en las relaciones sociales en el alumnado:
 - a. Repercusiones emocionales del distanciamiento físico, sobre todo en las primeras etapas educativas.
 - b. Los alumnos están alejados de personas de referencia en su vida. En la mayoría de casos abuelos/resto de familia, en otros casos de

⁷ FRANCISCO CABRERA PADILLA ()

⁸<https://www.europapress.es/epsocial/infancia/noticia-save-the-children-alerta-efectos-confinamiento-familias-vulnerables-20200316132056.html>

sus propios padres, por precaución, por ejemplo, al tratarse de profesionales socio-sanitarios en contacto directo con la enfermedad.

- D. Vivencia de pérdidas significativas y/o muertes en el entorno familiar.
- E. Pérdida de hábitos y rutinas provocados por el confinamiento.
- F. La desconexión con el medio natural y la reducción de la movilidad repercute en la salud⁹ y en el estado emocional de los niños y adolescentes¹⁰

1.4.3. Ámbito educativo.

- A. Profesorado y alumnado sin formación y no habituado para la educación a distancia y online.
 - a. Pérdida de elementos básicos de comunicación con respecto a la comunicación presencial.
 - b. Alumnado en desventaja en el acceso igualitario a la información y el conocimiento por no disponer de conexión a internet y dispositivos tecnológicos.
- B. Dificultad de los profesionales especialistas de atención a la diversidad para dar la respuesta personalizada y directa que en algunos casos necesita el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.
- C. Dificultades de los docentes para flexibilizar, desarrollar y conectar el currículum con la realidad que está viviendo el alumnado.
- D. Incertidumbre relacionada con la seguridad sanitaria en el centro escolar.

2. DESTINATARIOS

El alcance de las actuaciones previstas en este Plan de apoyo socioemocional "VOLVAMOS+CERCANOS" son todos los componentes de la comunidad educativa: alumnado, profesorado y profesionales de la educación, familias y personal no docente.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo general.

Se trata de un Plan, diseñado por profesionales de la educación y dirigido a la comunidad educativa, cuya finalidad es reducir y amortiguar el impacto emocional producido por la crisis del COVID-19, facilitando la incorporación al entorno escolar cuando llegue el momento.

Las actuaciones de este Plan de apoyo socioemocional "VOLVAMOS+CERCANOS" se enmarcan dentro de las instrucciones de las administraciones educativa y sanitaria. Desde un enfoque preventivo, se inspiran en un modelo general de intervención en crisis.

⁹ Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., ... & von Hippel, P. T. (2017)

¹⁰ Heike Freire Educar en verde: ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza Graó, 2011

3.2. Objetivos específicos.

3.2.1. Área emocional.

- A. Facilitar la expresión de las emociones vividas en el periodo previo a la incorporación al centro.
- B. Ayudar a regular las emociones en el nuevo contexto de distanciamiento social.
- C. Aprovechar y potenciar las capacidades resilientes de la comunidad educativa como factor protector ante el impacto experimentado por la pandemia.
- D. Desarrollar el pensamiento positivo y la búsqueda de soluciones o salidas inteligentes a este problema, que minoren nuestro malestar y desarrollen la resistencia y la capacidad de adaptación. Las actuaciones deben favorecer el llamado "crecimiento postraumático" (CPT).^{11 - 12}

3.2.2. Área sociofamiliar.

- A. Colaborar en el desarrollo de competencias emocionales en las familias.
- B. Fortalecer el papel de la familia en el soporte emocional y educativo de sus hijos.
- C. Detectar al alumnado en situación de desventaja socio-económica para planificar posteriores actuaciones en el ámbito educativo que ayuden a compensar sus necesidades.
- D. Acompañar a las familias que hayan sufrido la enfermedad o la pérdida de un ser querido.
- E. Orientar, informar y derivar a aquellas familias en situaciones más vulnerables a Servicios Sociales Municipales, bien sean Comunitarios o especializados y, en su caso, a Salud Mental.

3.2.3. Área educativa.

- A. Desarrollar y potenciar las competencias emocionales y resilientes necesarias en la comunidad educativa durante el proceso de vuelta a las clases.
- B. Ayudar y orientar a la comunidad educativa en la aplicación didáctica de las medidas sanitarias a observar, que hagan del centro educativo un espacio seguro y acogedor que fomente el bienestar y la salud.
- C. Verificar las carencias que se han podido producir para dar una respuesta ajustada al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.

¹¹ Cryder, C.H., Kilmer, R.P., Calhoun, L.G., & Tedeschi, R.G.(2006). An exploratory study of posttraumatic growth in children following a natural disaster. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76, 65-69.

¹² GARCIA MARTINEZ, Felipe E. et al. Psychological responses to a natural disaster: stress and post-traumatic growth. *liber*. [online]. 2014, vol.20, n.1

- D. Desarrollar competencias en el profesorado para conectar el currículum con las habilidades de vida flexibilizando los planes de enseñanza/aprendizaje.
- E. Dotar de recursos organizativos y competencias al profesorado para posibilitar la reconstrucción positiva de esta situación.
- F. Concienciar a la comunidad educativa sobre el impacto que las medidas adoptadas a nivel educativo por el COVID-19 hayan podido causar en la situación académica del alumnado.

4. METODOLOGÍA

4.1. Fases del Plan "VOLVAMOS +CERCANOS"

- A. *Inicialmente* se llevará a cabo una formación específica de todos los profesionales de cada centro educativo para el desarrollo de las actividades de este Plan. En un primer momento equipos directivos y profesionales de la orientación y finalmente todo el profesorado.
- B. *De forma simultánea*, durante los primeros días, se realizarán las actividades con los alumnos. Los equipos directivos deberán planificar y facilitar en la dinámica del centro la realización de las mismas.
- C. *Conjuntamente* se realizarán las actividades informativas/formativas a las familias.
- D. Los objetivos del Plan apoyo socioemocional "VOLVAMOS +CERCANOS" se desarrollan en las siguientes *etapas*:

4.1.1. Corto plazo; previo a la vuelta a clases.

- a) Formación de los profesionales
- b) Detección de la situación y las necesidades del profesorado en su incorporación.
- c) Constitución del grupo de trabajo que realizará la coordinación del plan.
- d) Informar a las familias de la puesta en marcha de actuaciones relacionadas con la seguridad y salud de sus hijos en el centro en coordinación con la puesta en marcha del Plan de acogida.

4.1.2. Medio plazo: Vuelta física al aula de los alumnos/as.

- a) Realización de las actividades de acogida de este Plan con los alumnos y sus familias.
- b) Seguimiento y supervisión de las actividades del Plan.
- c) Elaboración de un mapa de riesgo del aula, elaborado por cada tutor, con el apoyo de los profesionales de la orientación y el equipo directivo.
- d) Seguimiento y desarrollo de actividades concretas con el alumnado en riesgo.

4.1.3. Largo plazo:

- a) Seguimiento educativo del alumnado en riesgo y derivación a recursos sanitarios o sociales si fuera necesario.

- b) Se seguirán realizando de forma transversal actividades de educación emocional en las aulas.
- E. *La divulgación* de este Plan de apoyo socioemocional "VOLVAMOS +CERCANOS" se realizará en formato *on-line*. Los recursos y actividades estarán alojados en la página web <https://www.eaprendizaje.carm.es>
- a. Esta plataforma facilitará recursos como cuestionarios, tutoriales, podcast, píldoras formativas, etc. organizados y secuenciados en función de la planificación prevista.
 - b. Los materiales contarán con rigor científico y profesional y cumplirán con la premisa de la accesibilidad, intuición, utilidad y sencillez.

4.2. Principios de actuación.

4.2.1. Principios generales de actuación:

- a) *Prevención*. El presente Plan de apoyo socioemocional "VOLVAMOS +CERCANOS" de actuación está orientado desde un enfoque preventivo dirigido, tanto a evitar como a eliminar o minimizar los efectos negativos que la situación de pandemia y confinamiento hayan podido provocar en la comunidad educativa.
- b) *Seguridad y protección*. Las actividades se realizarán siguiendo las directrices sanitarias e institucionales, transmitiendo sensación de bienestar en el centro.
- c) *Normalización*. Adaptarse lo más pronto posible a la nueva realidad será uno de los principios fundamentales que orienten las intervenciones que se realicen en el marco de este Plan de actuación.
- d) *Modelo bio-psico-social*: Este modelo de intervención atiende por completo al alumnado, partiendo de un conocimiento integral de su situación y del entorno; en todas sus esferas: biológica, psicológica y social.
- e) *Trabajo en Red*.
 - Dentro de los equipos docentes, en coordinación con los servicios de orientación y Servicio de Atención a la Diversidad (SAD). Las actuaciones se harán de forma progresiva, implicando a toda la comunidad educativa de forma coordinada.
 - Con los servicios especializados (Salud Mental, Servicios Sociales, Asociaciones, etc.) en los casos que lo requieran.
- f) *Flexibilidad*, procurando reajustar la respuesta educativa a las necesidades que se vayan detectando; teniendo en cuenta que son los centros educativos los que deben adaptar estas medidas a su realidad concreta.

4.2.2. Principios éticos:

El hecho de que participen diferentes tipos de profesionales en la prestación de este apoyo exige proceder de acuerdo a unos mínimos principios y actitudes de tipo ético que conviene tener presentes.

- a) *Confidencialidad*: Debemos guardar confidencialidad al respecto de los datos de personas que hayan tenido COVID 19, así como con la información sobre problemáticas socioeconómicas graves con el objetivo de no estigmatizar. En todo momento se observará la normativa existente de las administraciones (Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales).
- b) *Escuchar y acompañar con empatía* a niños y adultos desde el respeto a su dignidad y derechos.
- c) *Dar información sincera y honesta*. No engañar ni falsear la realidad, evitando dramatizar o provocar mayor temor o desasosiego.
- d) *Colaboración en red* desde la solidaridad institucional.

4.2.3. Principios metodológicos en el desarrollo de las actividades.

- a) *Mirada atenta* a la diversidad de vivencias y emociones que está generando esta situación en la comunidad educativa, con el objetivo de atender y acompañar sus necesidades a la vuelta a clases.
- b) *Concepción globalizada y constructivista del aprendizaje*. El desarrollo de las actividades con el alumnado deberá estar vinculado a una concepción globalizada y constructivista del aprendizaje, que permita el abordaje transversal de los contenidos, conectado con el currículum y con los aprendizajes vitales y retos globales que plantea la pandemia.
- c) *Creación de entornos afectivos* de aprendizaje, mirando más allá de determinadas conductas que el alumno/a pueda expresar. Mostrándose cercanos, dando seguridad para expresar emociones, sentimientos y vivencias y propiciando la escucha.

5. RECURSOS Y ACTIVIDADES SOCIOEMOCIONALES

5.1. Equipos directivos.

5.1.1. Decálogo: Punto de partida.

Estimado Equipo Directivo:

Adjuntamos este decálogo, que esperamos os pueda servir en la planificación de la vuelta a clase.

PUNTO DE PARTIDA:

1. En la incorporación es conveniente partir de un análisis de la realidad de todo lo que ha pasado y las consecuencias que va a tener en la comunidad educativa. No podemos volver como si no hubiera ocurrido nada.
2. Desde el ámbito educativo se debe dar respuesta a una nueva situación.
3. Esta situación no había ocurrido nunca, es nueva para todos, por lo que la vuelta genera mucha incertidumbre en toda la comunidad educativa: alumnado, familia y docentes.
4. El confinamiento domiciliario, sin previa preparación, ha generado mucho "estrés", tanto a alumnado y sus familias como al profesorado, ya que la educación presencial ha debido pasar a formato distancia en poco tiempo, teniendo que improvisar y sin haberse planificado.
5. No sabemos qué realidad va a haber en septiembre con respecto a la pandemia, por ello es bueno que veamos diferentes escenarios y disponer de planes alternativos en función de la fase de desescalada en la que estemos: normalidad, una parte del alumnado en clase por turnos, una parte en presencial y otra en teleformación alternándose, todo el mundo en teleformación en casa, etc.
6. Todas estas situaciones evidencian que hay que estar preparados para la vuelta. No hay certezas aún de lo que vamos a encontrarnos. Pero desde el ámbito educativo, sí que podemos prever orientaciones para una reincorporación planificada a nivel socioemocional.
7. Aunque la incorporación genera incertidumbre, se trata de un retorno deseado, un reencuentro alegre que se puede hacer más cordial y lúdico con las actividades previstas en el Plan.
8. Los primeros días son fundamentales para ese reencuentro positivo; ayudarán a limar las dificultades de comunicación de la educación online. La presencia física aporta cordialidad y comprensión.
9. Os animamos a que utilicéis este Plan para preparar la vuelta de forma planificada, que pueda servir como base, pudiendo adaptarla a la realidad de cada centro.
10. ¡¡ Ánimo!! Ya estáis preparados para comenzar con VUESTRO PLAN.

5.1.2. Competencias del docente para realizar el Plan.

Para afrontar las diversas situaciones que se pueden presentar durante el proceso de reincorporación de toda la comunidad educativa al centro contamos con las valiosas competencias de los equipos docentes. A continuación se indican algunas de las que serían prioritarias en estos momentos:

- A. *La observación.* Saber observar facilita la recogida global de información. Permite organizar el qué, el cómo y el para qué. Es bueno crear y usar instrumentos propios de recogida de información.
- B. *La escucha activa.* Desde la autenticidad, la apertura y la empatía, sin realizar juicios previos, se posibilita el apoyo emocional.
- C. *El conocimiento* del alumnado y del claustro.
- D. *Planificación.* Adaptando el Plan a la realidad del centro, teniendo en cuenta los tiempos precisos para cada uno de los procesos. Para ello, se podrían usar cronogramas y un flujogramas.
- E. *El acompañamiento* (a todos y entre todos). La base es la escucha y la observación, con una actitud activa de respeto.
- F. *Educación emocional.* La formación en inteligencia emocional posibilita transversalmente la expresión y la gestión emocional a la que se invita desde este Plan.
- G. *Coordinación.*
 - a. El trabajo en equipo con el resto de los compañeros; "Juntos sumamos más".
 - b. Incluir el soporte de los Servicios de Orientación solo en los casos de mayor complejidad.
 - c. Promover el trabajo en red, con la coordinación con otras instituciones cuando sea necesario.

Esta organización de competencias, va de lo más general y universal a lo más específico y particular, con la intención de dar respuesta a las necesidades y diversidad de situaciones que se presenten en la comunidad educativa. Estas competencias las usaremos con toda la comunidad educativa ya que como docentes están en nuestro repertorio personal.

Sólo en aquellos casos de mayor dificultad se tendrán se requerirán profesionales con una mayor especialización; equipo de apoyo, servicio de orientación y en los casos más complejos derivación a servicios especializados tanto de Salud Mental como Servicios Sociales u otras instituciones.

5.1.3. A tener en cuenta. Consecuencias del confinamiento.

Consideramos que es conveniente "TENER EN CUENTA" las consecuencias que el confinamiento ha podido ocasionar en los distintos miembros/ componentes de la comunidad educativa. Las principales consecuencias posibles son:

Equipos docentes:

Positivas	Negativas
<ul style="list-style-type: none"> ● Mayor tiempo con sus familias. ● Han desarrollado competencias digitales. ● Han podido experimentar con nuevas metodologías educativas. ● Han podido formarse <i>online</i>. ● Se ha desarrollado una labor tutorial más cercana. ● En muchos casos se ha entrado en la esfera más personal y familiar de los alumnos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Dificultades técnicas para la puesta en marcha de sus tareas docentes habituales. ● Dificultades para conciliar la vida familiar y profesional. ● Frustración al descubrir que no se habían adquirido las competencias digitales precisas en esta situación. ● Dificultades para mantener la privacidad en la comunicación con su alumnado. ● Insatisfacción al no poder llegar de forma telemática a todo su alumnado por la brecha digital. ● Duelo por pérdidas significativas o fallecimiento a consecuencias del COVID-19.

Tabla 3. Elaboración propia.

Alumnado:

Positivas	Negativas
<ul style="list-style-type: none"> ● Han compartido más tiempo con sus padres. ● Han llevado un ritmo de rutinas más relajado. ● Han podido aprender a hacer otras actividades de casa que antes no tenían tiempo. ● Han descubierto nuevas formas de aprender contenidos escolares ● Han experimentado nuevas formas de comunicación con la familia y con amigos. ● Han valorado el papel presencial del docente, que les acompaña 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ha podido generar en ellos miedos e incertidumbres. ● Han perdido el contacto directo con personas queridas. ● Han vivido con tensión la gestión de su aprendizaje; calificaciones, criterios de promoción, etc., así como el volumen de las tareas y en ocasiones la difícil coordinación en los horarios. ● Algunos alumnos han tenido mayores dificultades para el seguimiento de las tareas escolares incrementándose así la brecha digital.

Positivas	Negativas
en el aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> • Riesgo de abandono por la desconexión digital. • Los alumnos/as más vulnerables (educativa y socialmente) han visto agravada su situación, ya que han perdido la protección presencial que realiza la escuela. • Duelo por pérdidas significativas o fallecimiento a consecuencias del COVID-19.

Tabla 4. Elaboración propia.

Familias:

Positivas	Negativas
<ul style="list-style-type: none"> • Han compartido más tiempo con sus hijos/as. • Han podido explorar y realizar actividades con sus hijos/as que antes no tenían tiempo para realizar (constatar que hobbies y aprendizajes a veces van de la mano). • Han establecido vínculos más estrechos con sus hijos y ha aumentado la cohesión familiar. • Han podido desarrollar la autonomía y responsabilidad de sus hijos, tanto en el reparto de tareas cotidianas como en las derivadas de la pandemia y en su autocuidado. • En relación a la enseñanza presencial anterior a la pandemia, han podido valorar la pérdida del papel presencial del docente en cuanto a la motivación, regulación emocional y acompañamiento que guía a sus hijos/as más allá del aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades para conciliar la vida laboral y familiar. • Dificultades por desconocimiento del sistema educativo. • Se han sentido desbordados por tener que asumir el papel de apoyo al profesor en la supervisión de tareas. • Estrés por la responsabilidad de garantizar la seguridad y protección. • Dificultad en la gestión de los conflictos que surgen por el tiempo excesivo compartido en un mismo espacio. • Dificultades para gestionar sus propios miedos y la transmisión que puedan hacer de los mismos a sus hijos. • En algunas familias se han podido agravar los problemas ya existentes, previos al confinamiento. • Duelo por pérdidas significativas o fallecimiento a consecuencias del COVID-19. • Pérdida del empleo y otras fuentes de ingresos vitales.

Tabla 5. Elaboración propia.

Además de las consecuencias indicadas, cada centro tiene una realidad distinta, por ello animamos a buscar cuáles se han dado en cada contexto concreto.

Habrá gran variedad de situaciones sobre la vivencia del confinamiento y sus consecuencias, influenciadas por múltiples factores personales y familiares. Dependiendo de cómo se haya vivido el confinamiento así será su adaptación.

Para iniciar estas actividades se recomienda recoger los datos significativos previos para adaptar este Plan a la realidad de cada centro. Toda la información recogida en relación a la comunidad educativa ha de ser custodiada con la máxima confidencialidad. Se trata de una información sensible que compromete la intimidad.

En relación a los **alumnos y familias** habría que tener especial consideración:

1. Aquellos con escasa o nula conexión al sistema educativo.
2. Alumnos que presentaban una especial vulnerabilidad de forma previa.
3. Con fallecimiento o pérdida significativa
4. Pérdida del empleo y otras fuentes de ingresos vitales.

Esta información será recopilada por el centro y aportada al "*grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional*" que la comunicará a los tutores de los grupos pertinentes para ser tenida en cuenta en la gestión y puesta en marcha de las actividades grupales.

En relación a los **docentes** habría que observar:

1. Aquellos que han vivido el confinamiento y viven la crisis sanitaria con una gran presión laboral y familiar, que les ha generado un excesivo nerviosismo y estrés.
2. Aquellos que est n en un proceso de duelo por un fallecimiento o pérdida significativa.

Para estos casos, entre otros, existen los siguientes recursos de cuidados personales:

- [5.1.6.1. Autocuidado y bienestar emocional.](#)
- [5.1.6.2. Decálogo: Cuidando al equipo docente.](#)

5.1.4. Creación del “Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional”.

Para la puesta en marcha y seguimiento del Plan apoyo socioemocional “VOLVAMOS +CERCANOS” en los centros escolares, es necesario definir qué profesionales van a ser los responsables en el desarrollo de diferentes actuaciones, así como de la organización y planificación de los recursos, tiempos y espacios necesarios dentro de la dinámica particular de cada centro docente.

El Plan de apoyo socioemocional “VOLVAMOS +CERCANOS” es una herramienta que se crea para ayudar y hacer más fácil la intervención de tipo emocional para la vuelta a clase en los centros educativos de la CARM. Dicho trabajo emocional se enmarca en el *Plan de Acción Tutorial*, que está dentro de la dinámica de los centros de forma ordinaria. Estará incardinado dentro de la estructura orgánica de los centros y funcionará como un grupo de trabajo dentro de esta estructura. En los centros el grupo de trabajo se instituirá de la siguiente forma:

- a) En Educación Primaria: De forma prioritaria en las tareas del *Equipo de Apoyo de Atención a la Diversidad*. Ejerciendo las tareas de coordinación del grupo el jefe de estudios que forma parte de dicho equipo.
- b) En Educación Secundaria: De forma prioritaria en las tareas del *Departamento de Orientación* con la coordinación de un miembro del equipo directivo

El “Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional” deberá estar formado por un número no mayor de cinco ni menor de tres personas, según el tamaño de los centros. Sería conveniente, que el representante del equipo directivo esté siempre presente como coordinador e invitar cuando se necesiten a otros profesionales que puedan colaborar bien por su propio perfil en el organigrama del centro o por su perfil profesional y sus conocimientos sobre los temas de educación emocional. De entre ellos:

- Responsable de Salud.
- Coordinador/a de Convivencia.
- Coordinador/a de planes relacionados con la mejora de la convivencia que incluyan programas de educación emocional.
- Responsable de riesgos laborales.
- Profesores con formación específica en Inteligencia Emocional.
- Otros profesores que muestran una gran motivación por el desarrollo del Plan.

Además, se debe tener en cuenta que en *Educación Primaria* los profesionales de la orientación educativa, tanto Orientadores como PTSC, tienen una asistencia al centro semanal o quincenal, con excepción de los centros que cuentan con Unidad de Orientación. Por dicha razón, se recomienda que no formen parte de este grupo inicial y centren sus esfuerzos en la atención a aquellos miembros de la comunidad educativa que presenten mayores dificultades, aunque puedan orientar y estar en contacto con el resto del equipo.

Tareas del "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional"

1. *Difundir y sensibilizar* a todos los miembros de la comunidad educativa sobre la necesidad de la puesta en práctica de este Plan. Para ello, serán los primeros en formarse en el contenido del Plan a través de la lectura de los materiales que aparecen en la página web
2. *Motivar e impulsar* el Plan en su centro, con el fin último de mejorar el bienestar emocional de la comunidad educativa. [5.3.1.1. Píldoras de motivación](#)
3. Una vez que se hayan familiarizado con los materiales, serán ellos los encargados de *explicar y difundir* el Plan a todo el claustro, así como de la manera en la que vaya a realizarse la implementación del mismo a corto, medio y largo plazo.

A continuación detallamos las tareas específicas de cada uno de los profesionales:

A. Representante del equipo directivo.

- Difusión y sensibilización del Plan.
 - Al claustro: en junio se presentará al claustro, así como los materiales de la web. En septiembre se presentará de nuevo al claustro utilizando las presentaciones que se aportan en la página web
 - A las familias: en septiembre se envía la [5.5.2. Carta bienvenida a familias](#)
- Coordinación y supervisión.
- Organización y facilitación de horarios y espacios para las actividades.
- Organización de tareas, cronograma de centro, a corto, medio y largo plazo.
- Designación del resto de miembros del "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional" ya que es preciso priorizar las tareas que han de desarrollar.

B. Resto de profesionales del "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".

- Estudio y difusión del Plan.
- Apoyo a los tutores.
- Seguimiento del desarrollo de las actividades.
- Seguimiento de alumnos/as que presentan mayores dificultades para una adaptación al contexto educativo: Propuesta de alumnos/as que precisan un apoyo emocional específico de forma temporal dentro del centro educativo (actividades de seguimiento) [5.4.3. Actividades de seguimiento](#).
- Valoración, junto con los profesionales de la orientación de aquellos alumnos/as que aún mantengan dificultades después de la realización de las actividades de seguimiento. Con el apoyo de la [5.3.3.1. Fotografía de alumnado vulnerable](#) se elaborará el [5.3.3.2. Mapa de riesgo de la clase](#). Con este alumnado se harán las actividades de afrontamiento, [5.2.3.1. Cómo vencer el miedo](#) - [5.2.3.2. Cómo vencer el nerviosismo](#).

C. Funciones de otros docentes.

C.1. Tutores

- En primer lugar, lectura del Plan y formación sobre el mismo.
- Recogida de información de la familia. Disponen de los siguientes recursos:
 - [5.3.2.1. Pautas de comunicación no presencial, confidencialidad y escucha activa.](#)
 - [5.3.2.2. Pautas de comunicación presencial.](#)
 - [5.3.2.3. Guion entrevista inicial del tutor con la familia.](#)
- Puesta en marcha de las actividades en su grupo/aula. Tienen a su disposición los siguientes recursos y actividades:
 - [5.4.2. Actividades de acogida socioemocional primer día.](#)
 - [5.4.3. Actividades de seguimiento.](#)
- Contacto y coordinación con las familias.
- Observación y seguimiento del alumnado.
- Puesta en marcha de medidas ordinarias.
- Con aquellos alumnos con dificultades de adaptación se realizará la [5.3.3.1. Fotografía del alumnado vulnerable.](#)
- Con todos los alumnos vulnerables a los que se les realiza la fotografía se propondrá el listado para el [5.3.3.2. Mapa de riesgo del aula.](#)

C.2. Orientadores y Profesores Técnicos de Servicios a la Comunidad

- Valoración del alumnado que presente problemas derivados de la pandemia.
- En coordinación con el "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional" se estudiará el Mapa de Riesgo de alumnos con mayores dificultades adaptativas.
- Orientación y seguimiento de alumnos/as con mayores dificultades adaptativas. Se podrán realizar con ellos las [5.2.3. Actividades para afrontamiento](#) (dependiendo del tipo de centro, estas actividades serán realizadas por ellos mismos o por el profesional que se determine).
- Derivación a otros servicios especializados.

5.1.5. Buenas prácticas y organización inicial.

Buenas prácticas:

El desarrollo del Plan estará enmarcado dentro de la organización general del centro, teniendo en cuenta la normativa sanitaria y educativa.

Los principales aspectos a tener en cuenta son:

- A. Crear un espacio de reflexión del equipo directivo, valorando las dificultades que han surgido durante el confinamiento, con el objetivo de buscar un punto de partida con el que comenzar el plan.
- B. Durante los primeros días, antes de la incorporación del alumnado, es conveniente prever espacios y tiempos donde las tareas del docente sean más informales, menos regladas y sin que el peso se centre en tareas administrativas. Así, se facilitará el intercambio de experiencias vividas y la puesta al día. El objetivo será crear redes de apoyo mutuo, tan necesarias en este tipo de circunstancias.
- C. Priorizar el Plan de apoyo socioemocional como medida para fomentar el bienestar de toda la comunidad educativa. Esto supone una organización del centro con una buena acogida a los docentes y al alumnado. El primer paso, como se expone en el Plan, es facilitar el contacto humano, y después vendrá, de forma natural, la incorporación paulatina de la programación docente.

Propuesta de cronograma inicial:

1. Bienvenida a los docentes: acogida a los nuevos compañeros.
2. Actividades conjuntas para todo el claustro. Si el tamaño de los centros así lo aconseja se recomienda:
 - a. En Educación Primaria por etapas o tramos.
 - b. En Educación Secundaria en los departamentos didácticos,
 En este momento se desarrollan las [5.1.6.3 "Actividades de encuentro para claustros y equipos docentes"](#) según aconsejen las medidas sanitarias.
3. Presentación y actualización del Plan de apoyo socioemocional "VOLVAMOS +CERCANOS" a todo el equipo docente, facilitando el acceso a los materiales. (Si fuese posible se difundirá de forma previa, en junio, para facilitar su conocimiento al claustro), utilizando las presentaciones que se aportan en la página web
4. Designación del ["5.1.4. Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional"](#).
5. Adaptación de los horarios de:
 - *Tutores/as:*
Se recomienda que los tutores del curso anterior lleven a cabo las actividades del primer día en colaboración con el nuevo tutor/a, para

propiciar la expresión emocional del alumnado y facilitar al nuevo tutor el conocimiento del grupo.

Esta recomendación no es necesaria en los grupos que se forman nuevos.

- Miembros del "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional" como apoyo a los tutores/as y en la realización del seguimiento posterior.
- *Maestros especialistas de Pedagogía Terapéutica (PT) y Audición y Lenguaje (AL)* para la atención al alumnado que presente mayores dificultades, así como para la puesta en marcha de las actividades de seguimiento, en coordinación con el "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".
- *Alumnado:*
 - Las actividades socioemocionales se llevarán a cabo durante el primer día de incorporación al centro ([5.4.2. Actividades de acogida socioemocional del primer día.](#))
 - Según sea el grado de adaptación socioemocional del grupo se seleccionarán las actividades de seguimiento que precisen y se adecuarán los horarios para ello ([5.4.3. Actividades de seguimiento](#))
 - Por todo ello, para permitir estas adaptaciones y porque se necesitará más de un profesor en el aula, por si hay que contener o acompañar ciertas respuestas emocionales que pueden surgir en algunos alumnos este primer día, es conveniente que la incorporación de los grupos sea de forma escalonada.
 - Se recomienda también tener en cuenta la adecuación del espacio y los tiempos que requieren las distintas actividades en la organización de horarios del primer día.

5.1.6. Actividades y recursos socioemocionales para el profesorado.

5.1.6.1. Autocuidado y bienestar emocional.

1. MIRA EN TU INTERIOR

Ante una situación nueva e imprevisible, como es el cambio de la actividad laboral presencial al trabajo on-line, que requiere un buen manejo de las TICs, es normal tener sentimientos de confusión, frustración, enfado, miedo o de ineficacia profesional que provocan sensación de inquietud emocional. Por este motivo, es preciso poner en marcha herramientas de afrontamiento para minimizar el grado de afectación emocional.

2. CÉNTRATE EN EL AQUÍ Y EL AHORA

Mantenerse en el presente, en el aquí y el ahora, permite orientarse en lo verdaderamente importante. Habrá que adaptar los objetivos a la nueva realidad, construyendo algo nuevo a partir de lo que se puede hacer hoy.

3. NO TIENES SUPERPODERES, PERO TU PRESENCIA ES SUPERPODEROSA

En situaciones complejas de crisis, algunas personas intentan abarcar más de lo que realmente pueden hacer. Es un gran soporte apoyarse y coordinarse con los compañeros del centro, con organismos externos, etc. No podemos solucionarlo todo, pero desde la calma sí podemos preguntar, escuchar y acompañar sin juicio al alumnado y compañeros del centro.

4. CUIDA DE TUS EMOCIONES CON AMOR

Dedica un momento al día para la introspección y para ver cómo estás y lo que sientes, sabiendo que todas las emociones son normales. Es positivo reconocerlas, aceptarlas y permitirnos el miedo, la ansiedad, la frustración o incluso la ira o el enfado. Esto permitirá que surjan aquellas más necesarias para hacer frente a esta situación que puede ser desbordante para profesores, padres y alumnos. Para cuidar, necesitas cuidarte; para dar, necesitas darte; para sentirte mejor, necesitas aceptar lo que sientes, y desde ese lugar, cuidar, dar y aceptar lo que sienten los demás.

5. HABLA DE TÍ Y DESDE TÍ, PARA ENCONTRARTE TAMBIÉN CON EL OTRO

Es importante comunicar cómo nos sentimos, en lo personal y lo profesional: "estoy preocupada por..." "me da miedo.." "siento que..." y así crear un clima en el aula y en el centro en el que compartir lo emocional sea parte del lenguaje cotidiano.

Esta comunicación sincera con nosotros mismos y con los demás es, en sí misma, reparadora. Busca espacios de encuentro con tus compañeros.

6. APRENDE A DESCANSAR Y DESCONECTAR ES GRATIS...

El descanso, la alimentación, el ejercicio físico y la relajación son imprescindibles para cuidar la salud física, y con ello mejorar también la salud emocional. El descanso requiere establecer un límite claro en el uso de los dispositivos digitales que han invadido nuestra vida, personal y profesional, durante el confinamiento. Desconecta de la tarea haciendo lo que te gusta y desarrolla tu creatividad.

7. ERES UN REFERENTE, ¡CREÉTELO!

Vivir esta experiencia de aislamiento ha puesto en evidencia, más que nunca, que la huella que dejan los profesores es imprescindible para que se desarrolle la semilla del aprendizaje en sus alumnos, para acompañar a sus familias y para que la educación sea algo humano, también a través de una pantalla... Cree en ti, en tu poder como referente y felicítate por tu trabajo todos los días... ¡Lo celebramos contigo!

5.1.6.2. Decálogo: "Cuidando al equipo docente".

La figura del tutor/a de grupo y de los equipos docentes es fundamental para crear entre todos un entorno de confianza, respeto, apoyo y colaboración desde el que sentirse realmente atendidos y cuidados. Para ello vendrá bien tener en cuenta las siguientes orientaciones que ayudarán a cuidar y mejorar el clima y las relaciones con los compañeros/as de los equipos docentes:

1. Habla en primera persona: cómo nos hemos sentido, qué problemas hemos tenido, qué nos preocupa en la vuelta a clase, qué necesidades de afecto/apoyo tenemos de nuestros compañeros/as, etc.
2. Reconoce y agradece el esfuerzo de todos. Muestra tu comprensión con las dificultades, evita los juicios de valor y piensa en positivo; todos queremos lo mejor para el alumnado y para nosotros mismos.
3. Crea un espacio privado y seguro para hablar con aquellos compañeros/as que puedan estar más afectados o más necesitados de apoyo.
4. Busca el apoyo de otros compañeros/as cuando detectes una necesidad más grave o más urgente, y cuida con delicadeza la confidencialidad necesaria para mantener este clima de apoyo y respeto.
5. Ofrece tu colaboración para mediar o acompañar en la coordinación con las familias, si alguno de los compañeros/as lo necesita.
6. Dedicar momentos y pequeñas estrategias (ej. un mensaje por WhatsApp) para mantener el ánimo ante las dificultades que surjan y el estrés asociado que conlleva.
7. Acepta las quejas y las dudas de tus compañeros/as del equipo docente y procura canalizarlas, de forma constructiva, derivándolas al profesional que corresponda.
8. Busca ayuda si te sientes desbordado/a en tu labor docente, o en tu función de tutor, tanto dentro del equipo docente (ej. puedes poner en marcha una co-tutoría de tu grupo, repartir tareas de seguimiento con tus compañeros, etc.), como en el apoyo del equipo directivo. Todos necesitamos cuidarnos para cuidar de los demás.
9. Haz propuestas de pequeñas tareas a los alumnos/as en las que cuiden a sus profesores: que dejen un mensaje en la pizarra para ellos cada día; que metan "mensajes" de cariño en una caja para que los profesores las lean cuando necesiten "un empujón de ánimo"; que les hagan un dibujo; etc.
10. Sería bueno recordar a las familias que los profesores necesitan también sentirse cuidados por ellos. Recuérdales que "usar un lenguaje amable", "agradecer aquello que les ha ayudado", "felicitar por aquello que les parezca más útil" fortalece las relaciones mutuas.

5.1.6.3. Actividades de encuentro para claustros y departamentos didácticos.

Para la realización de las actividades propuestas debería de existir una figura que modere y marque tiempos de las mismas.

Se propone realizar estas dinámicas en grupos no muy numerosos por lo que si el claustro cuenta con muchos componentes se aconseja realizarlas por equipos de tramo o departamentos. Así como tomar las medidas sanitarias que sean aconsejables en ese momento.

Si el claustro cuenta con distintos profesionales que se han incorporado por primera vez al centro sería conveniente una actividad previa de presentación y toma de contacto.

ACTIVIDAD 1. Título: " Compartimos experiencias sacando lo positivo"

Objetivo:

Dar espacio a cada uno de los profesionales para que reflexione sobre cómo ha vivido la situación de esta pandemia: a qué emociones se han tenido que enfrentar y qué han aprendido.

Desarrollo:

Primera parte

- En un folio deberán poner tres ideas sobre la situación de crisis sanitaria vivida:
 - 1- Situación: Explicar brevemente la situación vivida.
 - 2- Qué siento: Identificar emociones que me ha producido esa situación.
 - 3-Qué pienso: Identificar el pensamiento.

Ejemplo:

1. Confinamiento: No poder salir durante el estado de alarma.
 2. Emociones: Miedo, tristeza, aburrimiento.
 3. Pensamiento: Se me viene el mundo encima, no sé trabajar con el ordenador.
- Todo el trabajo realizado se comparte primero por parejas y luego en grupo. En una pizarra se irán colocando las ideas más representativas. (La finalidad es darnos cuenta de que muchas de estas situaciones han sido vivenciadas de forma similar) Entre todos, podemos modificar los pensamientos negativos por positivos: ¿Hemos aprendido algo de esta situación?, ¿ha sido posible modificar estos pensamientos?...
Lo importante es centrarse en lo positivo. Esto permite ser más creativos, afrontar la vida y las situaciones de otra manera.
 - Como alternativa:
 - Esta actividad se puede realizar de forma anónima, si los docentes lo consideran oportuno.
 - Se dejan los aspectos que se piden para el desarrollo de la actividad escritos en un folio sin identificar. Se doblan y se colocan en una caja y una persona del grupo hace de mediador, leyendo las aportaciones y escribiéndolas en la pizarra o panel.

Segunda parte:

- La segunda parte de esta actividad consiste en reflejar lo positivo que se ha podido aprender de esta situación y traducirlo en mensajes para acoger al alumnado.
- Se pueden escribir en pólitos de colores las emociones de los maestros/as, los pensamientos positivos, las nuevas maneras de afrontar las situaciones frases de ánimo, etc. Y con todo ello se puede realizar un mural.
- Los adultos hemos estado en circunstancias similares a las de los alumnos y hemos podido, tal vez, sentir emociones parecidas, lo importante es traducir todo ello en emociones y pensamientos positivos. Esta actividad puede ser un modelo para que los alumnos/as aprecien lo que han sentido los profesionales y puedan animarse a expresar sus emociones.

Materiales:

- Folios
- Pólitos colores
- Lápices, rotuladores
- Papel continuo para el mural.
- Si hace falta en la fase sanitaria guantes.

Tiempo: 1 h.

ACTIVIDAD 2. Título: "Tu mirada me hace brillar".

Objetivo:

Reconocer y valorar las cualidades positivas que los demás ven en nosotros y las que nosotros vemos en los demás.

Desarrollo:

- Se reparte un folio con el dibujo de un árbol para cada persona. Este árbol cuenta con una etiqueta en la base del tronco para que cada uno escriba su nombre.
- Nos sentamos en círculo, vamos pasando nuestro árbol. al compañero de la derecha y éste escribe algo positivo a la persona dueña de ese árbol. De esta forma, así en cadena, cada uno/a recibe los distintos árboles de todos los integrantes.
- Termina la actividad cuando a cada uno/a le llega el dibujo de su árbol que estará lleno de mensajes positivos escritos en diferentes colores.

Para esta actividad se deben utilizar guantes ya que dibujo del árbol se irá pasando de uno a otro y es aconsejable tomar este tipo de medidas higiénicas.

Material:

- Ficha árbol
- Rotuladores finos de colores.
- Guantes en caso de ser necesarios.

Tiempo: Depende de los integrantes del grupo. Sobre 15 min

5.2. Profesionales de la orientación/ Equipo de atención a la diversidad

5.2.1. Tareas de los profesionales de la orientación y atención a la diversidad.

A continuación, en el siguiente cuadro resumen (Tabla 6) , y con el objetivo de facilitar la correcta implementación del *Plan de apoyo socioemocional*, se resumen las tareas para su puesta en marcha y desarrollo, los/as profesionales responsables de cada una de ellas y el cronograma de actuaciones. Teniendo en cuenta que las tareas de los tutores se ven reflejadas en el apartado correspondiente 5.3, queremos recordar que son básicas y fundamentales para poder organizar en cascada todo el trabajo aquí descrito.

Los profesionales de la orientación (Orientador/a y Profesor/a Técnico/a de Servicios a la Comunidad) y los profesionales de *Atención a la Diversidad* (Maestros/as especialistas en Pedagogía Terapéutica, en Audición y Lenguaje y Fisioterapeutas) tendrán un papel relevante en el desarrollo de este Plan:

- En Educación Primaria el "*Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional*" estará dentro del equipo de apoyo de *Atención a la Diversidad*, adaptándose siempre a las características y necesidades del centro educativo. El coordinador será, en este caso, un miembro del equipo directivo. Para la distribución de las tareas del Plan se tendrá en cuenta la menor presencialidad del orientador/a y el PTSC ya que desempeñan sus funciones en varios centros educativos.
- En Educación Secundaria el "*Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional*" se constituirá dentro del Departamento de Orientación y estará coordinado por un miembro del equipo directivo.

5.1.4 Creación del Grupo de Trabajo de apoyo socioemocional.

CUADRO DE TAREAS

¿Qué hacer? Tareas	¿Quién? Profesional	¿Cuándo? Tiempo
Lectura y formación del Plan en la página web con el objetivo de darlo a conocer y motivar y sensibilizar en su puesta en marcha y desarrollo	Todos	Antes de su implementación
Incorporación al " <i>Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional</i> ".	Serán designados por el equipo directivo entre los miembros del Equipo de apoyo de <i>Atención la Diversidad</i> o de los <i>Departamentos de Orientación</i> .	Al inicio y en primer lugar.

¿Qué hacer? Tareas	¿Quién? Profesional	¿Cuándo? Tiempo
Sensibilizar para la creación del Mapa inicial del aula.	Orientadores, PTSC, PT/AL, Realiza el tutor.	Antes de la incorporación del alumnado.
Actividades 1er día (5.4.2)	Tutor con apoyo de otros profesionales.	Incorporación del alumnado.
Actividades de seguimiento. (5.4.3)	Tutor/PT/AL (Orientadores /PTSC, solo en casos de dificultades graves)	Primeras semanas de vuelta a las aulas.
Fotografía del alumnado vulnerable del aula (5.3.3-I)	Tutor	Tras la actividades con los alumnos.
Elaboración Mapa de Riesgo del aula (5.3.7).	Cada tutor y "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".	Durante el periodo de adaptación. (1er mes aprox)
Actividades para alumnado vulnerable. 5.2.6 miedo y 5.2.7. nerviosismo 5.6.4 Duelo	Personas designadas por el "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional"	Durante el primer trimestre.
Evaluación y derivación a otros servicios externos especializados.	Orientador y/o PTSC.	Después de la realización de las actividades. De forma previa en casos de especial vulnerabilidad detectados previamente.
Seguimiento	Orientador y/o PTSC.	Todo el curso

Tabla 6. Elaboración propia.

Distribución de tareas entre los docentes:**A. Todos los docentes:**

1. Lectura/ formación del Plan.
2. Sensibilización y difusión
3. Colaboración con grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional y con equipo directivo

B. Orientadores/as y PTSC

1. Contactos con las familias de alumnos/as con mayores dificultades.
2. Puesta en marcha de actividades con algunos alumnos/as.
3. Cooperación con el "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".
4. Colaboración en la organización de las actividades de mayor grado de especificidad en el Mapa de riesgo de los alumnos/as con mayores dificultades.
5. Evaluación del alumnado anterior.
6. Derivación a servicios especializados.
7. Seguimiento del alumnado.

C. Especialistas de PT y AL

1. Participación en "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".
2. Colaboración con los tutores en la puesta en marcha de las actividades de primer día en grupos con alumnos/as acneaes.
3. Actividades de seguimiento en colaboración con "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".
4. Actividades especializadas de afrontamiento de miedos, nerviosismo y pérdida y/o duelo
5. Colaboración con orientadores/as y PTSC para:
 - a. Recogida información para derivación a servicios externos
 - b. Comunicación fluida con las familias

Este proceso se fundamenta en el trabajo en equipo ya que es preciso compartir información, realizar las actividades de forma coordinada y una toma consensuada de decisiones. El trabajo en equipo es una fortaleza de este Plan así como la responsabilidad compartida.

5.2.2. Tareas a realizar por orientadores/as y PTSC con el alumnado incluido en el "Mapa de riesgo".

La función del orientador/a y el/la PTSC consiste en colaborar en la elaboración y supervisión del [5.3.3.2. Mapa de centro del alumnado en riesgo](#) . Como sabemos, este Mapa visibiliza al alumnado del todo el centro educativo que se encuentra en una situación de mayor desajuste emocional.

El Mapa se elabora como resultado de la recogida inicial de información de todo el alumnado del centro que realizan los tutores/as y reflejan en la [5.3.3.1. Fotografía de alumnado vulnerable del aula](#) y su posterior filtro para detectar finalmente a aquellos alumnos/as más vulnerables a nivel socioemocional. Esta tarea se realiza por parte del tutor/a y del grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional, como explicamos en apartados anteriores y más adelante.

El Mapa del centro nos ayudará a tener identificado al alumnado más vulnerable desde un primer momento y poder así planificar intervenciones específicas de apoyo, así como realizar un adecuado seguimiento del proceso de adaptación de este alumnado.

FASES de las actuaciones del tutor/a:

- A. El tutor/a primero ha de leerse el apartado [5.1.3 "A tener en cuenta"](#) , donde se especifican las consecuencias del confinamiento.
- B. En un segundo momento el tutor/a sintetiza la siguiente información:
 - a) Datos de la entrevista del tutor con la familia de cada alumno/a (epígrafe [5.3.2.3. Guion entrevista inicial del tutor con la familia](#))
 - b) Información aportada por los padres de manera informal en la reunión inicial con las familias del grupo aula (epígrafe [5.3.2.4. Guion de reunión inicial con las familias del grupo aula](#))

- c) Información que se ha recabado durante el confinamiento en el tercer trimestre del curso pasado.
- d) Conclusiones obtenidas tras la puesta en marcha de las "Actividades de acogida", ([epígrafe 5.4.2.](#))
- C. En *tercer* lugar el tutor/a, en el supuesto de que en los primeros días se identifiquen dificultades de adaptación al ámbito escolar y, con el análisis de los datos anteriores, decidirá entre las siguientes alternativas:
- a) Realizar las "Actividades de seguimiento" ([epígrafe 5.4.3.](#)) si hay una parte del grupo aula, más de cuatro alumnos/as, que tenga alguna dificultad de adaptación.
- b) Si el número de alumnos/as con dificultades es menor, entre uno y tres, se realizarán estas actividades en pequeños grupos formados por alumnos de varias clases y realizadas por profesionales del *grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional* o docentes en quien se delegue.
- D. *Finalmente*, el tutor/a, tras la realización de las actividades anteriores de seguimiento y después de puntuar y ponderar las Tablas 12,13 y 14 (incluidas en el epígrafe [5.3.3.1. "Fotografía de alumnos vulnerables del aula"](#)), con la valoración sólo del alumnado que muestra indicadores de no adaptación continuados en el tiempo, se pondrá en contacto con los miembros del *Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional* informando de los alumnos/as que presentan ese tipo de dificultades para que sean incorporados al Mapa de riesgo.
- El *Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional* elaborará dicho Mapa de riesgo en colaboración con los tutores/as. Una de las funciones de este Equipo es valorar la gravedad en los desajustes de los alumnos/as que forman parte de ese grupo de riesgo, para la derivación al Orientador y/o Profesores/as Técnicos de Servicios a la Comunidad (PTSC). Serán estos profesionales quienes coordinen, con el resto de profesionales de la orientación, las primeras intervenciones que se decidan realizar, que implican la toma de decisiones socio-psicopedagógicas. Asimismo, dichos profesionales serán los que valoren la derivación a los profesionales externos.
 - Los *profesionales de la orientación* decidirán qué propuestas de trabajo son las más adecuadas para trabajar con de los alumnos/as que se han ido detectando en el centro, según la tabla que se adjunta más abajo, indicando además quien es el responsable de su puesta en práctica.
 - *La elaboración de estos Mapas de riesgo es dinámica*, en unos casos por la gravedad de las circunstancias que se identificarán durante el primer día y en otros casos tras el periodo de adaptación de 2 a 3 semanas.
 - Normalmente las tareas de intervención con este alumnado las llevaran a cabo alguno de los miembros del Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional o persona en quien delegue.

- Si dichas medidas no dieran los resultados esperados, se pasaría a una evaluación psico-socio-emocional del alumno pormenorizada, por parte de los profesionales de la Orientación. A partir de la cual se vería si es necesaria:
 - a) Una nueva intervención más directa y/o sistemática de los profesionales del equipo de apoyo de Atención a la Diversidad (en educación primaria) o del departamento de orientación (en secundaria)
 - b) Si por su especial problemática se deriva a alguno de los servicios externos especializados.

Alumno/a						
Grupo aula		Tutor/a				
Propuestas de trabajo		RESPONSABLES				
		Equipo Directivo	Equipo de Atención Diversidad	Tutor/a	EOEP/D.O.	Otros
1.	Contacto con los padres para saber cómo está el alumno en casa.					
2.	Seguimiento directo y ágil de la evolución del alumno con la familia					
3.	Micro tutorías con el alumno/a, atención individualizada.					
4.	Actividades de afrontamiento: Miedo					
5.	Actividades de afrontamiento: Nerviosismo					
6.	Actividades de afrontamiento: Duelo					
7.	Desarrollar otras actividades de atención afectiva y emocional (HHSS)					
8.	Facilitar el contacto del alumno con un profesor/a de referencia.					
9.	Contacto directo, o a través de los padres, con profesionales externos que trabajan con el alumno.					

Tabla 7. Tabla para elaborar el Mapa de Riesgo. Elaboración propia

Las medidas e intervenciones que se lleven a cabo de forma general con los alumnos/as y de forma específica con los alumnos/as que presentan unas mayores dificultades de adaptación se podrán incluir en el Plan de Atención a la Diversidad del centro. Esta forma de proceder nos permitirá, al finalizar el proceso, valorar la idoneidad de las medidas adoptadas y su posible implementación en otras situaciones similares.

Además, las medidas específicas que se desarrollen con aquellos alumnos/as más vulnerables o que presentan mayores dificultades de adaptación deberían quedar recogidas en el PTI cuando confluya además que el alumnado es considerado *acneae* por otras características previas. De esta forma se garantiza una coordinación de todos los profesionales a medio y largo plazo, cuando el *grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional* ya no esté trabajando.

5.2.3. Recursos de afrontamiento para el alumnado

5.2.3.1. Cómo afrontar los miedos

A. ¿Qué es el miedo?

El miedo es una *emoción básica y universal* que experimentamos cuando nos enfrentamos a estímulos que implican peligro y amenaza, por ello supone un mecanismo de defensa ante estas situaciones.

Tiene una clara *función adaptativa y de supervivencia*. Forma parte de nuestro desarrollo evolutivo y lo extraño sería no sentir miedo. Se manifiesta en mayor o menor grado en todos los niveles: fisiológico, cognitivo, conductual... y suele tener una duración reducida en el tiempo.

B. Diferenciamos el miedo de otros estados.

Cuando el miedo deja de ser transitorio, hablamos de fobia y ansiedad. *Las fobias* son una forma especial de miedo que responden a las siguientes características:

- Reacciones desproporcionadas.
- No pueden controlarse a voluntad propia.
- Suelen ser de larga duración, persistentes a lo largo del tiempo.
- No se afrontan.
- Nos paralizan.

La ansiedad es una sensación de desasosiego, inquietud, malestar, similar al miedo que ocurre sin amenaza o causa evidente.

C. Principales miedos por edades

Edades	Principales miedos
De los 2 a los 4 años	A los animales, máscaras, oscuridad, sombras, encontrarse solo, y coincidiendo con el control de esfínteres al retrete
De los 4 a los 6 años	A la escuela, a las tormentas con sus rayos y truenos, y a los seres imaginarios (brujas, fantasmas,...).
De 6 a 9 años	Al ridículo, a las personas malvadas como terroristas o ladrones, a la enfermedad y a la muerte
De 9 a 12 años	Se tiene temor a la posibilidad de catástrofes (incendios, terremotos, riadas,...), a accidentes, enfermedades graves y a

Edades	Principales miedos
	situaciones emocionalmente significativas como pueden ser conflictos entre los padres, separación, mal rendimiento escolar y malos tratos.
<i>A partir de los 12 años</i>	Los miedos están relacionados con la sexualidad, el embarazo, el aborto, el suicidio y los defectos físicos o psíquicos.

Tabla 8. Elaboración propia

D. Reacciones de miedo ante una situación de pandemia en las distintas etapas educativas.

ETAPA	TIPOS DE MIEDOS
Educación Infantil	<ul style="list-style-type: none"> - Al contacto físico y a la gente. - A salir a la calle, a espacios abiertos y quedarse solo.
Educación Primaria	<ul style="list-style-type: none"> - Se producen emociones y sentimientos de miedo, rabia, impotencia, tristeza, inseguridad, ansiedad, vulnerabilidad, desprotección, culpabilidad, etc. - Se dan cuenta de que su vida puede cambiar bruscamente por un suceso como el vivido. - Destaca el miedo, la ansiedad por contagiarse y que se pueda repetir el suceso si se asocian a determinadas situaciones, personas, lugares, etc
Educación Secundaria	<ul style="list-style-type: none"> - Confusión, sentimiento de vulnerabilidad, inseguridad. - Miedo a la muerte. - Rechazo a hablar y aislamiento.

Tabla 9. Elaboración propia

E. Cómo trabajar los miedos

- Crear un ambiente cálido y afectivo que inspire confianza.
- Potenciar que los alumnos se expresen a través de cualquiera de las manifestaciones de la comunicación ya sea oral, escrita, artística...
- No enjuiciar su emoción ni la situación que la produce.
- No restarle importancia a lo que está contando o sintiendo.
- Ayudarle a aceptar lo que siente, transformándolo, racionalizándolo.

F. Actividades para afrontar los miedos.

Para el desarrollo de este apartado proponemos trabajar actividades con tres objetivos:

1. Reconocimiento de la emoción.
2. Estrategias y técnicas para poder afrontarla.
3. Fortalecimiento del autoconcepto y de la autoestima.

1- ACTIVIDADES de reconocimiento de la emoción del miedo.

Objetivo: Identificar, comprender, aceptar y reconocer qué le pasa a mi cuerpo y cómo reacciono ante ello; habla de tu miedo y visualízalo.

Actividad de Identificación. Título: "Que ocurre cuando tenemos miedo".

Desarrollo:

- a) Presentamos la emoción como un mecanismo que tenemos y expresamos en distintas situaciones: asustado, nos amenazan, situaciones difíciles.
- b) Pedimos que expresen situaciones donde ellos han sentido miedo.
- c) Los alumnos seleccionan pictogramas o emoticonos que describen dicha emoción.
- d) Describen situaciones que les producen miedo usando las imágenes mostradas en una lámina.
- e) Dibujan una escena que les produce miedo.
- f) Dramatizan una situación que los compañeros han de identificar.

Recursos:

- Emoticonos y pictogramas.
- Láminas de distintas situaciones.
- Folios y lápices.

Actividad: La emoción del miedo a través de los cuentos.

Los cuentos son un recurso excepcional que nos permite trabajar las distintas emociones al posibilitar al alumno vivenciar de forma simbólica distintas situaciones sin que le suponga un riesgo real.

Desarrollo:

- Se explica que se va a contar un cuento.
- Se hacen preguntas relacionadas con el cuento, indicando que no existen respuestas acertadas o falsas, buenas o malas.
 - Las preguntas han de ser abiertas para facilitar la expresión de los alumnos.
 - Es muy importante la actitud del coordinador de la actividad en el abordaje de las cuestiones que se planteen. Lo esencial es la proyección que cada alumno/a hace con los personajes y situaciones expresadas en los mismos.
 - Habrá niños que participen de forma espontánea pero podemos encontrarnos alumnos/as con dificultades para decir lo que sienten o piensan por miedo a no dar la respuesta correcta.

Cuestiones que podemos plantear a modo de ejemplo:

- ¿Qué te ha gustado más de este cuento?
- ¿Qué no te ha gustado?
- ¿Te gusta el título? Si pudieses elegir tú el título ¿cuál le pondrías?
- ¿Qué personaje del cuento te ha gustado más? Explícanos por qué.
- ¿Qué personaje piensas que es más feliz? ¿por qué?

- ¿Qué personaje te ha gustado menos o no te ha gustado? Explícanos por qué.
- ¿Qué personaje crees que necesita ayuda? ¿Cómo podríamos ayudarlo?
- Si pudieras decirle algo ¿qué le dirías?
- ¿Te recuerda a alguien que tú conozcas?
- ¿Hemos aprendido algo con este cuento?
- ¿Si pudieses cambiar algo del cuento qué sería?

Selección de cuentos

- "¿Dónde viven los monstruos?" Autor: Maurice Sendak
- "El Tarot de los cuentos". Autores: Lorenzo A. Hernández Pallares, Laura Gómez Marín y Francisco Jorquera Amador.
- "Poquito a poco". Autor: Amber Stewart. Editorial: Fortuna.
- "Encender la noche". Autor: Ray Bradbury y Noemi Villamuza. Editorial: Kokinos.
- "Pelusa asesina". Autor: Pablo Albo y Lucía Serrano. Editorial:
- "Un chico valiente como yo". Autor: Hams Wilhelm. Ed
- "Vamos a cazar un oso". Autor: Mickel Rosen y Helen Obsenvuri
- "Una pesadilla en mi armario". Autor: Mercer Mayer. Editorial: Kalandraca
- "Niños valientes". Autor: Manuela Olten. Editorial:
- "El ratón que no tenía miedo". Autor: Petr Horacek.
- "La mierlita". Autor: Antonio Rubio e Isidro Ferrer. Editorial: Kalandraca
- "El libro espantoso". Autor: Noe Carlain y Ronam Vadel. Editorial: edelvives
- "Monstruo, sé bueno". Ilustrador: Natalie Marshall. editorial: Juventud
- "Los animales me aterrorizan". Autor: Babete Cole. Editorial: Destino.
- "Mi amiga la oscuridad". Autor: Ella Burfout. Editorial:
- "Los miedos del Capitán Cacurcias". Autor: José Carlos Andrés
- "Negra noche". Autor: Dorothee De Monfrey. Editorial:
- "Ramón preocupón". Autor: Anthony Browne
- "A todos los monstruos les da miedo la oscuridad". Autor: Michael Escoffier. Editorial: Kokinos
- "Abajo el miedo". Autor: Mario Gomboli. Editorial: Bruño
- "Yo mataré monstruos por ti". Autor: Santi Balmes.
- "Gustavo y los miedos". Autor: Ricardo Alcántara.

Aunque los cuentos son válidos en todas las etapas educativas porque nos hablan de nuestro mundo emocional, no obstante de este listado consideramos más adecuados por sus dibujos y contenidos para alumnos de educación secundaria los siguientes:

- "Cuentos africanos para dormir". El miedo. Autor: Ernesto Rodríguez Abad
- "El abrigo de Pupa". Autor: Elena Ferrándiz. Editorial: Thule. (ed. secundaria)
- "Y usted... ¿qué vende?" Autor: Carmen Sara Floriano y Ana Monescillo.
- "Ratoncita y el muro rojo". Autora: Britta Teckentrup. Editorial: Nubeocho

2- Actividades para adquirir estrategias y técnicas para afrontar y controlar los miedos.

Objetivo: Identificación de respuestas emocionales y estrategias para su autorregulación.

ACTIVIDAD 1: *Respiración*

Objetivo: Hacer consciente que el control de la respiración facilita el autocontrol.

Desarrollo:

- Tomamos aire por la nariz muy lentamente, con el fin de que se purifique y caliente, dejando que entre por nuestros pulmones hasta el abdomen aportando gran cantidad de oxígeno.
- Observamos nuestra barriga y veremos cómo poco a poco se va convirtiendo en un globo.
- Dejamos salir el aire poco a poco hasta que se desinflen totalmente.
- Si lo hacemos desde una posición acostados en el suelo podemos poner sobre el abdomen un folio u objeto que no pese, para que puedan notar como se mueve con la respiración.

Actividades de *Relajación*

Objetivo de las actividades de relajación:

Alcanzar un nivel mayor de calma, reduciendo los niveles de estrés, ansiedad, miedo o ira.

A continuación se describen diferentes actividades de relajación y su desarrollo:

ACTIVIDAD 2. Título: *Relajación progresiva:*

- Podemos colocarnos sentados con la cabeza encima de la mesa sobre un cojín o tumbados en el suelo, cerramos los ojos, realizamos varias inspiraciones por la nariz, centramos la atención en nuestros pies y vamos a mandar un mensaje con el pensamiento para que se relaje, vamos a sentir ahora nuestra piernas... muslos, y vamos a pensar que estén muy relajados.
- Ponemos atención a los glúteos y sentimos que están muy relajados, vamos subiendo hacia la espalda que siento cada vez que está más relajada, el pecho también. Noto como cada vez mi respiración se hace más pausada y tranquila, nos centramos en los hombros, brazos... manos y los sentimos relajados.
- Ahora centramos nuestra atención en el cuello y vamos a procurar dejarlo más suelto.
- A continuación visualizamos nuestra cara, ojos, nariz, boca procurando que no hay a ninguna parte en tensión, mandíbula, lengua... Ahora, mi cuerpo se encuentra relajado y tranquilo... me siento muy muy bien.

ACTIVIDAD 3. Título: "Luz cálida."

- Nos sentamos buscando una postura donde nos sintamos cómodos y cerramos los ojos.
- Nos imaginamos que justo encima de nuestra cabeza hay una luz muy potente de color blanco, siento su calidez y noto como penetra en mi cabeza haciendo que vayamos relajando cada parte que va tocando. me siento muy tranquilo y relajado.
- Esa luz va bajando por mi cuello... pecho... manos y me voy sintiendo más y más relajado.
- Baja por mi pecho, barriga, muslos, piernas pies y cada vez nos sentimos más tranquilos y relajados. Podemos permanecer así unos minutos y poner una música relajante de fondo.
- Les pedimos que tomen conciencia de su cuerpo, de sus sensaciones y les invitamos a mover el cuerpo como si acabasen de levantarse, estirando brazos y piernas incluso bostezando.
- Podemos repartir un folio y que dibujen las sensaciones que han tenido.

ACTIVIDAD 4. Título: "El globo."

- Cerramos los ojos y en una postura cómoda nos imaginamos que tenemos un globo, vamos a inflarlo y cada golpe de aire que damos, vamos a imaginar que metemos también aquellas cosas que no me hacen sentir bien, formas de comportarme que no me llevan al bienestar, formas de actuar que no me gustan, miedos, todo lo que no me hace sentir bien lo meto en ese globo.
- Camino con ese globo hacía un bosque... busco un lugar en el centro que está llano y despejado, suelto el globo que se eleva hasta el cielo... despacio... me libero de él.
- Lo sigo con la mirada sintiéndome muy relajado.. sin ataduras.. ligero y libre .
- Entonces veo que el globo explota y miles de partículas empiezan a descender. Cuando caen sobre el bosque y sobre mi, me doy cuenta que son pétalos de flores de distintos colores.
- Al llegar a la tierra cada uno de esos pétalos se convierten en una flor. En unos segundos el bosque se ha convertido en un bello jardín de flores de distinto colores. Disfruta con esa sensación.
- Cuando abrimos los ojos expresamos cómo nos hemos sentido, qué sensaciones nos han llegado, como ha sido la vivencia de cada uno. Siempre con mucho respeto y si forzar ninguna situación.
- También podemos dibujar la experiencia.

ACTIVIDAD 5. Título: "Visualización Positiva."Objetivo:

Relajarnos y crear una situación donde nos sintamos bien y tranquilos.

Desarrollo:

- Una vez relajados nos imaginamos la situación que nos produce miedo, esa situación está en mi cabeza yo tengo poder para imaginarla recrearla y pensar que se puede realizar de la manera que yo desee, me veo enfrentándome a esa situación con tranquilidad, relajado y seguro de mí mismo.
- Practicando lo que voy a hacer y decir. Soy capaz de realizar aquello que visualizo y me siento bien, disfrutando con ello.

ACTIVIDAD 6. Título: "Pensamiento Positivo."Objetivo:

Explicamos que hay diferentes formas para sentirnos mejor y una de ellas es pensar en positivo. Cada día se tiene la posibilidad de centrar nuestra atención en aquellas cosas que nos gustan y nos hacen sentir bien. Esta forma de pensar produce estados de ánimo muy positivos y nos conecta con emociones saludables.

Desarrollo:

- Se invita a pensar en aquellas cosas que nos hacen sentir muy bien. A continuación se expresan explicando los sentimientos asociados. Ejemplos:
 - Cuando escucho música me siento relajado y tranquilo.
 - Si me dejan el fin de semana con mi prima estoy muy contenta ya que es mi mejor amiga y hablamos de muchas cosas.
 - Cuando saco a pasear a mi perro me siento muy responsable... lo cuido y juego con él.
 - Después de terminar mis trabajos puedo dedicarme a jugar a lo que me gusta y soy muy feliz.
- Se puede realizar un mural personalizado donde cada alumno/a pone su foto o nombre en el centro y alrededor todo aquello que se va descubriendo que nos gusta y hace sentirnos felices, relajados, contentos, tranquilos...

3- Actividades para trabajar o reforzar el autoconcepto y la autoestima.

El *autoconcepto* está formado por las ideas que constituyen la imagen de lo que somos. Mientras que la *autoestima* es lo que siento en relación al autoconcepto que tengo, sería la capacidad de tener confianza en nuestras posibilidades, aceptarnos y valorarnos de forma adecuada. Empieza a gestarse desde el inicio de nuestra vida y tiene que ver con las experiencias que el niño ha tenido con las personas de referencia y su entorno.

¿Cómo podemos ayudar a construir una autoestima ajustada?

- Cada niño es único; tenemos una inteligencia, unas habilidades y unas capacidades diferentes y esto nos hace únicos.
- No podemos compararnos con nadie "Yo soy mi medida".
- Aprender a convertir lo negativo en positivo. No generalizar.
- Hacernos conscientes de logros y éxitos.
- Confiando en nosotros.
- Aceptándonos.
- Esforzándonos para mejorar.

Orientaciones para trabajar en el entorno educativo

- Ser conscientes de cómo generamos las relaciones en el aula: con cada uno de ellos, ayudándoles a descubrir lo mejor que tienen, sus habilidades y siendo un modelo a imitar.
- Tener expectativas ajustadas ya que cada niño es diferente.
- Ayudarles a trazar metas, planificando objetivos asequibles.
- Permitir que se equivoque y animarles a volver a intentarlo.
- Propiciar la creatividad.
- Valorar siempre sus logros, incluso pequeñas aproximaciones.

Orientaciones para trabajar en el entorno familiar.

- Dar ejemplo: somos los modelos que ellos imitarán.
- Respetar las normas: establecer límites y rutinas.
- Favorecer la comunicación: enseñarles a expresar emociones y sentimientos.
- Compartir tiempo: en cantidad y calidad. No compensar con objetos materiales.
- Ponerse en el lugar del otro: Practicando la escucha activa.
- Pedir perdón: Aprendemos reconociendo nuestros errores y esto nos sirve para mejorar.
- Enseñarles a tolerar la frustración: Transmitir la cultura del esfuerzo.

5.2.3.2. Cómo afrontar el nerviosismo

Los niños/as tienen una gran capacidad de adaptación, aunque por el impacto que ha tenido esta pandemia, es previsible que sufran consecuencias en diferente grado de afectación tras la situación tan prolongada de confinamiento vivida.

Pueden darse respuestas de nerviosismo, estrés, ansiedad, impulsividad, mayor frustración, pérdida de control en los alumnos. Con el fin de no patologizar ciertas conductas que pueden ser normales en mayor o menor medida, se decidió en colaboración con los profesionales de Sanidad, evitar un enfoque más clínico que pudiese ser fuente de angustia en las familias y en el profesorado haciendo una intervención más educativa desde el ámbito escolar e ir escalando y filtrando el alumnado con este tipo de dificultades de adaptación al aula, hasta su posible derivación a otros servicios especializados.

Para poder llegar a un término de uso común nos decantamos por el de "nerviosismo" más fácil de comprender para los usuarios y familias y que no etiqueta dentro de una clasificación técnica de tipo clínico, si no que se centra en dar un apoyo emocional y una respuesta desde el ámbito del centro educativo.

Por esta razón se proponen proponemos las siguientes actividades para trabajar estos aspectos. No se trata de reprimir las emociones sino de gestionarlas adecuadamente, de proporcionar técnicas y estrategias para poder resolver, de la mejor manera, las situaciones y conflictos que surjan en la vida. Para dominar cualquier técnica es preciso un entrenamiento continuo.

Para trabajar este ámbito remitimos a los siguientes apartados del Plan:

A. Bloque 1: Actividades dirigidas a controlar la autorregulación.

Son las que ya se describen en el epígrafe [5.4.3.1. Actividades de seguimiento en la etapa de Educación Infantil.](#)

Son actividades apropiadas para trabajar la respiración, relajación y masaje.

B. Bloque 2: Actividades dirigidas a controlar la autorregulación.

Se describen en el epígrafe [5.4.3.2 Actividades de seguimiento en la etapa de Educación Primaria](#) : Juegos para trabajar la impulsividad y la frustración: 1, 2, 3 y Los Contrarios.

C. Bloque 3: Actividades de respiración, relajación progresiva, y visualización positiva.

Se describen en el epígrafe 5.2.6 *Cómo afrontar los miedos.*

Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

Objetivo: Fomentar el autocontrol, la autorregulación y aumentar la tolerancia a la frustración ante los errores.

A. Bloque 1 : Actividades dirigidas a controlar la autorregulación

Aprender a gestionar la propia vida emocional como factor decisivo de socialización y un proceso que tiene su origen en la primera infancia. Las técnicas más adecuadas en educación infantil son la respiración, la relajación y el masaje.

ACTIVIDAD 1 (Respiración). Título: "**Nos convertimos en globos**"

Objetivo:

Aprender a llevar el aire hasta el abdomen. Hacer consciente que el control de la respiración facilita el autocontrol.

Desarrollo:

- Tomamos aire por la nariz muy lentamente, con el fin de que se purifique y caliente, dejando que entre por nuestros pulmones hasta el abdomen aportando gran cantidad de oxígeno. Observamos nuestra barriga y veremos cómo poco a poco se va convirtiendo en un globo. Luego vamos dejando salir el aire poco a poco hasta que se desinflen totalmente.
- Si lo hacemos desde una posición acostados en el suelo podemos poner sobre el abdomen un folio u objeto que no pese, para que puedan notar como se mueve con la respiración.

Materiales y recursos: No se precisan recursos adicionales.

Tiempo: 10 minutos.

ACTIVIDAD 2.- Título: "**Actividad de Relajación.**"

Objetivo:

Bajar la actividad del sistema nervioso de forma voluntaria. Esta actividad presenta múltiples beneficios como son: ayudar a superar el estrés y evitar bloqueos, potenciar la creatividad, mejorar la concentración y el autocontrol.

Desarrollo:

Se explica a los niños/as que lo que vamos a hacer nos servirá para relajarnos cuando nos sintamos nerviosos, con miedo o enfadados. Se proponen dos alternativas:

- a) **Somos pececitos en el mar:** Cada cual busca una postura cómoda, sentados y apoyados sobre la mesa o tumbados en la alfombra. Cerramos los ojos y nos imaginamos que somos pececitos en el mar y nos vamos dejando mecer por las olas y corrientes marinas muy lentamente. El agua es muy azul y está calentita. Disfrutamos con esta sensación de sentirnos mecidos en el mar.
- b) **La carrera de la tortuga:** Imaginamos que somos tortugas y nos invitan a realizar una carrera. Como somos tortugas tenemos que ir muy despacito, viendo todo lo que ocurre a nuestro alrededor como si fuésemos a cámara lenta. No importa quien llegue el primero, no hay meta ni premios, solo disfrutamos de la sensación de ir muy despacito sobre la hierba.

Materiales y recursos: No se precisan recursos adicionales

Tiempo: 10 minutos.

ACTIVIDAD 3. Título: "**El Masaje**".

Advertencia: Este tipo de actividad se realizará, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas, siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

Objetivo:

Adquirir estrategias de regulación emocional y diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal.

Desarrollo:

- Mostramos a los niños los distintos movimientos que proponemos, eligiendo a algún niño/a de modelo.
- Los niños/as se sitúan sentados en círculo y forman un tren donde cada uno ve la espalda de otro niño. Todos siguen la instrucción del maestro: "Mueve tus manos en la espalda del compañero como si fuesen:
 1. Hormigas
 2. Las garras de un León
 3. Picotazos de mosquitos...
- De forma suave imitarán con sus manos los movimientos de estos animales en la espalda del compañero/a, al tiempo que suena una música relajante. Después se les pide a los niños que verbalicen lo que les ha gustado más y lo que les hace sentir bien.

Tiempo:

10 minutos. Es recomendable realizarla al iniciar el día, en la vuelta a clase tras el recreo o antes de irse a casa, para salir tranquilos.

Materiales y recursos:

- Video Relajación en la Selva <https://youtu.be/fQ3vgyjv7fk>
- Video Rompo un huevo en tu cabeza <https://youtu.be/ZD2PQACkOEg>

B. Bloque 2: Actividades dirigidas a controlar la autorregulación. Se describen en el epígrafe [5.4.3.2 Actividades de seguimiento en la etapa de Educación Primaria](#)

Juegos para trabajar la impulsividad y la frustración: "El juego del 1, 2, 3" y "Los Contrarios"

Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

Objetivo: Fomentar el autocontrol, la autorregulación y aumentar la tolerancia a la frustración ante los errores.

ACTIVIDAD 1- Título: "El juego del 1, 2, 3"

Desarrollo:

- Se sitúan los alumnos por parejas (rojo-azul) y les vamos dando las siguientes consignas:
 - Decir números del 1 al 3, rojo dice 1, azul dice 2, y rojo dice 3, se continúa con azul dice 1, rojo dice 2 y azul dice 3. Es una alternancia entre los dos.
 - Cuando los alumnos han practicado 2 minutos, se sustituye el número 1 por palmada y se continúa (palmada, 2, 3).
 - Se aumenta la sustitución del 1 por palmada y el 2 cambia a gesto de saludo murciano (Ehhh)
 - En el cuarto momento se sustituye el número 3 por rugido de león.
- Ante las equivocaciones los alumnos han de verbalizar "Soy Bob Esponja" o "Soy Batman".
- Al finalizar el juego se pregunta a los alumnos que están aprendiendo con esta actividad, que les ha supuesto mayor dificultad y si han mejorado con la práctica.
- Como alternativa los cuentos son recursos que nos ayudan a explicar y ejemplificar técnicas de autocontrol y autorregulación. En las bibliotecas de nuestros centros podemos encontrar títulos como: "Libro rojo del enfado", "Menuda rabieta", "Soy un dragón" etc. que ejemplifican distintas situaciones que analizaremos con los alumnos.
- Además del juego aquí propuesto, es recomendable incorporar al aula de forma diaria técnicas de respiración y relajación.

Recursos y materiales:

- No se precisan materiales adicionales

Tiempo: 20 min.

ACTIVIDAD 2. Título: "**Los contrarios**".

Desarrollo:

- Damos a un alumno/a dos sombreros de papel y va a ofrecer uno a un jugador de su elección. A partir de ese momento, el elegido debe efectuar los gestos exactamente contrarios realizados por el primer jugador.
- Si éste se pone el sombrero, el otro tiene que quitárselo. Si ríe, el otro tiene que llorar; si el conductor se pone el sombrero atravesado, el otro tiene que ponérselo en el sentido de su largura.
- Si el segundo jugador comete un error, es eliminado y entrega su sombrero al conductor, que elegirá a otro jugador. Si no comete ningún error en un periodo corto de tiempo, se convierte en ganador y pasa a ser conductor y coge el otro sombrero para ir a ofrecérselo a otro niño.
- Al finalizar el juego se pregunta a los alumnos que están aprendiendo con esta actividad, que les ha supuesto mayor dificultad y si han mejorado con la práctica.
- Si no es recomendable el intercambio de sombreros, antes de iniciar la actividad cada alumno fabrica el suyo propio con un folio, perdiendo su sombrero aquel que pierde.

Recursos y materiales:

- Dos sombreros de papel o cada alumno su propio sombrero de papel.

Tiempo: 30 min

C. Bloque 3: Actividades de respiración, relajación progresiva, y visualización positiva. Se describen en el epígrafe 5.2.6 *Cómo afrontar los miedos.*

ACTIVIDAD 1. Título: "Relajación progresiva."

- Podemos colocarnos sentados con la cabeza encima de la mesa sobre un cojín o tumbados en el suelo, cerramos los ojos, realizamos varias inspiraciones por la nariz, centramos la atención en nuestros pies y vamos a mandar un mensaje con el pensamiento para que se relaje, vamos a sentir ahora nuestra piernas... muslos, y vamos a pensar que estén muy relajados.
- Ponemos atención a los glúteos y sentimos que están muy relajados, vamos subiendo hacia la espalda que siento cada vez que está más relajada, el pecho también. Noto como cada vez mi respiración se hace más pausada y tranquila, nos centramos en los hombros, brazos... manos y los sentimos relajados.
- Ahora centramos nuestra atención en el cuello y vamos a procurar dejarlo más suelto.
- A continuación visualizamos nuestra cara, ojos, nariz, boca procurando que no hay a ninguna parte en tensión, mandíbula, lengua... Ahora, mi cuerpo se encuentra relajado y tranquilo... me siento muy muy bien.

ACTIVIDAD 2. Título: "Luz cálida."

- Nos sentamos buscando una postura donde nos sintamos cómodos y cerramos los ojos.
- Nos imaginamos que justo encima de nuestra cabeza hay una luz muy potente de color blanco, siento su calidez y noto como penetra en mi cabeza haciendo que vayamos relajando cada parte que va tocando. me siento muy tranquilo y relajado.
- Esa luz va bajando por mi cuello... pecho... manos y me voy sintiendo más y más relajado.
- Baja por mi pecho, barriga, muslos, piernas pies y cada vez nos sentimos más tranquilos y relajados. Podemos permanecer así unos minutos y poner una música relajante de fondo.
- Les pedimos que tomen conciencia de su cuerpo, de sus sensaciones y les invitamos a mover el cuerpo como si acabasen de levantarse, estirando brazos y piernas incluso bostezando.
- Podemos repartir un folio y que dibujen las sensaciones que han tenido.

ACTIVIDAD 3. Título: "El globo."

- Cerramos los ojos y en una postura cómoda nos imaginamos que tenemos un globo, vamos a inflarlo y cada golpe de aire que damos, vamos a imaginar que metemos también aquellas cosas que no me hacen sentir bien, formas de comportarme que no me llevan al bienestar, formas de actuar que no me gustan, miedos, todo lo que no me hace sentir bien lo meto en ese globo.
- Camino con ese globo hacia un bosque... busco un lugar en el centro que está llano y despejado, suelto el globo que se eleva hasta el cielo... despacio... me libero de él.
- Lo sigo con la mirada sintiéndome muy relajado.. sin ataduras.. ligero y libre .
- Entonces veo que el globo explota y miles de partículas empiezan a descender. Cuando caen sobre el bosque y sobre mi, me doy cuenta que son pétalos de flores de distintos colores.
- Al llegar a la tierra cada uno de esos pétalos se convierten en una flor. En unos segundos el bosque se ha convertido en un bello jardín de flores de distinto colores. Disfruta con esa sensación.
- Cuando abrimos los ojos expresamos cómo nos hemos sentido, qué sensaciones nos han llegado, como ha sido la vivencia de cada uno. Siempre con mucho respeto y si forzar ninguna situación.
- También podemos dibujar la experiencia.

ACTIVIDAD 4. Título: "Visualización Positiva."**Objetivo:**

Relajarnos y crear una situación donde nos sintamos bien y tranquilos.

Desarrollo:

- Una vez relajados nos imaginamos la situación que nos produce miedo, esa situación está en mi cabeza yo tengo poder para imaginarla recrearla y pensar que se puede realizar de la manera que yo desee, me veo enfrentándome a esa situación con tranquilidad, relajado y seguro de mí mismo.
- Practicando lo que voy a hacer y decir. Soy capaz de realizar aquello que visualizo y me siento bien, disfrutando con ello.

ACTIVIDAD 5. Título: "Pensamiento Positivo."Objetivo:

Explicamos que hay diferentes formas para sentirnos mejor y una de ellas es pensar en positivo. Cada día se tiene la posibilidad de centrar nuestra atención en aquellas cosas que nos gustan y nos hacen sentir bien. Esta forma de pensar produce estados de ánimo muy positivos y nos conecta con emociones saludables.

Desarrollo:

- Se invita a pensar en aquellas cosas que nos hacen sentir muy bien. A continuación se expresan explicando los sentimientos asociados. Ejemplos:
 - Cuando escucho música me siento relajado y tranquilo.
 - Si me dejan el fin de semana con mi prima estoy muy contenta ya que es mi mejor amiga y hablamos de muchas cosas.
 - Cuando saco a pasear a mi perro me siento muy responsable... lo cuido y juego con él.
 - Después de terminar mis trabajos puedo dedicarme a jugar a lo que me gusta y soy muy feliz.
- Se puede realizar un mural personalizado donde cada alumno/a pone su foto o nombre en el centro y alrededor todo aquello que se va descubriendo que nos gusta y hace sentirnos felices, relajados, contentos, tranquilos...

5.2.4. Recursos de afrontamiento para profesionales

5.2.4.1. Técnica de desactivación o "Debriefing" para situaciones de duelo.

Tanto como tutor o como miembro del grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional en aquellos centros escolares donde pudiera haber un número significativo de alumnado afectado por duelo, sería muy importante que tras la jornada escolar todos los profesionales que han atendido a este alumnado realicen una técnica de desactivación o Debriefing.

Esta técnica es usada por los profesionales de emergencias tras la intervención en catástrofes o situaciones que generan gran estrés, por ello la consideramos importante para sobrellevar las "Intervenciones en Duelo". Se deberá realizar en las 24 o 72 horas posteriores a la intervención. Se desarrolla en una reunión dirigida por un coordinador que realiza las siguientes funciones:

- a) Explica los objetivos y normas de la reunión.
- b) Modera las intervenciones.
- c) Resume los aspectos más importantes.
- d) Plantea las conclusiones.

Una sesión de desactivación se realizará de la siguiente manera:

1. Buscar un lugar cómodo, tranquilo donde no haya interrupciones y realizar la reunión con ese grupo de profesionales.
El coordinador explica que este grupo tiene como objetivo que los profesionales que están interviniendo como soporte en esta situación de duelo puedan compartir y liberar la tensión acumulada, teniendo un espacio seguro de expresión y soporte con sus propios compañeros.
También se explicarán las normas del grupo como respeto, escucha y turnos de participación.
2. Cada participante describe de forma objetiva que ha observado.
3. Posteriormente describe su vivencia personal, sus pensamientos y sentimientos.
4. Cosas "a mejorar y para felicitar"
5. Aclaración de dudas.
6. Conclusión y resumen de la reunión.

Este tipo de reuniones favorece el apoyo y la cohesión grupal así como la ventilación emocional.

5.2.4.2. Guía de recursos

Nombre del recurso			Web	Teléfono	Para...
INCIBE	TIC	Nacional	https://www.incibe.es/		Seguridad en las Redes Sociales.
<u>IS4K</u>	TIC	Nacional	https://www.is4k.es/		Seguridad y Formación para familias, educadores y niños
cero17	TIC	Nacional	https://www.is4k.es/		
Atención sobre enfermedad COVID-19	Salud	Autonómico		900 12 12 12	CONSEJERIA DE SALUD
MINISTERIO	Econom	Nacional		34 60080280	WhatsApp _ Ministerio de asuntos económicos. Guardar teléfono y por decir WhatsApp "hola" y esperar respuesta.
Salud emocional	Psico	Autonómico		900 706 706	
Salud mental	Psico	Autonómico		900 10 22 54	Teléfono para familiares de personas con problemas de salud mental. Murcia: Consejería de Salud.
IMAS Instituto Murciano de Acción Social	Social	Autonómico		900 10 22 51	Teléfono de información del Instituto Murciano de Acción Social (IMAS) en relación a personas mayores, personas con discapacidad, dependencia, renta básica entre otros

Tabla 10. Elaboración propia.

5.3. Tutores/as y equipos docentes.

5.3.1. Recursos para el equipo docente.

5.3.1.1. Píldoras para motivar al profesorado.

"EL CAMINO PARA VOLVER + CERCANOS"

- CONFÍA EN TÍ
- CONTAGIA
- ERES UN REFERENTE
- UN GUÍA HONESTO
- EXPLORA
- ADAPTA
- DISFRUTA

"UN PLAN PERFECTO CONTIGO"

- 1- Estas actividades son una guía, las puedes adaptar y enriquecer como consideres.
2. El Plan está fundamentado y justificado de forma coherente, teniendo en cuenta la teoría y la práctica. Explóralo.
- 3- Es necesario que sientas que las actividades van a ser útiles. Pueden ayudar a tus alumnos/as a expresar y gestionar las vivencias que están teniendo durante esta situación.
- 4- Disfruta con las actividades que les vas a plantear; que los alumnos/as perciban ese entusiasmo en ti.

"LA HONESTIDAD SE CONTAGIA"

- 1- Ten en cuenta que eres un referente para tus alumnos/as, su guía. Expresa tus propios sentimientos, háblales de tus experiencias, tus miedos... Esto les servirá de modelo ejemplo para que ellos se expresen
- 2- Recuerda que, como tutor/a o docente de referencia, quién más conoce a los alumnos eres tú. Y si aún no los conoces, esta va ser tu oportunidad. No te la pierdas.

5.3.1.2. Autocuidado y bienestar emocional.

Esta actividad es la misma que la incluida en el epígrafe [5.1.6.1. Autocuidado y Bienestar](#) contenida en este Plan.

5.3.2. Recursos para la *actuación con familias*.

5.3.2.1. Pautas de comunicación no presencial, confidencialidad y escucha activa.

A lo largo del confinamiento, así como en la situación general de la crisis sanitaria, los alumnos/as y sus familias pueden encontrarse con situaciones que precisen una atención tutorial de forma no presencial a través de entrevistas telefónicas o video llamada. En este apartado se abordan algunos aspectos generales sobre cómo afrontar dichas entrevistas.

Inicialmente se ofrecen pautas para afrontar la tutoría con estos recursos, se aportan algunas consideraciones breves, en referencia a la llamada de teléfono o la video llamada. Finalmente se indica por qué no es apropiado realizar la comunicación a través de las plataformas de mensajería escrita.

Para terminar, se ofrecen algunos aspectos referidos a alumnos/as con necesidades específicas de apoyo educativo que precisen de adaptaciones o sistemas alternativos o aumentativos de comunicación.

Aspectos a tener en cuenta:

- Utilizar el medio que resulte más adecuado o más cómodo para ambos interlocutores.
- Se puede acordar anteriormente con la familia, o con el propio alumno/a, si es un tema personal, si prefieren abordarlo de forma telefónica o por videollamada.

A. Principios generales

- Preparar con antelación. Se debe establecer un guion que tenga:
 - Presentación.
 - Introducción.
 - Desarrollo.
 - Cierre.
 - Despedida.
- Es necesario registrar la conversación mantenida.
- *Conexión y atención exclusiva:* Se debe asegurar una buena señal de comunicación y contar con los menores distractores posibles.
- Cerrar la entrevista recordando los canales de comunicación con el tutor/a, así como estableciendo la próxima entrevista/seguimiento, para repasar los objetivos/pautas propuestos.
- *Entorno seguro y confidencialidad.* Por su importancia, al principio de la entrevista debemos recordar estos aspectos.

B. Aspectos técnicos y consideraciones sobre el lenguaje y comunicación:

- *Grabación.* Existe la posibilidad de grabar o que nos graben la entrevista mantenida. Si queremos grabar, tenemos que pedir la autorización.
- Puede ser de ayuda la *introducción progresiva* de los temas más superficiales a los más profundos.
- *Establecer confianza* desde el inicio, haciendo un poco de balance, con un lenguaje cercano y adaptado, nuestro código lingüístico a las características socioculturales de la persona con la que hablamos. Se puede comenzar preguntando: "¿Qué tal, cómo te encuentras?" Y mostrando interés sobre cómo están viviendo o han vivido la situación.
- Si ha habido cortes durante la comunicación, acordar un medio para enviar la síntesis de la información por escrito.
- *Claridad en el mensaje.*
- *Concretar* qué nos dicen, cómo se sienten y qué quieren.
- *Lenguaje:*
 - Llamar a la persona por su nombre.
 - Las normas de cortesía adquieren mayor valor aunque de forma presencial.
 - Simplificar los mensajes, hablar con frases cortas y claras.
 - Asegurarnos de que nos hemos transmitido bien el mensaje.
- *Paralenguaje:*
 - No ir ni demasiado deprisa, ni demasiado lento. Habrá que esforzarse en adaptarse al interlocutor.
 - Utilizar un tono suave, intentando no subir el tono de voz, ya que esto altera mucho la comunicación.

C. Aspectos emocionales

Los aspectos emocionales adquieren de esta forma mayor importancia que en las entrevistas presenciales, cara a cara. En concreto recordamos los siguientes:

- Realizar escucha activa
- Verificar que ha/hemos comprendido el mensaje.
- Empatía con el interlocutor
- No emitir juicios de valor
- No dar consejos
- No interrumpir.
- No mostrarse falsamente optimista
- Si se entra en conflictos, parar la conversación y reiniciar en otro momento, desde la calma.
- Escucha activa, respetar los silencios.
- Recordar esta sabia frase de Zenón de Elea :“Nos han sido dadas dos orejas, pero en cambio sólo una boca, para que podamos oír más y hablar menos”

¿Qué sucede cuando las consultas vienen por el estado emocional de los alumnos/as?

En todo momento hay que tener claros los límites. Ante una situación muy grave habría que sugerir la ayuda por los Servicios de Salud, derivando el caso a los

profesionales del ámbito sanitario y contando con la ayuda de los Servicios de Orientación del centro.

La intervención se centrará en:

- Apoyar, dar soporte emocional y ayuda cuando la precisen
- Escuchar, para prevenir el agravamiento emocional.
- Recoger la información relevante que se exprese
- Orientar, centrándose en las pautas de autocuidado y bienestar.

D. Pasos a seguir en una entrevista. Decálogo de la comunicación COVID-19.

1. *Prepara con antelación.* Se debe establecer un guion que tenga: presentación, introducción, desarrollo, cierre y despedida.
2. *Saludo, presentación y confirmación* del interlocutor.
3. *Crea un ambiente distendido* al principio de la entrevista, mostrándole interés y preocupación, pudiendo hablar en conversación abierta en unos minutos.
4. *Concreta el objetivo* de esta comunicación.
5. *Recoge la información relevante*, en base a los objetivos o dificultades y/o necesidades planteadas por el interlocutor.
6. *Detecta el estado emocional* del interlocutor.
7. Si la persona está realmente angustiada, habrá que centrarse en *rebajar el nivel de ansiedad*. Fundamentalmente, escucha y valida lo que te van diciendo.
8. *Cerrar la comunicación* recapitulando con las conclusiones o acuerdos adoptados, que no deben ser muchos. Jerarquiza y resume los más importantes.
9. Indica las vías de comunicación y cuándo podrá ser el *próximo contacto*.
10. *Despedida*, mostrándote cercano/a y accesible.

E. Competencias personales para la correcta tutoría telefónica/online¹³.**1. CAPACIDAD DE ESCUCHA.**

Procurar dejar tiempo para que la otra persona se exprese.

2. PACIENCIA.

No anticiparse a extraer conclusiones, ni dar orientaciones hasta que tengamos bastante información

3. SER DIGNO DE CONFIANZA

Establecer desde el principio una relación cordial, informando de la función de ayuda como tutor/a.

4. ACCESIBILIDAD

Dejar claras las formas de acceso y los horarios con el profesorado. Si alguien necesita un seguimiento más específico, pautar según la necesidad entrevistas semanales.

5. NO JUZGAR

Si no escuchamos desde la serenidad, con atención, podemos cometer el error de juzgar de antemano y dejar que estos prejuicios impidan ayudar a la persona que reclama la ayuda.

6. AMABILIDAD

Comportarse con agrado, educación y afecto hacia los demás.

7. EMPATÍA

Visualizar al alumno/a en su contexto y de algún modo comprender su preocupación será muy útil para poder orientar la respuesta educativa. Empatizar no significa estar de acuerdo, pero sí mostrar respeto. No solo sentir, sino mostrar interés por su estado. Mostrarse dispuesto/a a ayudar.

8. RESPETO/TOLERANCIA

La no aceptación de las diferencias de cultura, hábitos, religión, etc., puede alejar de la verdadera función como tutores. Es necesario ser tolerantes con todas las opciones de vida.

¹³ Atención Psicológica Telefónica COVID Navarra.

<http://www.cop.es/uploads/PDF/ATENCION-PSICOLOGICA-TELEFONICA-COVID19-COPNAVARRA.pdf>

F. Ejemplos de preguntas.

1. **INDAGAR PARA PRESTAR AYUDA:**
"¿Cómo puedo ayudarle? ¿Qué le ha ocurrido?"
2. **IDENTIFICAR UNA REACCIÓN O ESTADO:**
"¿Cómo se encuentra? ¿Qué nota cuando le...?"
3. **CUANDO SE DESEA CENTRAR UN TEMA:**
"Para que yo me entere, ¿qué ocurrió cuando...?"
4. **CUANDO SE DESEA IDENTIFICAR OBJETIVOS, INTERESES, NECESIDADES, ETC., INTRODUCIR PROCESOS DE REFLEXIÓN:**
"¿Por qué quieres...? ¿Cómo prefieres que...? ¿Qué otra cosa podemos hacer por ti? ¿Qué crees que es lo más apropiado para ti en esta situación?"
5. **CUANDO SE INTENTA DEFINIR UN PROBLEMA:**
"¿Qué te ha llevado a tomar esta decisión?"
6. **CUANDO SE INTENTA ACTIVAR LAS ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN A UN PROBLEMA.**
"¿De qué otra forma podrías actuar para...?"
7. **CUANDO SE NECESITA TOMAR DECISIONES.**
"¿Cuáles son las ventajas de...? ¿y los inconvenientes? Si hacemos... ¿qué podría ocurrir?"
8. **CUANDO DESEAMOS MOTIVAR Y PROMOVER LA PARTICIPACIÓN.**

G. Orientaciones para el uso de diferentes medios

VIDEOLLAMADA.

1. Tener muy en cuenta el *fondo físico* de la llamada. Fondo ha de ser sea limpio (no sobrecargado ni con cosas personales) y apropiado.
2. En relación al *plano*: no debe ser amplio y la persona que habla debe cubrir al menos $\frac{2}{3}$ de la pantalla. La persona que habla es la protagonista (no su ojo)
3. *Iluminación*: Siempre de frente.
4. *Duración*: Habrá que valorar caso a caso, pero de manera orientativa serían 25- 30 minutos. Tener en cuenta que más tiempo provoca cansancio y puede llevarnos a no ser eficaces.
5. Los demás aspectos a tener en cuenta serían igual a una entrevista presencial, lo único que nos separa es el contacto físico, pero tenemos comunicación verbal y no verbal.
6. Una llamada o videollamada debe durar como máximo unos 20-25 minutos (de manera orientativa) aunque va a depender del caso.

TELÉFONO

1. La comunicación no verbal no está presente, por lo que se pierde mucha información.
2. Tampoco es posible el contacto físico que es un facilitador en muchos momentos.
3. La voz es la única herramienta de comunicación.
4. Habrá que valorar caso a caso, pero de manera orientativa serían unos 10-15 minutos. Tener en cuenta que más tiempo provoca cansancio y puede llevarnos a no ser eficaces.

PLATAFORMAS DE MENSAJERÍA ESCRITA.

(WhatsApp, Telegram, Class Dojo u otras plataformas internas del centro)

- En primer lugar, no se consideran adecuadas las plataformas de mensajería escrita para abordar temas importantes. Pueden ser útiles para citar una reunión o para cualquier información general. Para mantener una conversación referida a la tutoría, si no puede ser presencial, la video-llamada y el teléfono, pueden ayudar más a la comunicación emocional.
- A la hora de utilizar estas plataformas, es lógico tener en cuenta los principios y las cuestiones a tener en cuenta.
- Si la persona contacta con el docente a través de estas plataformas y se observa que entra dentro de la acción tutorial, hay que invitarle a acordar una fecha para hablar más detenidamente.
- Cuando vayas a escribir un mensaje procura que tu estado sea de tranquilidad. Recuerda que un estado de nerviosismo puede llevarte a escribir de forma impulsiva cosas que no son adecuadas. Recuerda que los mensajes enviados en estas plataformas quedan escritos.
- Insistir en la idea anterior: estas plataformas de comunicación son las que menos emociones transmiten, aunque utilicemos emoticonos.
- Tener en cuenta que *"En la información escrita la emoción la pone la persona que lee"*.

H. Adaptaciones en los recursos de comunicación

En las tutorías que exista alumnado ACNEAE que precise sistemas alternativos de comunicación, hay que tener en cuenta:

1. Prever los recursos necesarios para que dichos contactos sean lo más eficientes posibles.
2. Comprobar si ellos tienen todo lo necesario para poder realizar dichas comunicaciones.

5.3.2.2. Pautas de comunicación presencial.

La comunicación presencial es algo que suele hacer el profesorado en el día a día, tanto con el alumnado, como con sus familias y el resto de compañeros/as de profesión.

Dadas las circunstancias, nos ceñiremos a aquellos aspectos que conviene cuidar después de la situación de confinamiento.

Fase	QUÉ HACER	QUÉ NO HACER
PREPARACIÓN	Establece el tiempo que va a durar la reunión.	Reuniones interminables.
	Cuida el clima de las reuniones y facilitar la comunicación: Procurar un lugar adecuado, tranquilo, sin interrupciones; cuidar el tono de voz, etc.	Mantener reuniones para cuestiones de tutoría en sitios con excesivo ruido y sin intimidad.
	Pocos objetivos, claros. Iniciar por los más fáciles de conseguir.	Poner objetivos inalcanzables.
	Prepara un guion de lo que consideras más importante. Revisa con antelación el expediente del alumno/a (ej: tiene materias pendientes, etc.)	Mantener la reunión sin haber recogido información básica.
COMUNICACIÓN	Usa preguntas abiertas; al inicio son más adecuadas para romper el hielo.	Entrar a la reunión preguntando aspectos concretos, sin dar tiempo al alumno/a -o su familia- para aclimatarse.
	Respetar los silencios.	Insistir en aquellos temas que los padres muestran dificultades para abordar.
	Habla en primer lugar y en primera persona: cómo nos hemos sentido, qué problemas hemos tenido, qué nos preocupa en la vuelta a clase, etc.	Entrar en un monólogo en el que se responsabilice a la otra persona "Es que tú..., tendrías que haber hecho..."

Fase	QUÉ HACER	QUÉ NO HACER
	Reconoce y agradece su esfuerzo, muestra tu comprensión con las dificultades, evita los juicios y piensa en positivo. Todos queremos "realmente" lo mejor para nuestros alumnos.	Tener un semblante de enfado y no constructivo.
	Usa diversas estrategias para mantener la comunicación: entrevistas telefónicas pactadas, cambios importantes comunicados por correo electrónico, etc...	Imponer el medio para realizar la tutoría sin comunicarlo ni pactarlo.
	Acepta la queja, las dudas y miedos, sin tomarlo como algo personal. Procura canalizarlas, en positivo, al profesional que corresponda.	Ponerse a la defensiva o tirar la toalla ante una actitud dubitativa.
ORIENTACIÓN	Haz un plan conjunto de acciones necesarias. Anima a los padres y ayúdales a comprender que todos estamos desbordados y que ellos pueden colaborar activamente en la educación de sus hijos/as.	Dejar que ellos organicen la forma de solucionar el problema.
	Ofrece tu colaboración para mediar o acompañar en la coordinación entre las familias y otros profesores del equipo docente.	Pensar que ellos son los que tienen que solucionar esta coordinación. "Ese problema no va conmigo..."
	Busca el mayor grado de consenso posible en los temas que más preocupan.	Imponer nuestra idea o dejar hacer lo que ellos proponen.
	Pacta fechas posteriores para seguimiento de la situación	Esperar a que acudan a nosotros.

Tabla 11. Elaboración propia.

5.3.2.3. Guion entrevista inicial tutor /a con la familia

Se propone el siguiente modelo de entrevista como recurso para tutores/as en la realización de la entrevista familiar.

En el caso de padres y madres separados o divorciados se seguirán las instrucciones legales correspondientes¹⁴

Actitud a mantener:

- Mostrar interés, cercanía y escucha por la situación del alumno/a y su familia.
- Mensajes positivos y de apoyo.
- Confidencialidad y respeto por la información aportada.

Para más información ver "Pautas de comunicación" apartado 5.3.2.1 Comunicación No Presencial y 5.3.2.2. Comunicación Presencial.

Objetivos:

- Facilitar brevemente la información acordada por el centro sobre la vuelta a clases.
- Identificar posibles problemas, tanto en el ámbito familiar como en el del alumno.
- Recabar información para realizar el mapa de riesgo del aula y el del centro.

¿Quién realiza la entrevista?

- Tutor/a de aula.

¿Cómo- modalidades?

En función de las recomendaciones sanitarias y de la disponibilidad se proponen dos formatos:

- a) No Presencial: Acordando previamente con el padre/madre del alumno el momento -día y hora-, el tiempo y el medio. Ej: video-llamada (25-30min), llamada telefónica (10-15 min), internet, etc.).
- b) Presencial: En el centro educativo, en un espacio donde se garantice la confidencialidad y procurando evitar las interrupciones. El tiempo estimado es 30- 40 minutos.

¿Cuándo?

Antes de la incorporación del alumnado a las clases presenciales o durante las primeras semanas de vuelta al centro.

Posibles preguntas abiertas:

¹⁴ Resolución de 20 de octubre de 2017, de la Secretaría General de la Consejería de Educación, Juventud y Deportes.

1. Interesarse por el estado de salud de la familia y si ha habido alguna situación complicada.
2. Cómo ha ido durante la crisis sanitaria. Dinámica familiar, dificultades en la convivencia...
3. Sobre el alumno/a: ¿cómo está?, cuestiones a destacar o algo que les preocupe (estado emocional, conducta, estudios, etc...).
4. ¿Cómo ha ido la enseñanza no presencial desde casa? (dificultades, si las ha habido y de qué tipo; soluciones posibles que la propia familia considera para la continuidad de la enseñanza online).
5. Para la vuelta a clases, posibilidades o dificultades para la conciliación familiar...
6. Otras cuestiones que preocupen o quieran compartir.

Se podría realizar una hoja de registro de los aspectos fundamentales de la entrevista, que servirían para hacer la "Fotografía del alumnado vulnerable del aula"

Si en la entrevista el tutor/a detecta una situación grave y urgente, como por ejemplo, violencia de género, graves carencias en las necesidades básicas, etc. informará a la familia de los recursos de atención especializados. En este caso, la información recogida se trasladará al grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional y al equipo directivo del centro para que valoren y , en su caso, deriven a otros servicios externos.

5.3.2.4. Guion de reunión inicial con las familias del grupo aula.

De forma previa a la incorporación de los alumnos/as se considera necesario informar a los padres de las actividades previstas con sus hijos/as en el centro educativo del Plan apoyo socioemocional "VOLVAMOS +CERCANOS".

Los objetivos de esta reunión de acogida son:

1. Realizar una acogida más especial después de este largo espacio de tiempo sin la asistencia presencial al centro escolar.
2. Minimizar la incertidumbre, en los ámbitos sanitario y relacional, que produce en las familias la vuelta de sus hijos/as al centro y su adaptación a las nuevas circunstancias.
3. Transmitir seguridad a las familias informándoles de todas las medidas extraordinarias que se han tomado en el centro para la incorporación de sus hijos tras el periodo de confinamiento. Se recomienda hacer un recorrido virtual con fotografías o videos de cómo han quedado los espacios y la ubicación de los alumnos dentro de los mismos.
4. Explicar el Plan apoyo socioemocional "VOLVAMOS +CERCANOS", dentro de todas las medidas que se han puesto en marcha.
5. Crear un espacio donde los padres puedan expresar sus miedos y dudas con respecto a la incorporación de sus hijos.

La realización presencial de esta reunión estará supeditada a las medidas sanitarias establecidas en cada municipio en función de las fases de la pandemia en la que se sitúe. Si dicha reunión no fuese posible, la comunicación con los padres se realizará mediante servicios/plataformas online.

Esquema de la reunión:

1. Agradecer el papel de los padres y madres de apoyo escolar a sus hijos/as durante el período no presencial y dar la bienvenida al centro.
2. Presentación del tutor (Es vital si es nuevo)
3. Funcionamiento del centro. Recordatorio medidas sanitarias y educativas (mascarillas, móviles, etc...).
4. Exponer el Plan:
 - a. ¿Qué se va a hacer?
 - b. ¿Quién?
 - c. ¿Para qué son las actividades? Beneficios
 - d. Personas de referencia.
5. Información sobre aspectos académicos y curriculares.
6. Durante la reunión se pueden resolver dudas generales (Nunca aspectos personales, para esto se habilitarán las vías de comunicación posteriores con el tutor)
7. Recordar vías generales de comunicación.
8. Despedida.

Nota para el tutor / a tener en cuenta:

- Puede que algunos padres, que tengan mucha preocupación, se muestren nerviosos o hiper demandantes; la actitud debe ser de escucha empática y serena.
- Esta reunión es una buena oportunidad para transmitir tranquilidad, la actitud del tutor/a hará de modelo y será contagiosa.

Exposición del Plan de apoyo socioemocional. Guion:

- ¿Qué se va a hacer?
- ¿Quién?
- ¿Para qué son las actividades? Beneficios.
- Personas de referencia.

5.3.3. Recursos para la actuación con el alumnado.

5.3.3.1. Fotografía del alumnado vulnerable del aula.

A. ¿Cómo están mis alumnos/as?

Tras la experiencia de crisis sanitaria vivida hasta el momento, la vuelta a clase no será "la vuelta a clase de siempre". Será necesario ampliar la mirada hacia los alumnos/as al igual que hace el objetivo de una cámara fotográfica. Ampliar para ver más y ver mejor... Para ello servirá de ayuda conocer qué aspectos deben observarse con más detalle de lo que hacemos habitualmente.

Este documento pretende ser una guía donde se indican los criterios para poder completar la tabla de esa nueva fotografía que queremos tomar de nuestros alumnos/as.

B. Dirigir la mirada - ¿A quién mirar?

Nuestra mirada fotográfica irá dirigida a todos los alumnos/as. No obstante, los que ya presentaban necesidades educativas especiales, dificultades de aprendizaje o situaciones adversas y socio-familiares en desventaja, son mucho más vulnerables. Posiblemente sufran en mayor medida las consecuencias de la situación vivida y presenten agravamiento o dificultades añadidas a las que ya tenían. Por lo tanto, debería considerarse especialmente:

1. Alumnado que presente dificultades asociadas a experiencias adversas previas a la pandemia y que cuenten con escasos recursos de apoyo personal, social o familiar para hacerles frente (situación de pobreza, maltrato, progenitores con trastornos mentales o adicciones, etc.).
2. Alumnado con alteraciones o trastornos del comportamiento.
3. Niños con hiperactividad e impulsividad (TDAH y otros).
4. Alumnado con trastorno del espectro autista, por presentar mayores niveles de estrés y ansiedad ante los cambios en sus rutinas habituales.
5. Puede haber niños/as con Síndrome de Asperger a los que les cueste especialmente la vuelta a la normalidad educativa, por temor a salir del entorno seguro que ha significado para ellos en este tiempo el contexto familiar.
6. Por último, entre el alumnado, habrá una parte reducida que sufra consecuencias graves, no asociadas a las mencionadas anteriormente, y que también habrá que atender de manera más específica y continuada en el tiempo.

C. Registro de aula - ¿Qué mirar?

a. Educación Infantil y Primaria

- Regresiones a etapas previas del desarrollo: lloriquear, estar más apegado, hablar como si fueran más pequeños, orinarse en la cama.
- Cambios en los hábitos y rutinas de alimentación y sueño.
- Somatizaciones (síntomas relacionados con la ansiedad u otras emociones negativas, como dolor de cabeza muy intenso, de tripa, torácico, palpitaciones, molestias en el pecho o dificultad para respirar, etc.)
- Mayor irritabilidad con despuntes de conductas problemáticas o disruptivas. Mayor desobediencia o rebeldía ante las normas.
- Están más alterados, mayor agitación. Inestabilidad.
- Más tristeza y sensibilidad. Mayor nerviosismo y ansiedad,
- Miedo a la enfermedad, al contagio (virus) y al riesgo para la salud personal y de sus personas queridas.
- Se acrecientan los miedos, la preocupación y la ansiedad, asociados a la incertidumbre, los cambios en sus rutinas, la posibilidad de enfermedad y muerte de abuelos o familiares, de pérdida de trabajo de los padres, etc.
- Es importante tener en cuenta que los niños pueden hacer una interpretación desajustada de la información que reciben, tanto de sus padres y profesores como de los medios de comunicación.

b. Educación Secundaria

- Ansiedad.
- Quejas por sentirse incomprendidos o no escuchados.
- Dificultad en el manejo de la información excesiva a la que tienen acceso.
- Conductas disruptivas.
- Cambios en el estado de ánimo, más bruscos de lo habitual en estas edades. Les cuesta más identificar qué es lo que les provoca estos cambios de humor/ánimo, lo que dificulta que los puedan abordar con autonomía de forma positiva.
- Apatía, aburrimiento.
- Problemas de sueño, de higiene y alimentación (se acuestan y se levantan más tarde, comen a deshoras, etc.).
- Falta de intimidad, rabia, frustración.
- Miedo a la enfermedad, al contagio (virus) y al riesgo para la salud personal y de sus personas queridas.
- Miedo a las consecuencias de la situación (enfermedad, pérdida de seres queridos, incertidumbre sobre el futuro, etc.).
- Frustración y preocupación por su futuro académico.
- Cambios en sus relaciones afectivo-sexuales.
- Uso inadecuado de las redes sociales.
-

Los indicadores establecidos en las Tablas 12, 13 y 14 que más abajo se exponen sirven para la recogida de información y hacen referencia a cambios o diferencias que pueden darse en los alumnos/as como consecuencia de la situación vivida por la pandemia del COVID19.

D. ¿Cómo hacer este proceso? ¿cómo y cuándo hacer la fotografía del alumnado vulnerable del aula?

1. El tutor/a, después de leer el epígrafe [5.1.3. "A tener en cuenta"](#), donde se especifican las consecuencias del confinamiento, puede detectar dificultades de adaptación al ámbito escolar.
2. A continuación recoge la siguiente información:
 - a. Datos de la entrevista a las familias ([5.3.2.3. Guion de entrevista inicial del tutor con la familia](#))
 - b. Información aportada por los padres, de forma informal en la reunión inicial ([5.3.2.4. Guion de reunión con las familias del grupo aula](#)).
 - c. Información que se ha recabado durante el confinamiento en el tercer trimestre del curso pasado.
 - d. Conclusiones obtenidas tras la puesta en marcha de las actividades de "acogida".
3. A continuación el tutor/a recopilará todos los datos anteriores y si detecta que parte del grupo (más de cuatro alumnos/as) tienen alguna dificultad de adaptación el tutor llevará a cabo las actividades de seguimiento. Si el número de alumnos/as con dificultades es menor de tres, se realizarán estas actividades en pequeños grupos formados por alumnos de varias clases y realizadas por profesionales del *grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional* o personas en quien se delegue esta tarea.
4. El tutor/a seguidamente cumplimenta el documento "5.3.3.1. *Fotografía del alumnado vulnerable del aula*" solo con la información de los alumnos/as que dan signos de inadaptación y, tras puntuar y ponderar la tabla, se pondrá en contacto con los miembros del *grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional* indicando qué alumnos presentan dificultades para que sean incorporados al mapa de riesgo.

FOTOGRAFÍA ALUMNADO VULNERABLE DE AULA. MODELO DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN DEL ALUMNADO

Educación Infantil y Primaria y Secundaria

	INDICADORES	SI	NO
Indicadores de riesgo previos a situación de COVID-19 que presenta el alumno/a	1. Experiencias adversas en la infancia		
	2. Problemas de conducta		
	3. Hiperactividad e impulsividad: TDAH		
	4. TEA		
	5. Discapacidad		
Indicadores directamente relacionados con el COVID19	1. Experiencia personal o familiar directa de contagio o afectación de la salud por COVID-19.		
	2. Dificultades en el proceso de duelo por fallecimiento de una persona cercana.		
	3. Dificultades económicas en la familia.		
	4. Dificultades de comunicación con familia		
	5. Dificultades en la realización y seguimiento de las tareas del alumno/a.		
	6. Dificultades en el seguimiento y comunicación directa con el alumno.		

Tabla 12. Elaboración propia

Educación Primaria

	INDICADORES	Nada	Poco	Mucho
Manifestaciones o cambios en la conducta, emociones, actitudes del alumno.	1. Regresiones Como pérdida de control de pipi por las noches, lloriqueos o conductas más infantiles.			
	2. Somatizaciones Tales como dolores de cabeza o barriga que antes no tenía			
	3. Mayor irritabilidad y conductas problemáticas de enfado.			
	4. Mayor desobediencia			
	5. Mayor agitación motora y expresiones de mayor nerviosismo.			
	6. Cambios bruscos en sus estados de ánimo.			
	7. Mayor necesidad de protección del adulto y conductas de "pasar desapercibido".			
	8. Miedos: al contagio, al contacto, la enfermedad y riesgo de la salud.			
	9. Cambios en hábitos de sueño, alimentación o higiene.			
	10. Excesiva preocupación por dar respuesta a las tareas escolares.			
TOTAL				

Tabla 13 (Elaboración propia)

Educación secundaria.

	INDICADORES	Nada	Poco	Mucho
--	--------------------	-------------	-------------	--------------

	INDICADORES	Nada	Poco	Mucho
Manifestaciones o cambios en la conducta, emociones, actitudes del alumno.	1. Expresión de quejas por sentirse no escuchados o no atendidos y/o mayor irritabilidad.			
	2. Expresiones de preocupación o alarma excesiva por manejo inadecuado de la información sobre el COVID 19			
	3. Conductas disruptivas o de enfado o frustración.			
	4. Cambios en el estado de ánimo y dificultad para comprender sus propios cambios			
	5. Apatía, aburrimiento o aislamiento del grupo o del profesorado.			
	6. Problemas o cambios significativos en el sueño, alimentación e higiene.			
	7. Excesiva preocupación por dar respuesta a las tareas escolares.			
	8. Preocupación por su rendimiento y/o futuro académico.			
	9. Cambios significativos en sus conductas afectivas- sexuales.			
	10. Miedos: al contagio, al contacto, la enfermedad y riesgo para la salud			
	11. Actitud de rechazo o estigmatización de personas afectadas por el COVID-19			
	12. Uso inadecuado de redes sociales.			
TOTAL				

Tabla 14. Elaboración propia.

Instrucciones para la valoración de la información recogidas en las Tablas 12, 13 y Tabla 14

1. Tablas 13 y 14. En cada uno de los indicadores conductuales se puntúa gradualmente desde *3 puntos*, cuando sea una conducta muy presente, *2 puntos* cuando sea débil y *1 punto* inexistente.
2. Se consideran alumnos/as con problemas de adaptación, de forma orientativa, aquellos que obtienen *10 o más puntos*, ya que no es una tabla baremada.
3. Es importante ponderar la puntuación de las *Tabla 13 y 14* con la información que facilita la *Tabla 12* sobre las características previas y relacionadas con el COVID-19. La información que podemos recoger tendrá un carácter cualitativo y subjetivo.
4. El alumnado que manifieste una valoración elevada por medio de la baremación de la información recogida en estas tablas, se derivará a estudio del *Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional* para incluirlo en el *Mapa de alumnos/as de riesgo* y decidir qué propuestas de trabajo se consideran más convenientes para cada alumno/a.

5.3.3.2. Mapa de alumnado en riesgo. Proceso y derivación.

A. ¿Qué es el Mapa del alumnado en riesgo?

El *Mapa del alumnado en riesgo* es el resultado de la recogida de información del estado socioemocional del alumnado más vulnerable de cada grupo-aula, que lleva a cabo el tutor/a en los primeros días de incorporación a clases. La herramienta previa de recogida de información que ha utilizado para elaborar el *Mapa del alumnado en riesgo* es el *Registro de Fotografía de Aula*.

Por tener un carácter preventivo, en el *Mapa del alumnado en riesgo* quedan incluidos sólo aquellos alumnos/as más vulnerables en el área socioemocional. Este instrumento ayudará a su identificación desde un primer momento con la finalidad de planificar unas intervenciones dirigidas a dar respuesta a sus necesidades. Permitirá, asimismo, realizar un adecuado seguimiento en el proceso de adaptación de dicho alumnado.

Aquellos alumnos/as en los que, por su gravedad o por la persistencia de sus desajustes, no se observe mejoría después de las intervenciones diseñadas en el ámbito escolar, serán derivados finalmente a los servicios externos especializados.

B. ¿Quién elabora el Mapa del alumnado en riesgo?

Se hará cargo de ello el *grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional* en colaboración con los tutores. Una de las funciones de este Equipo es valorar la gravedad en los desajustes de los alumnos/as que forman parte de ese grupo de riesgo, para la derivación al Orientador y/o Profesores/as Técnicos de Servicios a la Comunidad (PTSC).

Serán estos quienes coordinen, con el resto de profesionales de la orientación, las primeras intervenciones que se decida realizar, que implican la toma de decisiones socio-psicopedagógicas. Asimismo, dichos profesionales serán los que valoren la derivación a los profesionales externos

C. ¿Cuándo se elabora?

La información para su elaboración empieza a recogerse antes que los alumnos/as se incorporen a clase, y se va completando con la información reunida durante los primeros días, tanto de la observación en el transcurso de las actividades como con las informaciones aportadas por las familias.

Su elaboración es dinámica. En unos casos, por la gravedad de las circunstancias, se identificará al alumno/a en riesgo durante el primer día, y en otros casos tras el periodo de adaptación, de 2 a 3 semanas.

D. ¿Cómo elaborarlo?

El Mapa del alumnado en riesgo se elabora con la información que recoge el tutor/a con los siguientes recursos y observaciones:

- Datos que se recopilan con ocasión de la entrevista a la familia ([5.3.2.3. Guion entrevista inicial del tutor con la familia.](#)),
- Información recogida en la [5.3.3.1. Fotografía del alumnado vulnerable del aula](#)
- Detección de conductas que impidan el correcto funcionamiento escolar del alumno/a durante el periodo de adaptación, que se puede considerar de 2 a 3 semanas.

Después de la puesta en marcha de las actividades de seguimiento propuestas para este alumnado ([5.4.3. Actividades de seguimiento](#) y/o [6. Orientaciones para el duelo y pérdida durante la crisis sanitaria](#), en el supuesto de que no se observara una mejoría en el proceso de adaptación de este alumnado, se derivará el listado y características de dichos alumnos al *Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional* en coordinación con Orientación según disponibilidad.

El *Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional* elaborará el *Mapa del alumnado en riesgo* con el objetivo de valorar la gravedad de los desajustes que pueda presentar este alumnado y derivar a los profesionales de la orientación del centro.

E. ¿Qué se debe tener en cuenta?

- Debe haber un *Mapa del alumnado en riesgo* de cada grupo aula.
- Todo este proceso puede tener variaciones dependiendo de las características del centro y del impacto de la crisis sanitaria en cada comunidad educativa.

5.3.3.3. Orientaciones para la gestión de grupos

1- ACTITUD EN LA COMUNICACIÓN.

- De cercanía y confianza.
- Permitir la expresión emocional,
- Respetar su tiempo.

2-ESCUCHA ACTIVA.

- No juzgar.
- Disponibilidad.
- Actitud empática.
- Acompañar.

3- CUIDAR LA EXPRESIÓN Y EL LENGUAJE.

- Utilizar expresiones positivas.
- Usar un lenguaje claro y sencillo.

4- ¿QUÉ COMUNICAMOS?

- El reconocimiento al trabajo, al esfuerzo que ha hecho nuestro alumnado.
- Nuestra vivencia personal, dificultades, emociones, esfuerzo, etc.
- Empezar por cuidarnos desde el reconocimiento de la dificultad que ha supuesto para todo este desafío.

5-- ¿QUIÉN LLEVA A CABO LA ACTIVIDAD? (si es posible, se aconseja que haya dos profesores):

- Profesional o profesor de referencia.
- Si existe la posibilidad, incorporar un segundo profesional en la actividad.

6--FLEXIBILIDAD EN LA ORGANIZACIÓN DE TAREAS.

- Evitar la prisa.
- Estar abierto a las necesidades concretas que puedan presentar algunos alumnos/as.
- Utilizar una organización del trabajo de aula en modalidad de mini proyecto de centro ("La alegría del reencuentro", por ejemplo).

7-- ATENCIÓN AL ALUMNADO DE RIESGO.

- Alumnado con situación de vulnerabilidad previa.
- Alumnado que presenta vulnerabilidad a partir del periodo de confinamiento.

5.4. Alumnado

5.4.1. Introducción

¿Por qué hacer estas actividades? Algunas orientaciones para su puesta en práctica.

Las actividades aquí propuestas están enmarcadas dentro de un enfoque preventivo, con el objetivo de reducir y amortiguar el impacto emocional negativo producido por la crisis del COVID-19, facilitando la incorporación del alumnado al entorno escolar.

En el *primer bloque* se desarrollan las actividades recomendadas para realizar el primer día de vuelta al centro educativo. Dentro de un enfoque de prevención primaria se incluye como prioritaria la educación para el cumplimiento de las medidas sanitarias de protección de la salud, que se incorporan en las actividades ordinarias del aula y centro, para fomentar en toda la comunidad educativa el autocuidado y la protección personal. Todo ello unido a actividades de acogida y reencuentro que permitan la expresión emocional compartida de la vivencia durante el aislamiento y el período no presencial de enseñanza.

En el *segundo bloque* de actividades, se desarrollan aquellas que desde el enfoque de la prevención secundaria ahondan en los principales problemas o déficits que pueden presentar algunos alumnos para potenciar sus fortalezas a través de estas "Vacunas Emocionales".

Orientaciones para la puesta en práctica de las actividades:

- a) En el momento de llevar a cabo las actividades se tendrán en cuenta las medidas sanitarias establecidas para la fase de desescalada en que se encuentra cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material propio, mascarilla..., etc.
- b) Leer y organizar las actividades de forma previa ayuda a que el profesorado pueda imaginar distintas respuestas y situaciones que se puedan presentar con el alumnado en desarrollo de las mismas. La anticipación facilita el éxito.
- c) Es necesario facilitar y fomentar la expresión emocional de todos los alumnos, en ocasiones los más afectados se inhiben en la expresión de sus emociones y sentimientos.
- d) El docente es su modelo. En muchas ocasiones precisan que les contemos cómo hemos vivido nosotros la situación para comenzar ellos a expresarse. Hablar en primera persona es una estrategia muy útil.
- e) El profesor, en el desarrollo de las actividades, y tras recoger los sentimientos expresados realiza una síntesis de todo lo aportado por el alumnado y expresa que son válidas todas las emociones y sentimientos vividos

- f) Es preciso tener en cuenta la ansiedad latente en el alumnado y en toda la comunidad docente. Esta ansiedad es esperable y está justificada tras una pandemia, tal y como se indica en las fases de respuesta habituales ante las catástrofes.
- g) Se recomienda que estén dos profesores en el aula. Un docente desarrolla la actividad y el otro docente hace observación de aquellos alumnos que muestran mayor afectación: nerviosos, preocupados, callados o que se inhiben, y proporciona apoyo emocional adicional (ej: un alumno se pone muy nervioso y pide salir).
- h) Con los datos de esta observación se completa la Fotografía alumnado vulnerable en el aula. Apartado 5.3.3 y se inicia la detección de alumnos en riesgo. Dependiendo de las características previas del grupo hay que valorar, además, si algún maestro especialista puede proporcionar más apoyo.
- i) Valorar qué actividades son las más idóneas y adecuadas de entre las propuestas para acnes. Entendemos que los criterios de elección de las alternativas de las actividades son diferentes según las características de los grupos y los alumnos que los integran.
- j) En las primeras horas lectivas, si el tutor del curso anterior continúa en el centro es la persona idónea para hacer las actividades en su grupo, con la finalidad de facilitar su expresión emocional y el cierre de la situación vivida. Estas actividades deben ser compartidas con el nuevo tutor para facilitar el conocimiento del alumnado y la continuidad de las actuaciones.
- k) Si el maestro no ha sido su docente de referencia, y su contacto con este alumnado ha sido breve o escaso, es conveniente comenzar con una actividad de conocimiento grupal. 5.4.3.2. “Actividades de conocimiento grupal”
- l) Se recomienda la lectura del apartado 5.3.1.1. Píldoras para motivar al profesorado

Si algunos alumnos se incorporan en el mes de junio el profesorado ha de tener en cuenta una serie de factores:

- a) El alumnado de 2º de Bachillerato está sometido a una presión añadida por la urgencia de preparar los exámenes finales, lo que dificulta completar el conjunto de las actividades previstas. Se considera, no obstante, imprescindible realizar algunas de estas actividades, como mínimo una sesión de expresión emocional y búsqueda de fortalezas.
- b) Para los grupos de refuerzo también es preciso hacer una actividad de reencuentro.

5.4.2. Actividades de acogida socioemocional del primer día.

5.4.2.1. Actividades previas de presentación con el grupo aula.

Objetivo: Conocernos y darnos a conocer al grupo.

EDUCACIÓN INFANTIL

ACTIVIDAD Título: "**Me presento**"

Desarrollo:

- Comienza la actividad el tutor/a diciendo su nombre completo y ejemplificando las respuestas a las preguntas.
- De forma individual cada alumno se presenta al grupo:
 - ¿Cómo te gusta que te llamen?
 - ¿Qué te gusta? (verbalizan cómo es su juguete, peluche o libro favorito).
 - ¿Qué sabes hacer bien? (saltar sobre un pie, dibujar, correr...).
- Después de la presentación se les pide que se agrupen por intereses en una zona previamente delimitada teniendo en cuenta las medidas sanitarias establecidas (un rincón, la zona de asamblea, alrededor de una mesa, etc. Por ejemplo: Los que han dicho que les gusta mucho dibujar, los que les gusta mucho comer macarrones, los que duermen con un juguete, etc.

Materiales y recursos: no se precisan recursos adicionales.

Tiempo: 30 minutos

EDUCACIÓN PRIMARIA

ACTIVIDAD Título: "**La pelota preguntona**"

Desarrollo:

- El tutor/a, se limpia las manos con gel hidroalcohólico, desinfecta la pelota con el mismo producto, se pone los guantes e indica a los alumnos que lleven a cabo el mismo proceso.
- Añade a la pelota unas fichas de papel pegadas con cinta adhesiva que contienen unas preguntas que previamente se han redactado: Ejemplos de preguntas pueden ser: "Comida favorita", "Qué te gusta hacer", "Un cuento que te gusta", "Película favorita", "Color preferido", etc.
- A continuación, con la pelota en la mano, se presenta a los alumnos explicando el juego.
- Después, los alumnos se lanzan la pelota entre ellos mientras suena la música. Cuando la música se detiene, el niño que tiene la pelota dice su nombre y responde a una pregunta de las fichas pegadas en la pelota. Esa ficha es eliminada.

- Se redactan tantas preguntas como alumnos están en el aula; no pueden repetir. Continúan lanzándose la pelota y respondiendo a las preguntas hasta que todos los niños se han presentado ante los compañeros.

Alternativa:

- Si no se puede lanzar la pelota debido a las medidas sanitarias se pide a cada uno de los alumnos que se presente ante el grupo, y a continuación la maestra lee una tarjeta de las que forman "La baraja preguntona", que el alumno contesta ante los compañeros.
- La baraja preguntona se confecciona de forma previa con tantas preguntas como alumnos están en el aula tal y como se indica en la actividad anterior.

Materiales y recursos:

- Pelota de playa.
- Guantes.
- Preguntas en formato cartas o en formato "fichas".

Tiempo: 30 minutos.

EDUCACIÓN SECUNDARIA

ACTIVIDAD Título. "Si te digo cómo soy"

La actividad se desarrollará teniendo en cuenta las medidas sanitarias adecuadas a la fase de desescalada en la que se sitúe cada municipio.

Desarrollo:

- *Primera parte de la actividad.* El profesor/a se presenta con una breve descripción/ imagen de sí mismo y explica a los alumnos que la actividad consiste en hacer una descripción personal breve. Para ello, se reparte un folio por alumno, dando las siguientes consignas:
 - Se escribe en la mitad superior.
 - Han de contar, a través de las cinco cualidades que más los definen, cómo se comportan normalmente.
 - Se les pide que sean claros y sinceros.
 - Se les pide que usen sólo las pistas necesarias.
- *En una segunda parte de la actividad,* se doblan los folios por la mitad y se mezclan en una bolsa o caja. Se reparten los folios entre los alumnos y se les pide que intenten adivinar quién es el compañero/a que le ha tocado, escribiendo en la parte inferior del folio el nombre y la pista que les ha ayudado a descubrirlo, de entre la información encontrada en la parte superior del folio.
- Después, se realiza una puesta en común para analizar:
 - Las dificultades para adivinar a quién corresponde la descripción.
 - Qué parte les ha resultado más interesante, diferenciando entre la primera parte, donde cada alumno habla de sí mismo, o en la segunda parte, adivinando quién es el compañero/a.
 - Si han descubierto algo nuevo de los compañeros.
 - El objetivo de la actividad y los aspectos positivos del conocimiento del grupo.

5.4.2.2. Actividades Educación Infantil.

Actividades del primer día de vuelta a clase

Las siguientes actividades se realizarán, en la medida de lo posible, el primer día de vuelta a clase, contemplando las medidas sanitarias establecidas para la fase de desescalada en que se encuentra cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material propio, mascarilla..., etc.

ACTIVIDAD 0. Título: "Buenos días"

Objetivo de la actividad: Acogida del alumnado.

Descripción por pasos de la actividad:

- En la fila guardando la distancia social necesaria comenzamos la recepción con mensajes positivos a niños y familias.
- Acompañamos al alumnado al entrar al centro y los situamos en el aula.
- En el aula les damos la bienvenida al centro educativo y preguntamos cómo se encuentran ellos.

Tiempo: 10 minutos.

Recursos:

Docente de referencia. Es conveniente que exista continuidad en el equipo docente, tal y como viene establecido en la normativa vigente, cuidando, además, la especial vinculación que precisa este alumnado para su adaptación al centro educativo.

Materiales de adaptación: No se precisan.

ACTIVIDAD 1. Título: "Nos cuidamos"

Objetivo de la actividad: Explicación de las normas sanitarias.

Descripción por pasos de la actividad:

- Recordar al alumnado las normas sanitarias establecidas y cuáles dan seguridad a las familias y a los niños/as.
- Es conveniente comunicarlas previamente a las familias.

Tiempo: 5 minutos.

Recursos:

- Gel, mascarillas, guantes.
- ÚLTIMAS ACTUALIZACIONES DE ORIENTACIONES SANITARIAS PARA EL ÁMBITO ESCOLAR.

Materiales de adaptación: De apoyo audio-visual. Por ejemplo pictogramas.

ACTIVIDAD 2. Título: "Mis emociones y yo: las llaves del corazón"

Objetivo/Descriptor de la actividad:

- Realizar el primer contacto y facilitar la expresión emocional.
- Con cada emoción, ayudar a que sean conscientes de lo que han vivido.

Descripción por pasos de la actividad:*Primer momento de la actividad:*

- Para iniciar la actividad, se colocan los alumnos/as en semicírculo, de pie o sentados en forma de asamblea, guardando la distancia social adecuada.
- Se proyecta la canción "Adivinanzas Emocionales" en la pizarra digital como elemento motivador.
- Esta canción se va pausando para que puedan expresar cuándo han sentido las distintas emociones que van apareciendo. Se pueden usar también como apoyo visual las láminas o los emoticonos.

Se pueden proponer ejemplos:

- *Feliz*: cuando celebro mi cumpleaños.
- *Triste*: cuando me he caído en el parque.
- *Enfadado*: cuando mi hermano se mete conmigo o mamá no me deja hacer lo que quiero.
- *Asco/rechazo*: cuando algo huele mal (ej. basura) o no quiero sentarme al lado de un compañero.
- *Sorpresa*: cuando vienen los abuelos a verme.
- *Miedo*: los monstruos, quedarse solo en casa, la oscuridad, etc.

En un segundo momento, nos centramos en la expresión de las emociones individuales que hemos sentido durante el aislamiento y las consecuencias posteriores por el COVID 19, apoyándonos en las láminas y los emoticonos.

En un *tercer momento*, animamos a los niños/as a dibujar cómo se sienten; después el maestro/a hace preguntas por turnos. Seguidamente, sobre su dibujo, irán explicando a sus compañeros sus sentimientos. El maestro/a podrá ayudar a ponerle título y a nombrar los distintos elementos del mismo.

Estos dibujos se incorporarán al aula (ej: un corazón gigante en el aula o murales en los pasillos).

Tiempo estimado: 1 hora 30 minutos - 2 horas. (Esta actividad debe estar terminada antes del recreo).

Recursos:

- Canción de youtube <https://www.youtube.com/watch?v=8NKjWD2Dvcg>
- Láminas de emociones (miedo, alegría, tristeza, rabia)
- Emoticonos de emociones.
- Folios y lápices para pintar.

Materiales de adaptación: De tipo audio-visual, como pictogramas, infografías, videos...

ACTIVIDAD 3. Título: “Potenciamos las fortalezas: creación de los “Bichimanos” .

Objetivos:

- a) Aproximación al concepto de COVID-19 como un virus, verbalizar qué han sentido cuando estaban en casa y oían hablar del bichito.
- b) Prevención y adquisición de herramientas de cuidado físico y emocionales ante otras situaciones posibles.
- c) Reconocer las potencialidades y fortalezas desarrolladas (cocinar, ayudar en casa cuidar a mi hermano, juegos nuevos, entretenimientos, etc.).

Desarrollo:

- En un primer momento hacemos “*bichimanos*” con guantes de látex o con las plantillas proporcionadas de varios virus, que ellos decoran y colorean.
- En un segundo momento, lectura del cuento *Rin Rin Renacuajo versión COVID-19* que nos ayuda a aprender “qué hacer si vuelve a pasar”.
- Por último, hacemos una ronda de preguntas para que nos cuenten qué han aprendido, cuáles son sus nuevas habilidades, si han hecho ejercicio, cómo se han comunicado con las personas que tenían lejos.

Tiempo estimado: 45 minutos.

Recursos:

- Guantes de látex o de nitrilo y plantillas para fotocopiar.
- Video explicativo para hacer “bichimanos” con guantes <https://www.youtube.com/watch?v=j5P3StvuVvw>
- Cuento “Rin Rin Renacuajo” versión COVID- 19, contado por un niño de 6 años <https://www.youtube.com/watch?v=3CKuHB41SSM>.

Materiales adaptados: De apoyo audio-visual, como pictogramas, infografías, etc.. Autoinstrucciones.

ACTIVIDAD 4 Título: "Dejando nuestros miedos"

Objetivo: Verbalizar los miedos que han podido sentir y que los abandonen arrojándolos de forma simbólica a una mochila o a una caja.

Desarrollo:

- Tras leer el cuento "Fuera de aquí, monstruo verde" pedimos que cuenten si han tenido miedo, a qué, por qué, cuándo, cómo lo han superado o si aún lo tienen.
- Aquellos que expresan que siguen sintiendo algún miedo, lo arrojan a la "Mochila quitamiedos", de forma simbólica.
- Invitamos a abandonar los miedos a aquellos niños/as que no expresan nada, para que ese miedo desaparezca (nos lo cuentan en privado como un gran secreto que solo su maestro/a conocerá, así reforzamos la confianza en los adultos).
- Como alternativa a la "Mochila quitamiedos", se puede contar el cuento de *Nana Bunilda*, "Come Pesadillas".
En una caja con un dibujo de una marmita, se ponen los miedos, y los niños se llevan a cambio una "frase positiva" en un post-it o algún pequeño objeto o regalo simbólico (si es posible por las medidas sanitarias) como una medalla al valor, de oro brillante, al igual que ocurre en el cuento "El Mago de Oz" con el León.

Tiempo estimado: 30 minutos.

Material y recursos:

- "Fuera de aquí, horrible monstruo verde".
https://www.youtube.com/watch?v=0lWeNgl_YU
(Marcos es un niño murciano que lo cuenta con conclusión final para el coronavirus)
https://www.youtube.com/watch?v=d-ls_yQ-jb0&t=27s
- "Monstruo triste, monstruo feliz"
<https://www.youtube.com/watch?v=ivBY0hf0wpg>
- Nana Bunilda "Come pesadillas"
<https://www.youtube.com/watch?v=QrVrwkOe6Qc>
- Monstruo pegamocos que habla de la higiene de forma divertida.
https://www.youtube.com/watch?v=k3_q7AXsoXE
- Caja de cartón o mochila.
- Regalos simbólicos: pósit, medalla de campeón en papel dorado o similar.

Materiales adaptados: De apoyo audio-visual, como pictogramas, infografías, etc... Autoinstrucciones.

ACTIVIDAD 5 Título: "Volvemos a casa contentos"

Objetivo: Expresión de emociones positivas porque hemos vuelto al colegio con nuestros maestros y compañeros. Búsqueda de la alegría.

Desarrollo:

- Con la música de la canción "*Si estás feliz*", los alumnos/as bailan cada una de las emociones. Se empieza y termina con la expresión de la felicidad.
- Al final de la canción invitamos a darse un gran abrazo colectivo (solo en caso de que estemos en fase sin distancia social).
- Si no es posible el contacto físico, enseñamos cómo abrazar virtualmente como alternativa a la expresión de afecto que sentimos:

Elegir alternativas:

- a) Una fantasía dirigida en la que nos abrazamos...
- b) El gesto del abrazo en la lengua de signos

<https://mediateca.educa.madrid.org/video/ei7np3i15z4vzi3r>

Situados en círculo, se simula un abrazo y lo lanzamos con nombre, dando la consigna de elegir al compañero/a que hay a la derecha. Para finalizar lanzamos un gran abrazo al grupo en lenguaje de signos.



Tiempo: 10 minutos.

Material y recursos:

- Canción "Si estas Feliz" <https://www.youtube.com/watch?v=IU8zZjBV53M>
- Si es posible dar abrazos, se intercambia esta actividad con "Abrazos Musicales".

*En los grupos de 3- 4 años de Educación Infantil, es preciso valorar si los alumnos/as están preparados para realizar las actividades, ya que influirá el corto tiempo que han estado escolarizados.

5.4.2.3. Actividades Educación Primaria.

Actividades del primer día de vuelta a clase

Estas actividades se realizarán, en la medida de lo posible, desde primera hora de la mañana hasta el recreo en el primer día de vuelta a clase contemplando las medidas sanitarias establecidas para la fase de desescalada en que se encuentra cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material propio, mascarilla..., etc.

Actividades 1º- 4º Educación Primaria.

ACTIVIDAD 0 - Bienvenida al centro.

Objetivo: Acogida del alumnado.

Descripción por pasos de la actividad:

- En el patio comenzamos la recepción con mensajes positivos a niños y familias.
- Acompañamos al alumnado al entrar al centro y lo situamos en el aula.
- Una vez dentro, damos la bienvenida al centro educativo y preguntamos cómo se encuentran ellos.

Tiempo: 10 minutos.

Recursos: Docente de referencia.

Materiales de adaptación: No se precisan.

ACTIVIDAD 1 Título: "Nos cuidamos":

Objetivo: Explicación de las normas sanitarias.

Descripción por pasos actividad:

- Recordar al alumnado las normas sanitarias establecidas y cómo modifican el comportamiento afectivo en el centro educativo, así como aquellas otras que aportan seguridad a las familias y a los niños.
- Es conveniente comunicarlas previamente a las familias.

Tiempo: 5 minutos

Recursos:

- Gel hidroalcohólico, mascarillas, guantes.
- INCORPORAR INFOGRAFÍA Y MATERIAL SANIDAD

Materiales de adaptación: De apoyo audio-visual. Por ejemplo, pictogramas, Infografías, etc...

ACTIVIDAD 2 Título: "Descubrimos superpoderes"
--

Objetivo:

Que los alumnos/as expresen cuáles han sido las fortalezas y debilidades que han sentido en este periodo de confinamiento.

Desarrollo:

- Visionado del video-cuento "Superhéroe".
- Los Superpoderes expresados en el video son:
 - *Creatividad*: "Puedo hacer un montón de cosas distintas".
 - *Ingenio*: "He aprendido un montón de juegos, y ya en muchos le gano a mi hermano mayor, y eso que he jugado solo unos días".
 - "Sé querer de muchas formas", me he dado cuenta del cariño y amor que le tengo a otras personas, y aunque he echado de menos a mis abuelos, tíos, primos, amigos... se lo puedo decir ahora de otras maneras".

El contenido del cuento es el siguiente:

<p><i>Me llamo Manolo, soy un superhéroe, porque me he quedado en casa y te he contado mis superpoderes, aunque también me di cuenta que tenía una debilidad: no todo fue como a mí me gustaría. Por ejemplo: me ha costado mucho no bajar al parque, o mi papa es reponedor en un supermercado y salía todos los días; mi mama es médico y a veces no estaba en casa en todo el día.</i></p> <p><i>¿Cómo te llamas tú?, ¿Has descubierto alguna debilidad?, ¿Cuál es tu superpoder?</i></p>
--

- Al finalizar el video proponemos a los alumnos/as, según su edad y competencia lingüística, una de estas alternativas:
 - 1º EP- 2º EP Expresión oral de sus fortalezas y debilidades.
 - 3º EP- 4º EP Expresión escrita, utilizando alguno de los modelos propuestos (Cómics con viñetas, pergamino, cuento...), y expresión verbal de aquello que para ellos ha sido más relevante.

Recursos:

- Video.
- Plantilla comic, plantilla pergamino.

Tiempo: 30 minutos.

ACTIVIDAD 3 Título: " Pintamos a nuestro superhéroe interior "

Objetivo:

Expresión emocional a través del dibujo de su situación, con la creación de algo propio para 1º-2º de E.P. Para 3º-4º de E.P. creación del sentimiento de grupo (que desarrollaremos con actividades posteriores).

Desarrollo:

- En los grupos de 1º-2º E.P, a través del dibujo libre, les animamos a pintar cómo se ven ellos como superhéroe con sus superpoderes. Este dibujo es para llevárselo a casa.
- En los grupos de 3º-4º E.P, se propone la creación de un superhéroe de aula en papel continuo o mural compartido.
- Al finalizar la actividad los alumnos verbalizan el dibujo que han realizado.

Recursos:

- Papel continuo o cartulinas.
- Rotuladores o lápices de colores.

Tiempo: 20 minutos.

ACTIVIDAD 4 Título: " Volvemos a casa contentos "
--

Objetivo:

Expresión de emociones positivas porque hemos vuelto al colegio con nuestros maestros y compañeros. Búsqueda de la alegría.

Desarrollo:

- Con la música de la canción " Si estas feliz", los alumnos/as van bailando cada una de las emociones. Empieza y termina con la expresión de la felicidad.
- Al final de la canción les invitamos a darse un gran abrazo colectivo virtual.
- Enseñamos cómo abrazar virtualmente. Se proponen dos alternativas:

a) Una fantasía dirigida en la que nos abrazamos...

b) El gesto del abrazo en la lengua de signos
<https://mediateca.educa.madrid.org/video/ei7np3i15z4vzj3r>

Nos situamos en círculo manteniendo la distancia social, simulamos un abrazo y lo lanzamos con nombre dando la consigna de elegir al compañero, que tenemos a la derecha, para finalizar lanzamos un gran abrazo virtual al grupo.

Material y recursos:

- Canción "Si estas Feliz" <https://www.youtube.com/watch?v=IU8zZjBV53M>
- Si es posible dar abrazos se intercambia esta actividad con "Abrazos Musicales".
- Otras canciones alternativas:
 - Video: Blancanieves: <https://www.youtube.com/watch?v=bcxOim2xqnA>
 - Video: Cantando a la vida
 - <https://www.youtube.com/watch?v=zlfKdbWwruY&t=28s>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Aw6hyD8Nyas>

Tiempo: 10 minutos.

Actividades 5º-6º E. Primaria

ACTIVIDAD 0 - Bienvenida al centro

Objetivo: Acogida del alumnado.

Descripción:

- En el patio comenzamos la recepción con mensajes positivos a niños/as y familias.
- Acompañamos al alumnado al entrar al centro y los situamos en el aula.
- En el aula, les damos la bienvenida al centro educativo y preguntamos cómo se encuentran.

Tiempo: 10 minutos.

Recursos: Docente de referencia.

Materiales de adaptación: No se precisan.

ACTIVIDAD 1 Título: "Nos cuidamos":

Objetivo: Explicación de las normas sanitarias.

Descripción de la actividad:

- Recordar al alumnado las normas sanitarias establecidas y cómo modifican el comportamiento afectivo en el centro educativo, así como aquellas otras que aportan seguridad a las familias y a los niños.
- Es conveniente comunicarlas previamente a las familias.

Tiempo: 5 minutos

Recursos:

- Gel hidroalcohólico , mascarillas, guantes
- INCORPORAR INFOGRAFÍA Y MATERIAL CONSEJERÍA SANIDAD

Materiales de adaptación:

De apoyo audio-visual. Por ejemplo, pictogramas, infografías.

ACTIVIDAD 2 Título: "Me encuentro, me expreso..."
--

Objetivo: Conocer cómo han vivido los alumnos esta situación, posibilitando la expresión emocional.

Desarrollo:

- Se comienza haciendo un mural colectivo en papel continuo que se sitúa en un lugar preferente del aula, dividido en tantos apartados como preguntas queremos plantearles.
- Los alumnos/as complimentan a través de póstit de colores y/o formas diferentes las preguntas del documento. Sitúan sus respuestas en el mural.
- Se comentan las respuestas pregunta a pregunta. Preguntas en póstit:
 - 1-¿Cómo me sentí durante el confinamiento? ¿Cómo me he organizado?
 - ¿Cómo me he relacionado con mi familia?
 - 2-¿Qué eché de menos? ¿Cosas y personas?
 - 3 - ¿Qué cosas he aprendido?
 - 4- Y si volviera a pasar, ¿cuál sería ahora mi actitud y qué quiero para mejorar?

Materiales y recursos:

- Plantilla de preguntas
- Papel continuo
- Póstit, a ser posible de diferentes colores o formas.
- Rotuladores de diversos colores.

Tiempo: 60 minutos.

ACTIVIDAD 3 Título: "Pinta las piedras ordenando tus emociones "

Objetivo:

Descubrir e identificar qué cosas nos pesan, hacen sentir mal y qué nos ayuda. Fortalecimiento de vínculos positivos en el grupo-aula.

Desarrollo:

- Lectura del cuento "*Las piedras*". Animamos a los alumnos a expresar qué han sentido al escuchar dicho relato.
- Se presentan dos tipos de piedras en color y forma (negativas, que pesen y de color más oscuro; y las positivas, con un color más claro y más redondeado). Estas piedras pueden ser reales o realizadas en papel.
- En un segundo momento, vamos a decorar las piedras positivas con dibujos o palabras agradables.
- En un tercer momento, se regalan las piedras positivas, si es posible por las medidas sanitarias, entre los compañeros o se decora el aula, además se recomienda que se entierren las negativas en un lugar del patio.

Recursos y materiales:

- Plantillas de piedras en folios o piedras reales.
- Pinceles y pinturas.
- Rotuladores y lápices de colores.
- Otros materiales de decoración. Ej: plumillas, lentejuelas, purpurina, ojos, bocas

Tiempo: 30 minutos

ACTIVIDAD 4 Título: "Ser positivos es una cuestión de actitud"Objetivo:

- Mostrar que es posible afrontar las situaciones complicadas de dos formas: positiva o negativamente.
- Enseñar que si optamos por resolver los problemas o situaciones difíciles de forma positiva todo nos saldrá mejor. Y que podemos desarrollar nuestra capacidad para superar las situaciones difíciles.

Desarrollo:

- Visionamos el video con el grupo-aula. Tras el visionado del vídeo, analizar las dos perspectivas, animando a cada uno de los alumnos a elegir una, facilitando su reflexión personal.
- Para finalizar, se propone bailar al ritmo de la canción "Súbete al tren", de TEX-TEX, ya que facilita un cierre positivo emocional.

Recursos y materiales:

- Vídeo cuestión de actitud optimismo
https://www.youtube.com/watch?v=u_XjPW06cAc
- Canción "Súbete al Tren" <https://www.youtube.com/watch?v=QwRHsbIMuA>

Tiempo: 5 minutos

5.4.2.4. Actividades Educación Secundaria.

Actividades del primer día de vuelta a clase

Estas actividades se realizarán, en la medida de lo posible, desde primera hora de la mañana hasta el recreo en el primer día de vuelta a clase contemplando las medidas sanitarias establecidas para la fase de desescalada en que se encuentra cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material propio, mascarilla, etc...

Advertencia: En el momento de realizar estas actividades se contemplarán las medidas sanitarias establecidas para la fase de desescalada en que se encuentre cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material individual, mascarilla...

ACTIVIDAD 0 - Bienvenida al centro

Objetivo: Acogida del alumnado.

Descripción por pasos de la actividad:

En el aula damos la bienvenida al alumnado al centro educativo y preguntamos cómo se encuentran.

Tiempo: 10 minutos.

Recursos: Docente de referencia.

Materiales de adaptación: No se precisan.

ACTIVIDAD 1 Título: "Nos cuidamos":

Objetivo: Explicación de las normas sanitarias.

Descripción de la actividad:

Recordar al alumnado las normas sanitarias establecidas y cómo modifican el comportamiento afectivo en el centro educativo, así como aquellas otras que aportan seguridad a las familias y a los niños.

Tiempo: 5 minutos

Recursos:

- Gel, mascarillas, guantes

Materiales de adaptación:

De apoyo audio-visual. Por ejemplo, pictogramas, infografías.

ACTIVIDAD 2 Título: "Me encuentro, me expreso..."
--

Advertencia. En esta actividad se ofrecen dos alternativas para que el tutor elija una de ellas, en función del nivel de madurez de los alumnos.

Objetivo: Conocer cómo han vivido los alumnos esta situación y posibilitar la expresión emocional.

ALTERNATIVA A

Desarrollo de la actividad:

- Se comienza haciendo un mural colectivo en papel continuo que se sitúa en un lugar preferente del aula, dividido en tantos apartados como preguntas queremos plantearles.
- Los alumnos/as complimentan a través de pósit de colores y/o formas diferentes las preguntas del documento. Sitúan sus respuestas en el mural.
- Se comentan las respuestas pregunta a pregunta. Preguntas en pósit (se sugieren pósit de colores):
 - 1-¿Cómo me sentí durante el confinamiento? ¿Cómo me he organizado?
¿Cómo me he relacionado con mi familia?
 - 2 ¿Qué eché de menos? ¿Cosas y personas?
 - 3 ¿Qué cosas he aprendido?
 - 4 Y si volviera a pasar, ¿cuál sería ahora mi actitud y qué quiero para mejorar?

ALTERNATIVA B

Desarrollo de la actividad:

A raíz de la lectura del cuento "Así es la vida" se plantea la reflexión y el debate grupal, animando a participar a la mayoría de los alumnos/as. Se organiza este debate a través de preguntas en varios bloques para la reflexión:

- ¿Cómo he vivido esta situación?
- ¿Cómo me he sentido?
- ¿Qué cosas he aprendido?

Materiales y recursos:

- Plantilla de preguntas
- Papel continuo
- Pósit a ser posible de diferentes colores o formas.
- Rotuladores de diversos colores.
- Cuento "Así es la vida" <https://www.youtube.com/watch?v=q4ug-VmXis0>

Tiempo: 60 minutos

Materiales de adaptación: no se precisan.

ACTIVIDAD 3 Título: " <i>Te cuento un secreto</i> "
--

Objetivo:

Analizar problemas personales, aportando estrategias positivas para la resolución de problemas que han surgido durante esta pandemia, a través de soluciones que intercambian con otros compañeros.

Desarrollo:

Tanto al principio como al final de la actividad los alumnos se lavarán las manos con gel hidroalcohólico.

- Los alumnos/as, de forma individual, escriben en medio folio cuáles han sido sus miedos y preocupaciones durante este tiempo. Lo harán en letra mayúscula, en el mismo color, y sin poner su nombre u otra señal de identificación, con la intención de que nadie sepa a quién corresponde cada escrito. Cuando todos han terminado, se procede a doblar los folios de la misma manera y se depositan en una bolsa.
- Después, el profesor reparte entre los alumnos estos papeles al azar. A partir de ese momento, lo que aparece escrito en esa tarjeta lo harán suyo. Se trata de ir explicando al grupo, en primera persona, esa situación, como si quien lo lee fuese el protagonista, y proponer sus soluciones a la situación allí planteada.
- El grupo escucha y solo aporta ideas si el protagonista pide ayuda u otras soluciones alternativas. Se trata de ver "tu problema" como algo más cotidiano, en boca de otra persona, y sentir que no eres el único al que le ha pasado. Estas aportaciones que otros hacen no tienen la carga emocional de quien lo ha vivido.
- Como complemento motivador se propone visionar el cuento "*El Rey que tenía orejas de caballo*".
- En un segundo momento los alumnos/as escriben sus secretos y/o miedos en un papel. Al igual que en la actividad anterior, se ponen de forma anónima en una bolsa o caja para ser leídos por otros. Para finalizar, estos secretos son destruidos o enterrados en el patio del centro.

Tiempo: 1 hora

Recursos y materiales:

- Folios,
- Lápices, bolígrafos,
- Bolsa o caja para guardar los secretos,
- Cuento "El Rey que tenía orejas de caballo".
 - Versión larga: <https://www.youtube.com/watch?v=N9NeTdsCLZU&t=8s>
 - Versión corta: <https://www.youtube.com/watch?v=a8Dr2Oh0Mml>

ACTIVIDAD 4º.- Título: "¿ Tú qué opinas? "

Objetivo:

Reconocer, comprender y apreciar puntos de vista, necesidades, emociones y sentimientos de los demás, expresando las propias desde el respeto hacia el otro.

Desarrollo:

Se distribuyen las frases indicadas en el apartado de recursos, en grupos de 3-4 alumnos, garantizando las medidas de seguridad. Los alumnos las comentan entre ellos y un portavoz transmite su opinión al resto del aula.

Recursos y materiales:

- <https://elpais.com/especiales/2020/coronavirus-covid-19/predicciones/>

Tiempo: 45 minutos.

Materiales de adaptación: Seleccionar las frases adaptadas según la dificultad de comprensión que puedan generar al alumnado.

ACTIVIDAD 5 Título: " Despertando la adrenalina, pon música a la vida ".

Objetivo:

Fomentar la cohesión grupal, el optimismo y reforzar las actitudes de solidaridad entre los compañeros/as

Desarrollo:

- Al ritmo de la música que se elija (entre las aquí indicadas u otras que se estimen convenientes), los alumnos/as, moviéndose de forma libre siguiendo las medidas sanitarias o sentados en sus respectivas sillas, conectan con las emociones que la música les transmite a cada uno. Posteriormente se comparte en el grupo los sentimientos y emociones que han experimentado.
- Como alternativa, los alumnos/as se disponen en círculo. Se pide que algún alumno/a salga al centro y realice un movimiento que los demás deben copiar y realizar (ej: subir y bajar las manos, doblar las rodillas y saltar, etc.). A continuación, se nombra a otro compañero/a, que saldría al centro y realizaría el movimiento que le inspirase la música. Los demás compañeros lo imitan.

Materiales y recursos:

- Videos de "Cantando a la vida":
<https://www.youtube.com/watch?v=zlKdbWwruY&t=28s>
<https://www.youtube.com/watch?v=Aw6hyD8Nyas>
- Canción "Súbete al tren"
https://www.youtube.com/watch?v=_QwRHsbIMuA
- Canción "Que bello es vivir". El Kanka.
<https://www.youtube.com/watch?v=KA5Mi-136Ns>
 Posibilita preguntar a los alumnos qué les hace felices.

Tiempo: 10 minutos

Materiales de adaptación: No se precisan

Para el alumnado que se incorpora en el mes de junio para preparar la EBAU, se propone que se lleven a cabo las actividades 0-2 y, como final, la actividad 5.

5.4.3. Actividades de seguimiento.

5.4.3.1. Actividades seguimiento Educación Infantil.

Objetivo general de las actividades de seguimiento en Educación Infantil:

Fortalezas a trabajar ("Vacunas emocionales"): *En este documento se ha priorizado el desarrollo de la conciencia emocional, la autorregulación y la autoestima. Se proponen varias actividades por cada bloque para que el docente determine cuál es la que se adecúa más a las necesidades de su grupo, siendo posible, si el grupo lo precisa, realizarlas todas.*

Advertencia: *En el momento de realizar estas actividades se contemplarán las medidas sanitarias establecidas para la fase de desescalada en que se encuentre cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material individual, mascarilla...*

A) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A FOMENTAR LA CONCIENCIA EMOCIONAL

ACTIVIDAD 1- Título: "**Panel Emocional**"

Objetivo: Actividad para identificar, expresar, reconocer y respetar emociones propias y ajenas.

Desarrollo:

- El maestro/a crea un panel con las emociones que va a trabajar su alumnado. En un primer momento, para familiarizarse con el panel, proponemos un juego: Se ponen en una bolsa distintas fichas con los emoticonos o dibujos de las emociones.
- A continuación, el maestro/a escoge una ficha de esa caja, que se la enseñará al alumno/a y que solo podrá ver él/ella. El alumno tratará de expresar con lenguaje no verbal la emoción que le ha salido, y los demás tendrán que adivinarla.
- Esta actividad de adivinar la emoción se repetirá con varios alumnos.
- Una vez identificadas todas las emociones, cada alumno/a conecta con la emoción que experimenta en ese momento y coloca su foto en el lugar correspondiente de la emoción contemplada en el panel, pudiéndose cambiar a lo largo del día si la emoción ha cambiado también.
- Hay que dar un tiempo diario para hablar de estos estados emocionales, sobre todo si han existido cambios a lo largo del día.
- El panel debe colocarse en un lugar preferente del aula (ej: al entrar en la clase).
- Comenzamos con las cuatro emociones básicas (miedo, tristeza, rabia, alegría), y según el nivel madurativo del alumnado podemos añadir la sorpresa y asco-rechazo.

Versión alternativa:

- Otra versión para el panel: Utilizar pinzas y tiras de papel, donde las tiras van debajo de cada emoción. Los alumnos/as sitúan la pinza con su nombre o su foto en la emoción correspondiente.
- La alternativa para el juego inicial, siempre y cuando las instrucciones sanitarias nos lo permitan, consiste en pegar en las caras de un dado grande las emociones que estamos trabajando, si quedara alguna cara libre podemos repetir una emoción o poner en ella el mensaje "Vuelve a tirar".

Tiempo:

Al comienzo de la mañana, después del recreo o antes de ir a casa. 10 minutos.

Material y recursos:

- Mural con los pictogramas.
- Fotos de los alumnos/as.
- Velcro para pegar.

ACTIVIDAD 2 Título "*Pompas que vienen y van*"

Objetivos:

- a) Expresar las emociones, aumentar la confianza, compartir lo vivido y sentido para intentar normalizar los cambios que se han producido durante estos meses.
- b) Ayudarles a superar la preocupación, la angustia, el temor, la duda, etc., que pueden haber generado estas circunstancias excepcionales (*coronavirus-confinamiento-desconfinamiento-vuelta al cole*), fomentando el apego.
- c) Conocer que los cambios son procesos naturales que forman parte de la vida y que los seres humanos tenemos la capacidad de adaptarnos a ellos.
- d) Aumentar la sensación de control, confianza y seguridad.

Desarrollo:

1. Empezamos con la lectura del cuento "*Cosas que vienen y van*", de Beatrice Alemagna. Ed. Combel, Barcelona 2019. <https://youtu.be/0Hi75pF1w0o>
Al pasar las hojas vemos, entre las páginas anterior y posterior, una hoja de papel vegetal, a través de la cual descubrimos "el antes y el después", el cambio o la transformación que el texto nos desvela."
El tema principal del libro es que "*Todo pasa, se transforma o cambia*": la vida, el mundo, la naturaleza, nuestras emociones... Si nos detenemos un momento a observar podemos darnos cuenta de que todas "las cosas vienen y van: los pájaros, las heridas, el sonido de la música, las pompas de jabón, los piojos, el humo, las nubes de tormenta, las hojas, el cabello, los dientes de leche, el polvo, el miedo, la tristeza, las lágrimas, las preocupaciones, el sueño, los pensamientos oscuros...". "...TODO". "Solo hay una cosa que nunca pasa, que no pasará jamás, nunca jamás": EL AMOR.
2. Elaboramos nuestros propios "Sopladores Burbujeantes" si no los tienen.
Se muestra la página del libro de las burbujas de jabón y otra en la que algunas pompas, movidas por el viento, llegan a un lugar lejano donde un niño y una

niña juegan a tocarlas o a atraparlas antes de que desaparezcan, como pasa con nuestras emociones.

3. Jugamos y experimentamos qué se siente al lanzar pompas y ver cómo se desplazan por el aire; aparecen, desaparecen, cambian...
 - Si las instrucciones sanitarias lo permiten, haremos el juego divididos por parejas. Un niño/a genera burbujas y otro/a las sigue por el espacio. Luego se cambian. Después dividimos a todos los alumnos en dos grupos.
 - Como alternativa si no fuese posible, en un espacio más amplio, como el patio, cada alumno lanza sus propias pompas al aire mirando la dirección del viento y sin que toquen a otros y después comentamos la experiencia.
 - Una tercera alternativa es que las pompas sean realizadas sólo por la maestra, pidiendo a los alumnos que observen las pompas, su forma de desplazarse, la cantidad, etc.
4. Para concluir compartimos cómo nos hemos sentido realizando esta actividad.
5. Como alternativa se propone el cuento "*Paula y su cabellos multicolor*". <https://www.youtube.com/watch?v=Ou4lewTLNds>. Tras la lectura del cuento se hacen preguntas a los niños/as, por ejemplo: "¿Qué nos provoca esa emoción?", "¿Qué nos hace sentir?", "¿Qué podemos hacer?". Se concluye la actividad con el dibujo de las emociones en caritas (dando un formato de Piruleta).

Materiales y recursos:

- Cuento "*Cosas que vienen y van*" de Beatrice Álemagna. Ed. Combel Barcelona 2019. <https://youtu.be/0Hi75pF1w0o>
- Para hacer los "pomperos":
 - 1 botella de agua pequeña vacía.
 - Pajitas de bebida de diámetro grande
 - Para la mezcla de jabón:
 - 3 partes de agua
 - 1 parte de lavavajillas tipo Fairy,
 - Unas gotitas de miel o glicerina.
- Cuento "*Paula y su cabellos multicolor*". <https://www.youtube.com/watch?v=Ou4lewTLNds>.

Tiempo: 2 sesiones para realizar sopladores y hacer las actividades, o 45 minutos con sopladores ya realizados previamente.

B) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A FOMENTAR LA AUTORREGULACIÓN

Objetivo actividades de autorregulación:

Aprender a gestionar la propia vida emocional como factor decisivo de socialización y un proceso que tiene su origen en la primera infancia.

(No se trata de reprimir las emociones sino de gestionarlas adecuadamente, de proporcionar técnicas y estrategias para poder resolver, de la mejor manera, las situaciones y conflictos que surjan en la vida. Para dominar cualquier técnica es preciso un entrenamiento continuo).

Las técnicas más adecuadas en educación infantil son la respiración, la relajación y el masaje.

ACTIVIDAD 3. Título: "**Nos convertimos en globos**"

Objetivo:

Aprender a llevar el aire hasta el abdomen. Hacer consciente que el control de la respiración facilita el autocontrol.

Desarrollo:

- Tomamos aire por la nariz muy lentamente, con el fin de que se purifique y caliente, dejando que entre por nuestros pulmones hasta el abdomen aportando gran cantidad de oxígeno. Observamos nuestra barriga y veremos cómo poco a poco se va convirtiendo en un globo. Luego vamos dejando salir el aire poco a poco hasta que se desinflen totalmente.
- Si lo hacemos desde una posición acostados en el suelo podemos poner sobre el abdomen un folio u objeto que no pese, para que puedan notar como se mueve con la respiración.

Materiales y recursos: No se precisan recursos adicionales.

Tiempo: 10 minutos.

ACTIVIDAD 4.- **Relajación**

Objetivo:

Bajar la actividad del sistema nervioso de forma voluntaria. Esta actividad presenta múltiples beneficios como son: ayudar a superar el estrés y evitar bloqueos, potenciar la creatividad, mejorar la concentración y el autocontrol.

Desarrollo:

Se explica a los niños/as que lo que vamos a hacer nos servirá para relajarnos cuando nos sintamos nerviosos, con miedo o enfadados. Se proponen dos alternativas:

- c) **Somos pececitos en el mar:** Cada cual busca una postura cómoda, sentados y apoyados sobre la mesa o tumbados en la alfombra. Cerramos los ojos y nos imaginamos que somos pececitos en el mar y nos vamos dejando mecer por las olas y corrientes marinas muy lentamente. El agua es muy azul

y está calentita. Disfrutamos con esta sensación de sentirnos mecidos en el mar.

- d) **La carrera de la tortuga:** Imaginamos que somos tortugas y nos invitan a realizar una carrera. Como somos tortugas tenemos que ir muy despacito, viendo todo lo que ocurre a nuestro alrededor como si fuésemos a cámara lenta. No importa quien llegue el primero, no hay meta ni premios, solo disfrutamos de la sensación de ir muy despacito sobre la hierba.

Materiales y recursos: No se precisan recursos adicionales

Tiempo: 10 minutos.

ACTIVIDAD 5. Título: " El Masaje ".
--

<i>Advertencia: Este tipo de actividad se realizará, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas, siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.</i>

Objetivo:

Adquirir estrategias de regulación emocional y diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal.

Desarrollo:

- Mostramos a los niños los distintos movimientos que proponemos, eligiendo a algún niño/a de modelo.
- Los niños/as se sitúan sentados en círculo y forman un tren donde cada uno ve la espalda de otro niño. Todos siguen la instrucción del maestro: "Mueve tus manos en la espalda del compañero como si fuesen:
 4. Hormigas
 5. Las garras de un León
 6. Picotazos de mosquitos...
- De forma suave imitarán con sus manos los movimientos de estos animales en la espalda del compañero/a, al tiempo que suena una música relajante. Después se les pide a los niños que verbalicen lo que les ha gustado más y lo que les hace sentir bien.

Tiempo:

10 minutos. Es recomendable realizarla al iniciar el día, en la vuelta a clase tras el recreo o antes de irse a casa, para salir tranquilos.

Materiales y recursos:

- Video Relajación en la Selva <https://youtu.be/fQ3vgyjv7fk>
- Video Rompo un huevo en tu cabeza <https://youtu.be/ZD2PQACkOEg>

C) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A FOMENTAR LA AUTOESTIMA

Advertencia: Este tipo de actividad se realizará, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas, siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan en ese momento.

ACTIVIDAD 6. Título: "**Te regalo una caricia**".

Objetivo:

Explicar a los alumnos/as qué son las caricias que nos hacen sentir bien como los abrazos, los besos, los masajes, indicando que las cosas positivas que hacemos por otros también son como caricias: decir palabras bonitas, hacer pequeños regalos, ayudar a otros, etc.

Desarrollo:

- Se pide un voluntario/a que se sitúe en el centro del aula. Se le tapan los ojos con un pañuelo.
- Preguntamos quién quiere salir a dar una caricia, la forma de hacerlo es levantar la mano ya que no podemos hablar.
- Elegimos a uno de ellos con un gesto, ese niño sale y le hace una caricia, abrazo, un beso (siempre que se pueda hacer).
- Cuando lo hace este alumno vuelve a su sitio, destapamos los ojos del niño que está en el centro de clase para que adivine quién ha sido el compañero que le ha dado esa caricia

Material:

- Guantes
- Mascarilla,
- Pañuelo para tapar los ojos (que se habrá pedido previamente que traigan de su casa).

Alternativa: Si los niños/as no se pudiesen tocar una alternativa sería la siguiente:

- Sacamos a un niño/a al centro de la clase y los demás le vamos diciendo cosas bonitas que nos gustan de él.
- Le preguntamos cómo se ha sentido, si le ha gustado...

Tiempo: 30 minutos.

5.4.3.2. Actividades seguimiento Educación Primaria.

Objetivo general de las actividades de seguimiento en Educación Primaria:

En este documento se ha priorizado el desarrollo de la conciencia emocional, la autorregulación, la autoestima y la cohesión grupal. Se proponen dos actividades por cada bloque para que el docente determine cuál es la que se adecúa más a las necesidades de su grupo, siendo posible, si el grupo lo precisa, realizarlas todas.

Advertencia: En el momento de realizar estas actividades se contemplarán las medidas sanitarias establecidas para la fase de desescalada en que se encuentre cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material propio, mascarilla...

A. ACTIVIDADES DIRIGIDAS A FOMENTAR LA CONCIENCIA EMOCIONAL

Objetivo de estas actividades:

Identificar, expresar y respetar las emociones propias y las de otros.

ACTIVIDAD 1. Título: **"Dónde coloco mis emociones"**

Desarrollo:

- Se hace la silueta del cuerpo humano en papel continuo y se le pregunta a los alumnos/as en qué parte del cuerpo sienten la alegría, tristeza, miedo, enfado, etc.
- Después se les invita a contar cuándo han sentido esas emociones.

Recursos y materiales:

- Papel continuo
- Rotuladores y colores

Tiempo: 50 minutos.

ACTIVIDAD 2- Título **"Ponle color, forma y música a cada emoción"**

Desarrollo: Se recuerdan las distintas emociones y, a continuación, se visualiza un video donde se asocian distintas imágenes y músicas a cada emoción. En un tercer momento se lanzan las siguientes preguntas." ¿De qué color te imaginas la rabia?", "¿a qué huele?", "¿a qué sabe?", ¿cómo es su forma?", ¿cómo es su música? Para finalizar, pedimos a los alumnos/as que dibujen cada emoción.

- ¿Y la tristeza?
- ¿La alegría?
- ¿Y el miedo?
- ¿La sorpresa?
- ¿Y el asco-rechazo?

Recursos y materiales:

- Emociones con musica https://www.youtube.com/watch?v=x_M9CRIHqfk

- Música, emociones y cerebro https://www.youtube.com/watch?v=ls1wK9g_nzg
- El baile de las emociones <https://www.youtube.com/watch?v=4D-opEyC0JY>
- Folios
- Colores
- Emoticonos o fotos de emociones
<https://www.soyvisual.org/materiales/aprendiendo-conocer-emociones-y-sentimientos>

Tiempo: 50 min

B. ACTIVIDADES DIRIGIDAS A FOMENTAR LA AUTORREGULACIÓN

Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

Objetivo:

Fomentar el autocontrol, la autorregulación y aumentar la tolerancia a la frustración ante los errores.

ACTIVIDAD 3 Título: "El juego del 1, 2, 3"

Desarrollo:

- Se sitúan los alumnos por parejas (rojo-azul) y les vamos dando las siguientes consignas:
 - Decir números del 1 al 3, rojo dice 1, azul dice 2, y rojo dice 3, se continúa con azul dice 1, rojo dice 2 y azul dice 3. Es una alternancia entre los dos.
 - Cuando los alumnos han practicado 2 minutos, se sustituye el número 1 por palmada y se continúa (palmada, 2, 3).
 - Se aumenta la sustitución del 1 por palmada y el 2 cambia a gesto de saludo murciano (Ehhh)
 - En el cuarto momento se sustituye el número 3 por rugido de león.
- Ante las equivocaciones los alumnos han de verbalizar "Soy Bob Esponja" o "Soy Batman".
- Al finalizar el juego se pregunta a los alumnos que están aprendiendo con esta actividad, que les ha supuesto mayor dificultad y si han mejorado con la práctica.
- Como alternativa los cuentos son recursos que nos ayudan a explicar y ejemplificar técnicas de autocontrol y autorregulación. En las bibliotecas de nuestros centros podemos encontrar títulos como: "Libro rojo del enfado", "Menuda rabieta", "Soy un dragón" etc. que ejemplifican distintas situaciones que analizaremos con los alumnos.
- Además del juego aquí propuesto, es recomendable incorporar al aula de forma diaria técnicas de respiración y relajación.

Recursos y materiales:

- No se precisan materiales adicionales

Tiempo: 20 min.

ACTIVIDAD 4. Título: "**Los contrarios**".

Desarrollo:

- Damos a un alumno/a dos sombreros de papel y va a ofrecer uno a un jugador de su elección. A partir de ese momento, el elegido debe efectuar los gestos exactamente contrarios realizados por el primer jugador.
- Si éste se pone el sombrero, el otro tiene que quitárselo. Si ríe, el otro tiene que llorar; si el conductor se pone el sombrero atravesado, el otro tiene que ponérselo en el sentido de su largura.
- Si el segundo jugador comete un error, es eliminado y entrega su sombrero al conductor, que elegirá a otro jugador. Si no comete ningún error en un periodo corto de tiempo, se convierte en ganador y pasa a ser conductor y coge el otro sombrero para ir a ofrecérselo a otro niño.
- Al finalizar el juego se pregunta a los alumnos que están aprendiendo con esta actividad, que les ha supuesto mayor dificultad y si han mejorado con la práctica.
- Si no es recomendable el intercambio de sombreros, antes de iniciar la actividad cada alumno fabrica el suyo propio con un folio, perdiendo su sombrero aquel que pierde.

Recursos y materiales:

- Dos sombreros de papel o cada alumno su propio sombrero de papel.

Tiempo: 30 min

C. ACTIVIDADES PARA FOMENTAR EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA:Objetivo:

Definir cualidades positivas que me hagan sentir competente y valioso.

ACTIVIDAD 5. Título: "Te regalo mi corazón"Desarrollo:

- Escribimos el nombre de todos los niños de la clase en trozos de papel. Los doblamos y ponemos en una caja o bolsa. Vamos pasando la caja y cada alumno/a ha de coger un papel con el nombre que les ha tocado (o son repartidos por el docente). No se puede decir el nombre salvo que les haya tocado el suyo propio, en este caso introducirá de nuevo el papel en la bolsa y sacara otro.
- Se reparten pósit (preferible con forma de corazón), cada alumno/a tiene que escribir en el pósit las cualidades positivas de la persona que le ha tocado y felicitarle por situaciones positivas que haya vivido.
- El juego empieza cuando el primer participante, si puede ser el profesor/a, se sitúa frente a quien le ha tocado y le lee en voz alta lo que ha escrito en ese corazón.
- Una vez leído, se lo regalamos, el niño/a que ha recibido el corazón se levanta y se dirige hacia quien le ha tocado y el anterior se sienta en su sitio.
- El juego termina cuando todos estamos sentados fuera de nuestro sitio.

Alternativa: Si no es posible regalar el "corazón" se propone que cada alumno lea en voz alta el mensaje positivo escrito al compañero, sin regalar el pósit.

Recursos y materiales:

- Folios o tarjetas con los nombres de los alumnos/as.
- Pósit en forma de corazones.
- Caja o bolsa

Tiempo: 50 min

ACTIVIDAD 6. Título: " El escudo de las fortalezas ".
--

Desarrollo:

- Los alumnos/as de forma individual seleccionan sus fortalezas (mínimo 3 máximo 6). A continuación cada alumno/a dibuja un "escudo de armas" dejando espacios en blanco en el interior donde poder plasmar sus fortalezas.
- Los demás compañeros/as completan con póstit ese escudo con las fortalezas y cualidades que ellos creen que tiene el compañero/a.
- Si no es posible aportar el póstit con las fortalezas que reconoce en su compañero se propone que cada alumno las lea en voz alta y el alumno las escriba en su propio escudo.

Recursos y materiales:

- Póstit.
- Folio para los nombres.
- Lápices y rotuladores.
- Caja o bolsa (actividad 1).
- Plantillas de escudos (actividad 2).
- Listado de posibles cualidades o fortalezas (amable, generoso, simpático, emocional, introvertido, serio, activo, gran amigo, nervioso, alegre, estudioso, observador, sensible, inteligente, bondadoso, solidario...)

Tiempo: 30-40 min

D. ACTIVIDADES DIRIGIDAS A DESARROLLAR LA COHESIÓN GRUPAL

Advertencia: Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

Objetivo:

Fomentar el respeto a los compañeros/as a través del conocimiento de sus emociones, necesidades, sentimientos y potenciar el trabajo colaborativo.

ACTIVIDAD 7. Título: "**En forma de...**"

Desarrollo:

- En un primer momento se visualiza el video Pingüinos, hormigas y cangrejos <https://www.youtube.com/watch?v=pXvBckVO7EM>, que se comenta con los alumnos/as.
- En un segundo momento, el maestro divide a los alumnos/as en dos equipos y estos se colocan unos enfrente de los otros. Un grupo indica a otro qué figura deben hacer con sus cuerpos (figuras geométricas, animales, edificios...). La única norma es que deben participar todos los jugadores del equipo para hacer una única figura. Los alumnos/as del otro grupo pueden dar pistas o indicaciones verbales si el grupo "actor" se las solicita para poder completar la figura.
- El juego finaliza, sin competición, cuando cada grupo ha completado varias figuras. Después hacemos una puesta en común de cómo se han sentido y que hemos aprendido de esta actividad

Recursos y materiales:

- Video <https://www.youtube.com/watch?v=pXvBckVO7EM>,
- Se recomienda antes de iniciar la actividad agrupar las mesas del aula para dejar espacio.

Tiempo: 30- 40 min

ACTIVIDAD 8. Título: "**Yo soy tú". El periodista.**

Desarrollo:

- Nos agrupamos por parejas de forma aleatoria, procurando que se sitúen juntos los alumnos/as que menos se conocen (si el grupo se conoce mucho estas parejas las elegiría el maestro/a).
- Marcamos un tiempo (10 min) para realizar una entrevista al compañero que nos ha tocado. Podemos tomar nota y es importante recoger aficiones, cosas que le gustan, temores, situaciones importantes que ha vivido, etc.
- Pasado ese tiempo cada miembro de la pareja va a presentar a su compañero de la siguiente forma: se coloca de pie detrás de su pareja y cuenta al grupo en 1º persona, como si se tratase de él mismo, todo lo que le ha contado el compañero/a. Cuando todo el grupo ha participado hacemos una puesta en común de cómo se han sentido y que hemos aprendido de esta actividad.

Recursos y materiales: Folios para tomar apuntes

Tiempo: 50 min.

5.4.3.3. Actividades de seguimiento Educación Secundaria

Objetivo general de las actividades de seguimiento en Educación Secundaria:

En este documento se ha priorizado el fortalecimiento de la cohesión de grupo, el fomento de la autoestima, las habilidades sociales de comunicación, la flexibilidad cognitiva y la aceptación.

Se proponen dos actividades por cada bloque para que el docente determine cuál es la que se adecua más a las necesidades de su grupo, siendo posible, si el grupo lo precisa, realizarlas todas.

Advertencia: En el momento de realizar estas actividades se contemplarán las medidas sanitarias establecidas para la fase de desescalada en que se encuentre cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material propio, mascarilla...

A) ACTIVIDADES DESTINADAS AL FORTALECIMIENTO DE LA COHESIÓN DE GRUPO

Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

ACTIVIDAD 1. Título: "Lo que deseo, lo que temo".

Objetivo: Trabajar en equipo, sabiendo defender y expresar opiniones propias y respetando las de los demás.

Desarrollo:

- Se forman grupos de 4 a 5 alumnos. Cada grupo tiene un coordinador que recoge los temores y deseos de los compañeros/as del grupo en un folio. En un segundo momento, se comentan estos temores y deseos con el gran grupo. Mientras tanto, el profesor apunta en la pizarra los deseos y temores de cada grupo valorando que muchos de ellos son coincidentes. Los coordinadores de grupo anotan los que son compartidos entre su grupo y el gran grupo.
- Se lee el cuento "Demonios Caca" que transmite el mensaje de que nuestras dudas y temores se pueden hacer más grandes o más pequeños según la importancia que les demos.
- El alumnado se vuelve a reunir en pequeño grupo para aportar soluciones que reducirían esos temores. Estas propuestas se llevan al gran grupo.
- El objetivo final es que los alumnos/as consigan controlar su "demonio caca" apoyándose en estas aportaciones.

Recursos y materiales:

- Folios o plantillas. Lápices.
- Cuento: "Demonios Caca" [jhonatanmorenodelacruz.jimdo.com](http://honatanmorenodelacruz.jimdo.com) › app › download › 297754273-

Tiempo: 50 minutos.

ACTIVIDAD 2. Título: " La solución entre todos ".
--

Objetivo:

Identificar situaciones de conflicto y aportar soluciones para resolverlas de forma creativa.

Desarrollo:

- Se pide a dos alumnos/as que presenten una situación de conflicto a través del *role-playing*. Pueden proponer conflictos propios, si así lo desean, o seguir alguno de estos ejemplos:
 - Cuando alguien te molesta y no te deja trabajar.
 - Cuando alguien te insulta.
 - Cuando te sientes rechazado o aislado.
- Cuando los dos alumnos/as han presentado el conflicto, se invita a los compañeros/as a que sugieran soluciones creativas a dicha situación a través de una lluvia de ideas. Se anotan todas las aportaciones en la pizarra y se debate cuál es la mejor solución, valorando el análisis de las consecuencias. Se finaliza realizando una reflexión personal.
- Es conveniente analizar al menos dos situaciones conflictivas diferentes.

Materiales y recursos: No se precisan recursos adicionales.

Tiempo: 50 minutos.

B) ACTIVIDADES DESTINADAS AL FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES (HH.SS.)

Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

Objetivo general: Fomentar la comunicación efectiva y constructiva.

ACTIVIDAD 3. Título: "**El teléfono roto**".

Desarrollo:

- Nos situamos de pie, colocándose uno detrás de otro en forma de tren, donde cada alumno/a simula un vagón, manteniendo la distancia social establecida. Como vagones solo se podrán comunicar con el compañero/a situado detrás, quien nos da las instrucciones que transmitimos al que está situado delante.
- El objetivo final es que el vagón de cola tiene que hacer llegar un mensaje al maquinista. Así, mediante mímica, vamos transmitiendo un mensaje que previamente hemos escrito en un papel.
- El juego se repite varias veces cambiando las posiciones en el tren.
- Ejemplo: "Voy a casa en moto"; "Hoy comemos espaguetis"; "Voy a jugar a la play".

Materiales y recursos: No se precisan recursos adicionales.

Tiempo: 30 minutos.

ACTIVIDAD 4. Título: "**¿Contamos la misma historia?**"

Desarrollo:

- Se prepara un texto corto adecuado a la edad del grupo al que va dirigida la actividad. Pedimos cinco voluntarios que saldrán del aula y esperarán fuera enumerándose al azar.
- El resto del grupo recibe la instrucción de que son espectadores para comentar, al finalizar la actividad, qué ha ocurrido. No pueden dar pistas ni hacer gestos.
- Llamamos al primer voluntario y le explicamos que vamos a leerle un texto y que tiene que estar muy atento para explicárselo lo mejor posible al compañero siguiente y así sucesivamente hasta que los cinco compañeros han oído y transmitido la historia.
- Los alumnos han de analizar cómo cambia la historia al ser contada por cada uno y cómo esto produce distorsiones en la comunicación.

Recursos:

- Texto corto, adecuado a la edad del alumnado.
- No son necesarios otros recursos adicionales.

Tiempo: 30 minutos.

C) ACTIVIDADES DESTINADAS AL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA

Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

ACTIVIDAD 5. Título: "¡Fuera etiquetas!"

Objetivo: Analizar y reflexionar sobre las etiquetas e ideas preconcebidas que tenemos sobre los demás.

Desarrollo:

- Se explica a los alumnos/as que las etiquetas que ponemos a los demás vienen impuestas desde el exterior y que nos condicionan (vago, torpe, desordenado, guapo, empollón, etc...).
- Visionamos la 1º parte del video "*Eliminamos las etiquetas sociales*", donde se presentan las imágenes de cuatro personas y qué se piensa de ellas. Después cada alumno/a escribe en pegatinas blancas sus propias etiquetas y se las va pegando por el cuerpo.
- Se visiona la 2ª parte del video donde se muestra la vida real de esas personas.
- Se realiza una puesta en común en asamblea. Cada alumno/a decide con cuáles de sus etiquetas se queda y cuáles se quita, porque no las quiere o no las considera propias. Les ayuda a entender el siguiente mensaje: "¡Vale!, me han puesto etiquetas y las he aceptado, pero tengo el poder de cambiarlas o quitarlas".
- Proponemos finalizar con el video "Etiquetas Sociales".

Materiales y recursos:

- Video "Eliminemos las etiquetas sociales"
<https://www.youtube.com/watch?v=7jOv3OqJV-A>
- Etiquetas autoadhesivas o pósit.
- Video etiquetas sociales <https://www.youtube.com/watch?v=fXBxOaLcMZg>

Tiempo: 50 minutos.

ACTIVIDAD 6. Título: " Hay una carta para ti "

Objetivo:

Comprender que cada persona es distinta, con cualidades positivas y otras cualidades que podemos mejorar.

Desarrollo:

- Cada alumno/a escribe tres cualidades positivas (virtudes) y tres cualidades a mejorar (defectos) que crea tener en una hoja de papel, y que guardará en un sobre con su nombre.
- El sobre irá pasando por todos los compañeros, que habrán de sumar otras tres cualidades positivas pero no los posibles defectos.
- Cada alumno/a leerá todas las cualidades positivas (lo bueno) que los demás piensan de él o ella, y que le ayudará a realizar una reflexión personal.
- Como alternativa, si no fuese posible compartir el sobre, se propone que cada alumno/a escriba sus cualidades, las comenta en voz alta. A continuación, los compañeros/as completan con otras cualidades que ellos perciben y el alumno/a las escribe para completar su carta.

Materiales y recursos:

- Sobres.
- Folios.
- Lápices y bolígrafos.

Tiempo: 50 min.

D) ACTIVIDADES DESTINADAS AL FORTALECIMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD Y ACEPTACIÓN

Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

ACTIVIDAD 7. Título: "¿Cuál es mi Rol?"

Objetivos:

- Identificar los roles que desempeñamos ante distintas situaciones.
- Hacer explícitas las actitudes verbales y no verbales de un grupo a la hora de debatir y llegar a distintas soluciones.

Desarrollo:

- Comentaremos con los alumnos diferentes modelos positivos de actitudes que favorecen las relaciones. Los roles que más a menudo adoptamos son:
 - *Informador*: aporta los datos precisos y necesarios para abordar el tema y llegar a soluciones.
 - *Aclarador*: define las cuestiones cuantas veces sea necesario o sintetizamos la información aportada hasta el momento.
 - *Solucionador*: hace aportaciones individuales que tienen que ver con el tema que se está tratando.
 - *Animador* en los momentos que decae el ánimo buscando el bienestar personal y grupal.
 - *Conciliador* en los momentos de tensión y discrepancia
 - *Creativo*: propone ideas nuevas o alternativas cuando nos encontramos atascados
- Después trabajamos los modelos de actitud negativa que entorpecen la marcha del grupo generando falta de eficiencia y malestar:
 - *Agresivo*: pone su bienestar e interés por encima del grupo con conductas agresivas
 - *Negativo*: por sistema rechaza todo lo que se propone en el grupo, no colabora
 - *Dominante*: trata de imponer sus ideas, a veces mostrando conductas agresivas
 - *Inhibido*: no colabora, no participa, se muestra pasivo.
- Seguidamente, se elige un tema a debatir de entre las propuestas de los alumnos/as o entre los ejemplos propuestos (Ejemplos: ¿Qué tipo de viaje de estudios quieres hacer: visitar una ciudad o contacto con la naturaleza?; ¿Qué fiestas de cumpleaños son mejores: en un parque o en casa de tus padres?)
- El profesor/a asigna a seis alumnos/as uno de los roles, tanto positivos como negativos, de los descritos anteriormente. Sólo el propio alumno/a sabe el papel que le corresponde en el grupo.
- Se realiza el debate sobre el tema siguiendo el rol que a cada uno le ha tocado.
- El resto de los compañeros/as se convierten en observadores y tratarán de adivinar el papel que tiene cada uno/a. Se analizarán las posiciones que benefician y ayudan a lograr resultados, y aquellas que las entorpecen, analizándolas y haciéndolas visibles

Materiales y recursos: Tarjetas con roles.

Tiempo: 50 minutos.

ACTIVIDAD 8. Título: " La maleta de música del grupo ".
--

Objetivo: Compartir vivencias y situaciones aceptando los intereses de los demás.

Desarrollo:

- Se pide a los alumnos/as que reflexionen sobre las canciones que han escuchado durante el tiempo que no han tenido clase presencial.
- Cada alumno selecciona 3 o 4 canciones para compartir con los demás compañeros/as. Nos centramos en las siguientes cuestiones:
 - "¿Cuándo te gustaba oír esa música?",
 - "¿Te ayudaba cuando estabas mal?",
 - "¿Cómo te sentías después de escucharla?"
- Si aún te gusta, compártela con tus compañeros/as.
- Se ponen fragmentos de distintas canciones en el aula y se debate en grupo qué les ha aportado esa música.
- Se selecciona una canción por alumno/a, recogiendo tantas canciones como número de alumnos/as.
- Finalmente, entre todos, se crea la *maleta musical* para el aula.
- Se recomienda poner alguna de estas canciones de forma semanal como recordatorio al entrar al aula o en la hora de tutoría.

Materiales y recursos:

- Ordenador con altavoces.
- Otros recursos tecnológicos que permitan escuchar la música en el aula.

Tiempo: 50 minutos.

5.5. Actuaciones con Familias.

5.5.1. Introducción e índice de contenidos.

Como consecuencia de la pandemia global de COVID-19 ha surgido un nuevo escenario de convivencia familiar -derivado del prolongado confinamiento domiciliario-, inédito, forzoso e inesperado para las familias, en cumplimiento a las medidas impuestas por el estado de alarma 14 de Marzo, RD 463/2020 por el Gobierno de España.

Las unidades familiares se han visto afectadas por nuevas realidades que influyen significativamente en la convivencia, por lo que resulta conveniente ofrecer recursos, materiales y estrategias para afrontar el nuevo marco de convivencia.

Dos condicionamientos marcan especialmente las necesidades a las que se pretende dar respuesta:

1. El cierre de los centros escolares ha supuesto que la actividad escolar y académica presencial se haya visto de pronto transformada en enseñanza virtual, lo que ha supuesto una nueva manera de organizarse en familia para facilitar la continuidad del proceso enseñanza- aprendizaje, compaginando con la repentina implantación del teletrabajo en los hogares.
2. La prolongada, estrecha e intensa convivencia en los hogares, que obliga a reajustar las relaciones y roles familiares y también a prevenir y afrontar los posibles conflictos.

El afrontamiento de las diversas situaciones ha supuesto a las familias un importante esfuerzo adaptativo, cuya adecuada gestión implica la el conocimiento y la capacidad de organización y comunicación positiva que permitan afrontar los cambios y dificultades que a menudo se presentan.

En este epígrafe se aportan recursos e información útil, dirigidos a las familias, con la finalidad de ayudar a fortalecer y mejorar las relaciones familiares y afrontar de manera adecuada esta crisis:

1. Orientaciones a familias para facilitar la incorporación de sus hijos al centro.
2. Cómo ayudar a tus hijos para que cumplan con las medidas sanitarias.
3. Estilos educativos y mejora de la convivencia familiar.
4. Prevención y regulación de conductas agresivas en la familia.
5. Dificultades de atención e impulsividad.
6. Cómo mejorar el bienestar emocional en la familia.
7. Cómo ayudar a tu hijo/a en la realización de las tareas académicas *online*.
8. Uso responsable de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC).
9. Guía de recursos telefónicos para las familias.

5.5.2. Carta de bienvenida a padres.

A continuación, se ofrece una propuesta de "Carta de bienvenida a padres/madres de alumnado" dando a conocer este Plan de Apoyo Socioemocional "VOLVEMOS +UNIDOS". Podéis modificarla según vuestras necesidades. Esperamos que os sea de utilidad.

Estimados padres y madres:

La salud en estos momentos se ha convertido en máxima preocupación, por ello, en primer lugar, expresamos nuestro deseo de que en vuestra familia todos se encuentren bien. Manifestamos nuestra cercanía a las familias que se han enfrentado a la enfermedad, han perdido seres queridos o están siendo más afectadas por las consecuencias de la crisis laboral y económica.

El precipitado cierre de los centros educativos el pasado mes de marzo, y lo imprevisible de la duración del confinamiento domiciliario decretado por el Gobierno, impidió una organización coordinada con las familias para dar continuidad desde casa al proceso educativo. Es preciso reconocer el enorme esfuerzo que esto ha supuesto para todos, obligando a una formación autodidacta de urgencia y mucha dosis de organización y dedicación, tanto para el profesorado como para las familias y alumnos.

Agradecemos la excelente colaboración de los padres; sin vosotros no hubiera sido posible. También queremos destacar que los aprendizajes curriculares no son los únicos. Durante el confinamiento domiciliario, estos se han enriquecido con otros aprendizajes vitales y valores esenciales, incluso se ha podido ver favorecida la comunicación y la convivencia familiar. Esto hace que vuestros hijos se incorporen de nuevo a las aulas con una "mochila" de vivencias y emociones que, sin duda, ayudarán a forjar su crecimiento futuro.

La vuelta al centro educativo se realiza en un contexto de alerta por la presencia aún activa del COVID-19 y la falta de remedios efectivos para su cura. Esto hace que todos tengamos que colaborar y ser pacientes, cumpliendo con rigor con las directrices sanitarias y educativas, para hacer que nuestro centro sea un lugar lo más seguro posible. Durante el tiempo que sea necesario tendremos que seguir estando unidos para vencer este virus.

La diferente manera con la que la comunidad educativa (profesorado y otros profesionales del centro, familias y alumnado) esté viviendo esta situación, nos exige ser comprensivos y receptivos a las necesidades que puedan presentar en su reincorporación al centro. Por ello, desde la Consejería de Educación, se ha diseñado el Plan de Apoyo Socioemocional "VOLVEMOS + JUNTOS", con actividades que llevarán a cabo distintos profesionales del centro así como otros profesionales de los Servicios de Orientación, para ayudar a la comunidad educativa a reducir y amortiguar el impacto socio-emocional producido por la crisis del COVID-19, facilitando la incorporación al entorno escolar.

Entre el deseo de volver y el temor razonable a hacerlo, nos alegramos del retorno, con toda la cautela que exige el momento, a esta nueva normalidad y a las rutinas escolares. La vuelta nos permite el reencuentro y la continuidad de nuestros proyectos, al tiempo que nos cuidamos y protegemos unos a otros.

*Estamos a vuestra disposición para las consultas o dudas que tengáis.
Afectuosamente, el Equipo Directivo.*

5.5.3. Escuela de padres. Orientaciones para mejorar la Convivencia familiar durante la crisis del COVID-19

5.5.3.1. Orientaciones para facilitar la incorporación de tus hijos/as al centro.

1. Conciencia y sensibiliza a tu hijo/a sobre la necesidad de autocuidarse para cuidar así también de los demás. Enséñale a cumplir con las medidas recomendadas de higiene y distancia social.
2. Comienza la adaptación desde casa con una actitud positiva, usando mensajes como por ejemplo "vas a encontrarte de nuevo con tus amigos y compañeros". Haciendo todo lo que nos dicen las autoridades sanitarias, lavado de manos, manteniendo la distancia,...no pasará nada.
3. Modifica los horarios de forma progresiva para que en el momento en el que se comience el colegio el cambio sea menos brusco. Adapta los horarios de sueño y comidas.
4. Implica a tu hijo/a en la preparación y organización del material escolar.
5. Trata de comprender a tu hijo/a, de ponerte en su lugar y de resolver sus posibles dudas o miedos.
6. Invita a tu hijo/a a que exprese y comparta sus emociones y vivencias. Haz tú lo mismo expresa y comparte de forma constructiva y calmada tus vivencias y emociones; tu hijo/a no solo aprende de lo que dices, tu hijo/a aprende también de lo que haces.

5.5.3.2. Cómo ayudar a tus hijos/as en el cumplimiento de las medidas sanitarias.

1. Dar la información sobre lo que quieres enseñarle a tu hijo o hija, siguiendo las recomendaciones sanitarias y teniendo en cuenta su edad y capacidad de comprensión.
2. Enseñar con el ejemplo. "Enseña con lo que haces y no sólo con lo que dices".
3. Ayuda a que tus hijos acepten las normas sanitarias mostrando los valores que tienen para el cuidado de la salud. Las normas con respecto al funcionamiento sanitario nos dan seguridad.
4. Reforzar positivamente el cumplimiento de los protocolos sanitarios (uso de guantes y mascarilla, lavado de manos, guardar la distancia social de seguridad,...).
5. Enseñar con firmeza y cariño. La norma no se adquiere por miedo al castigo, sino por el reconocimiento de la bondad en su cumplimiento.
6. Con los adolescentes, mostrar empatía con las dificultades que puedan tener como son la necesidad del encuentro y contacto con sus amigos, evitando ceder a sus exigencias.
7. Es fundamental mantenerse bien informados, mediante fuentes oficiales y contrastadas, como la de Ministerio de Sanidad o en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
 - <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>
 - <https://www.murciasalud.es/pagina.php?id=458440&idsec=6574>

5.5.3.3. Estilos educativos y mejora de la convivencia familiar.

1. Ten en cuenta que los niños aprenden por imitación. Ante el conflicto, *enseña con tu ejemplo*: escucha, razona y dialoga; controla tu ira y tu rabia, llega a acuerdos, ofrece y consensua alternativas, etc.
2. Reflexiona sobre tu *estilo educativo*, ¿te consideras autoritario, sobreprotector, negligente o asertivo? Revisemos algunas características de cada uno de ellos. Se recomienda acercarse a un estilo asertivo.
 - *Estilo autoritario*: Exceso de normas; basado en la prohibición y el castigo; mucho control externo. Poco tolerante. Impone.
 - *Estilo sobreprotector*: Exceso de preocupación por los hijos sin fomentar autonomía y responsabilidad.
 - *Estilo negligente*: Ausencia de normas y límites y delegación de la responsabilidad de los padres en otras personas.
 - *Estilo asertivo*:
 - Establece normas claras y potencia la responsabilidad y autonomía.
 - Fomenta las relaciones emocionales entre padres e hijos.
 - Facilita escuchar y comprender, sin dejar de ser firme.
 - Respeta los derechos de todos.
 - Permite negociar llegando a acuerdos.
 - Da confianza y seguridad.
 - Utiliza mensajes "YO: "Me cuesta entenderte", en lugar de "no se puede hablar contigo".
3. Pide pocas cosas cada vez y *valora los pequeños logros*.
4. *Refuerza, elogia, reconoce el esfuerzo* y valora los pequeños avances.
5. Fíjate en la parte positiva de las cosas. Entre el vaso medio lleno o medio vacío, quedarse con "*El vaso medio lleno*".

5.5.3.4. Prevención y regulación de conductas agresivas en la familia.

La situación de confinamiento domiciliario decretada por el Gobierno de la nación para tratar de controlar la epidemia por COVID-19, ha supuesto para la mayoría de las familias extremar una convivencia a la que no estaban habituados. En algunos casos esto ha permitido crear un ambiente facilitador de la comunicación, y un bienestar familiar antes inexplorado. Algunos psiquiatras infantiles explican que mejorar y aumentar el tiempo de dedicación a los hijos está teniendo un efecto positivo en muchos niños que anteriormente presentaban problemas de conducta y/o desajuste psico-emocional ¹⁵

Sin embargo, en otros casos, esta situación ha agravado los conflictos y problemas de conducta ya existentes, o ha creado otros nuevos. Las personas más impulsivas y con menos capacidad de diálogo y razonamiento tienen dificultades para autocontrolarse y relacionarse adecuadamente. Esto ocurre tanto entre adultos como entre adultos y niños. A continuación se ofrecen algunas orientaciones que ayudan a prevenir y controlar estas conductas en los niños por parte de los adultos.

1. *HABLA CON TU HIJO*

Explícale que las conductas agresivas, como gritar o pegar, son inadecuadas y que tienen consecuencias negativas para los demás niños y para él mismo.

2. *EVITA LAS ESCENAS VIOLENTAS*

Los niños más pequeños no distinguen bien entre la realidad y la ficción. Evita y controla que tu hijo presencie escenas violentas, ya sean en películas, videojuegos, deporte, etc.

3. *EL MEJOR EJEMPLO, EL DE CASA*

Enseña con lo que haces y no sólo con lo que dices. Los niños aprenden por imitación. Aprenderá viendo en sus padres un modelo de afrontar las situaciones dialogando, negociando, pero sin violencia física o verbal.

4. *ENSEÑA ALTERNATIVAS PARA RESOLVER LOS CONFLICTOS*

Enseña a tu hijo alternativas para resolver las situaciones conflictivas sin agresividad. Invítalo a reflexionar sobre episodios ocurridos en casa, en el colegio o en situaciones con hermanos u otros niños, por ejemplo, en el juego, en casa o en el parque.

5. *NO REFUERCES LAS CONDUCTAS AGRESIVAS*

A veces, sin quererlo, se refuerzan las conductas agresivas con mensajes como: "Que aprenda a defenderse"; "Mejor que pegue a que le peguen". Los niños captan de esta manera que a los padres les satisface esa conducta, y por lo tanto la repetirán.

¹⁵ https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/lugo/2020/04/16/ninos-dificiles-mejoran-encierro/0003_202004L16C8991.htm).

6. CENSURA LO QUE HACE MAL, NO A SU PERSONA.

Evitar mensajes como "Eres malo". En lugar de eso, decir: "No te has portado bien". No juzgar a la persona que es tu hijo, sino la conducta que se reprueba.

7. ELOGIA Y RECONOCE

Muéstrale tu satisfacción cuando resuelva las situaciones adecuadamente, con sus hermanos u otros niños. En esos casos, préstale una especial atención y elogia su conducta.

8. TOMA MEDIDAS

Cuando tu hijo pega o agrede a otros, debes adoptar medidas lo antes posible de manera que ese comportamiento tenga consecuencias negativas.

- En primer lugar, regáñale y déjale bien claro que no te gusta que se comporte así.
- Si tu hijo/a acaba de tener una reacción violenta, utiliza la técnica de "tiempo fuera": déjalo en un lugar aburrido pero supervisado, tantos minutos como años tiene.
- Otra forma de actuar consiste en retirarle algunos privilegios: como ver la TV, o retira un juguete.

9. CONSULTA CON SU MAESTRO, Y SI NADA FUNCIONA...

Consulta con su tutor o tutora para ver si esas conductas también se dan en el colegio. Si a pesar de todas las medidas, y pasado un tiempo prudencial el niño no mejora su conducta, consulta con un especialista.

5.5.3.5. Cómo abordar las dificultades de atención e impulsividad.

Es posible que, como consecuencia de una situación estresante, los niños/as presenten alteraciones en su conducta, dificultades de atención u otros síntomas característicos del Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), aunque no padezca dicho trastorno.

En algunos casos, la prolongada situación de confinamiento por la pandemia del COVID-19 ha podido aumentar dichos problemas en niños ya diagnosticados; en otros puede que se hayan presentado por primera vez, asociados a esta situación. En cualquier caso, a continuación, se ofrecen una serie de pautas que pueden ayudar a reducir, o incluso, a la desaparición de estos síntomas.

1. *CUIDA LOS HÁBITOS DE SUEÑO Y DESCANSO*

- Cuando un niño no duerme bien, o duerme pocas horas, se sentirá cansado durante el día, prestará menos atención y estará más inquieto y malhumorado.
- Procura mantener e inculcar en la familia unos adecuados hábitos de sueño.
- Que tu hijo/a duerma las horas suficientes y en su cama.

2. *AYUDA A CREAR UN AMBIENTE FAMILIAR TRANQUILO*

- La organización en el día a día y los hábitos y rutinas estables darán seguridad y tranquilidad a todos.
- Aprender a escucharse unos a otros, a cuidar el tono de la voz, hablar sin gritar y fomentar relaciones basadas en el respeto y el cariño mejorará el bienestar familiar y dará serenidad y seguridad a tu hijo/a.

3. *REVISA Y MEJORA TUS PAUTAS EDUCATIVAS*

En general, unas pautas educativas adecuadas ayudarán el establecimiento de normas, horarios, hábitos y rutinas claras.

- Un estilo o manera de educar que facilite el respeto, la confianza y la buena comunicación, será de gran ayuda. Esto conlleva ser firmes con las conductas que no se pueden permitir. Será mucho más fácil controlar e ir modificando positivamente la conducta de tu hijo/a en casa y dentro del contexto familiar que fuera de él.
- Asimismo es muy importante la cohesión y acuerdo entre la pareja en cuanto a las normas y límites a seguir.
- Fomenta la responsabilidad, la autonomía, la tolerancia a la frustración y el autocontrol.

4. *VIDEO-JUEGOS Y TELEVISIÓN*

- En general, durante el prolongado confinamiento domiciliario los niños han pasado muchas horas frente al televisor o con video-juegos. De cara a la

vuelta a clases, ten en cuenta ir adaptando los tiempos y hábitos a la nueva situación, limitando el tiempo de exposición a pantallas. Ver la televisión antes de ir al colegio o justo antes de hacer las tareas reduce la capacidad de atención.

- Los videojuegos suponen una sobreestimulación y no favorecen la concentración en actividades que exigen mayor esfuerzo mental y que les resultan menos atractivas. Esta sobreestimulación también provoca mayor impulsividad e hiperactividad, con lo que pueden aparecer otros problemas conductuales; incluso ocasiona dificultades en los ritmos de descanso y sueño.
- El uso de pantallas y videojuegos debería retrasarse lo más posible y no deberían estar presentes antes de los 3 años.

5. EL TIEMPO DE JUEGO

- El juego, por sí mismo es un espacio esencial y motivante que facilita la curiosidad, el descubrimiento y el aprendizaje-sobre todo en los niños más pequeños.
- Facilita que tu hijo o hija se interese por juegos que estimulen la imaginación y creatividad, así como la relación con los otros.
- En cuanto se pueda, y siguiendo las medidas sanitarias, propicia el juego al aire libre.
- Facilita que no sólo haga juegos de tipo motor (jugar con la pelota, montar en bici). Es importante que haya también un tiempo de juego más tranquilo, de mesa, con puzzles, dominós infantiles, manualidades, etc. que favorecen la atención y concentración.
- Enséñale a guardar los juguetes o materiales después de cada actividad y a responsabilizarse de ellos.
- Procura que se mantenga un tiempo en las actividades lúdicas que inicie, y que no pase de una a otra sin criterio e inmediatamente.

6. LEER Y CONTAR CUENTOS

La lectura favorece la atención. A los niños más pequeños les encantará leerlos conjuntamente, explicándoles las ilustraciones y disfrutando juntos de la magia de la lectura y su poder simbólico.

7. ...Y SI NADA FUNCIONA

Consulta con su maestro/a si el problema también se da en el colegio, y comunícale -si es el caso- que a pesar de seguir esta pautas no hay cambios positivos, para decidir si otro profesional debe valorar sus dificultades.

5.5.3.6. Mejorar el bienestar emocional en la familia.

Las circunstancias actuales permiten también reflexionar sobre el lado positivo que ofrecen. Es importante cuidarse para cuidar a los demás. Esta actitud se convierte en una de las herramientas principales de afrontamiento de la situación, ya que permite nutrirse de la ayuda y de los afectos mutuos. De alguna manera, al dar afecto a los demás también lo recibe uno mismo, en un acto que sorprende por lo que conlleva de solidaridad y generosidad. Compartir este sentimiento de valores y afectos positivos puede ser una buena alianza para mejorar la comunicación y el bienestar en las relaciones familiares.

En las familia donde hay niños/as, especialmente, habrá que tener en cuenta que pueden experimentar diferentes emociones asociadas a la situación actual que no siempre sabrán expresar y que, en ocasiones, se observarán como comportamientos inadecuados; incluso en la verbalización de ideas o fantasías relacionadas con la enfermedad y la muerte.

Escucharlos y hablar con los menores sobre cómo se están sintiendo, normalizando cualquiera de estas emociones desde el afecto y la comprensión reforzará los vínculos familiares y ayudará a afrontar mejor la situación. Para ello, se ofrecen las siguientes orientaciones:

1. En esta situación es normal encontrarse nerviosos, inquietos y desbordados. Trata de comprender el momento, los sentimientos y las necesidades de cada uno. Es posible que haya conflictos familiares. Ten en cuenta que los padres son modelo para sus hijos. *Mantén la calma y sé paciente*; responde desde la escucha, la razón y el diálogo, con tranquilidad, cuidando el tono y el contenido de tus expresiones.
2. *Reconoce, y no tengas reparo en expresar a tus hijos tus propias emociones*, esto les ayudará también a compartir las suyas.
3. *Enseña a tus hijos a identificar y corregir fantasías e ideas distorsionadas sobre el COVID-19* que ocasionan malestar. Trata de ser realista y objetivo, evitando alimentar tus miedos y los de tus hijos, magnificando o anticipando los riesgos reales.
4. *Filtra y enseña a tus hijos a seleccionar la información válida sobre el COVID-19*. Alentar el alarmismo no ayuda en estos momentos y puede producir ansiedad. No contribuyas a dar difusión a "bulos y noticias falsas", ni alimentar el miedo ni el de los demás.
5. No puedes controlar todo, *céntrate en lo que sí puedes hacer para evitar el contagio* y cumple y enseña a tus hijos las indicaciones sanitarias: buena higiene y hábitos adecuados, reducir los contactos sociales, etc. Esto dará mayor control sobre la situación.

6. *Procura mantener el ritmo de las nuevas rutinas*, que se han establecido en la familia en esta situación, y valora el esfuerzo y colaboración de todos en su cumplimiento.
7. *Aprovecha este tiempo en casa para hacer aquello para lo que antes nunca había tiempo*. Realiza y disfruta en familia de actividades placenteras como leer, cocinar, ver series, hacer manualidades, deporte, escuchar música, bailar,...
8. Para reducir el estrés y la ansiedad aprende, enseña y practica con tus hijos/as técnicas, como por ejemplo, *respiración profunda, relajación, meditación, etc.*
9. Aprovecha la situación para *reforzar la convivencia lúdica y distendida en la familia*. Propón realizar actividades donde disfrutéis juntos como celebrar, por ejemplo, una fiesta de disfraces, grabar un vídeo, cantar o bailar en familia, elaboración individual de comidas para toda la familia, jugar al parchís, pasear en familia, conversar y debatir sobre temas actuales,... esto refuerza los lazos y el bienestar familiar.
10. *Relativiza los problemas y usa el sentido del humor*; esto ayudará a disolver el malestar y la ansiedad.
11. *Ayuda a tus hijos/as a ver cosas positivas* de toda esta situación de crisis. Que cuando todo esto se acabe hayamos aprendido tanto o más que en la escuela.
12. *Transmite a tus hijos/as mensajes optimistas*. Somos más fuertes y capaces de lo que creemos. Muestra confianza en la ciencia, en el sistema sanitario y en sus profesionales. Mantén siempre presente el mensaje de que se encontrará una solución y esto pasará.
13. Enseña a utilizar las redes sociales u otros medios telemáticos para que *tus hijos/as estén más cerca de amigos y allegados* en estos momentos, y evita tanto el aislamiento social como la dependencia excesiva de estos instrumentos.

5.5.3.7. Cómo ayudar en la realización de las tareas académicas a distancia.

1. *Confía y valora el esfuerzo de tu hijo/a y el de sus profesores* en adaptarse a la nueva situación on-line de enseñanza-aprendizaje.
2. *Ten paciencia y comprensión, transmite calma.* Flexibiliza y dosifica, si es necesario, la exigencia curricular, teniendo en cuenta la situación familiar.
3. *Fomenta su autonomía* en los hábitos de trabajo escolar, dando sólo la ayuda que precise.
4. *Pon en valor otros aprendizajes importantes que este momento conlleva:* el bienestar en la convivencia familiar, el cuidado de la salud, la participación y colaboración en hábitos y rutinas, etc.
5. *Ayuda en el uso de los recursos informáticos* que tu hijo necesita para poder seguir las clases on-line. Si no sabes cómo, pide asesoramiento.
6. Si tienes dificultades o careces de los recursos informáticos de acceso a la enseñanza on-line desde casa, *ponte en contacto con el tutor/a de tu hijo para utilizar el servicio 'TeleEduca' o para obtener tarjeta SIM.*
7. *Transmite mensajes y expectativas positivos* que animen a crear y mantener los nuevos hábitos y rutinas de trabajo escolar en esta situación.
8. *Procura que tu hijo/a tenga un tiempo y un lugar en la casa para la realización de las tareas escolares,* con las menores distracciones posibles y con los materiales que vaya a necesitar. Si es preciso compartir espacios y recursos informáticos, organiza tiempos para cada uno; esto ayudará a evitar conflictos.
9. *Acuerda los tiempos para la realización de las tareas escolares, creando un horario y hábito de estudio.* El horario se utilizará como referencia habitual, aunque siempre de forma flexible y modificable, dada la situación especial.
De forma orientativa proponemos los siguientes tiempos de estudio, como un máximo aconsejable:
 - 1º y 2º de Primaria, 6 y 7 años, unos 40 minutos;
 - 3º y 4º de Primaria, entre 60 y 90 minutos;
 - 5º y 6º de Primaria, alrededor de 90 minutos;
 - En Secundaria, entre 90 minutos y 2 horas.
10. *Observa si tiene alguna dificultad con los aprendizajes para ayudarle con las estrategias adecuadas.* En caso de dudas o de presentarse por primera vez, o no haber sido valoradas antes, consulta con su tutor/a y otros profesionales de la orientación educativa.
11. *Da ejemplo de responsabilidad y cumplimiento del deber,* por ejemplo, con tu propio teletrabajo.
12. Enseña a tu hijo a utilizar y a cuidar adecuadamente los recursos y material informático.

5.5.3.8. Uso responsable de las TIC

Uno de los descubrimientos de la situación de confinamiento, es que las tecnologías de la información han venido a quedarse. Por las necesidades impuestas, tanto en lo laboral como en lo educativo y para el tiempo de ocio, se está haciendo uso de estas herramientas de una manera más generalizada que antes del confinamiento, en toda la sociedad. Tanto los padres como sus hijos e hijas están aprendiendo a utilizar nuevas herramientas, como son videoconferencias (Meet, Zoom, Skype,...), videollamadas (WhatsApp), tanto por las responsabilidades laborales, escolares o por ocio.

El recurso de las TIC normalmente tiene los siguientes objetivos: trabajo, aprendizaje y formación, relaciones sociales y tiempo de ocio. Dependiendo del uso que se haga de ellas habrá beneficios o perjuicios, por lo que se debe hacer un uso responsable y conocer algunos de los efectos perjudiciales que pueden tener.

El estilo educativo familiar, junto al uso que los adultos hacen de las TIC (modelo de conducta), condicionará el manejo adecuado o inadecuado de las mismas por parte de sus hijos/as.

A. Recomendaciones para un uso responsable en familia

1. Las pantallas no son "niñeras/os". Evitar que, en caso de niños de menor edad, se les dé un uso prolongado con la única finalidad de tenerlos entretenidos.
2. Intercalar las TIC con otros tipos de actividades (juegos de mesa, juegos tradicionales,...)
3. Los niños/as menores deben estar acompañados e interactuando con los adultos mientras las usan.
4. Fomentar unos buenos hábitos de consumo, acordando en la familia unas normas sobre su uso: límite de tiempo y espacios; aprender a utilizar adecuadamente los dispositivos, respetar la intimidad de los otros -en caso de compartir pantallas-,
5. No deben reemplazar -en lo posible- otras interacciones personales y presenciales, como salidas y encuentros con amigos, familia, etc.
6. Preservar algún lugar y momentos libre de tecnología (para niños y adultos) que facilite la "desconexión" y permita la convivencia y comunicación entre los miembros de la unidad familiar. Acordar y respetar momentos en familia sin uso de las TIC, como por ejemplo durante las comidas.
7. Permitirse tiempos de "aburrimiento", que faciliten la relajación y disfrutar de los propios pensamientos o sensaciones, apreciar el valor del silencio, sonidos de la naturaleza, música, etc.
8. Compórtate como en la vida real: "Orientaciones prácticas para la convivencia digital" (elaborado por el EOEP de Convivencia Escolar de Murcia).¹⁶

¹⁶ <https://twitter.com/Educarm/status/1244999892575150080?s=20>

B. Tiempo de exposición orientativo por edades

FRANJA DE EDAD	TIEMPO DE EXPOSICIÓN ORIENTATIVO
Menor de 2 años	No exposición a pantallas
2 a 7 años	1 hora diaria Actividades educativas y momentos de entretenimiento.
7-12 años	< 2 horas con control parental
Mayor de 13 años	3 horas Llegando a acuerdos sobre el tiempo de uso.

Tabla 15. Elaboración propia

C. Indicadores de riesgo de un mal uso de las TIC.

1. Horario excesivo en la utilización de estas tecnologías o problemas a la hora de cumplir los horarios establecidos.
2. Dependencia de algún dispositivo concreto (móvil, videoconsola, tablet,...).
3. Dependencia de las redes sociales.
4. Las TIC se convierten en la única manera que tiene la familia para regular la conducta del niño/a (cuando están cansados, en las salidas, control de rabietas...).
5. Es el único elemento de ocio de los menores.
6. Cuando se utilizan como una forma de evitar el contacto social y personal, por tener dificultades o escasas habilidades sociales y/o comunicativas.
7. Sirve para todo: castigar, chantajear, recompensar, consolar, comprar conducta, "respiro familiar"....
8. Riesgo de acoso entre compañeros (*ciberbullying*).
9. Envío inadecuado de mensajes, fotografías o vídeos de carácter sexual a través de Internet (*sexting*).
10. Posible malestar generado en los menores por situaciones de chantaje de tipo sexual (*sextorsión*), donde el extorsionador chantajea a la víctima con contenido privado del usuario, normalmente fotos o vídeos sexualmente explícitos.
11. Riesgo de acoso sexual a menores en la red (*grooming*) por acciones y estrategias que lleva a cabo un adulto para ganarse la confianza de un menor, a través de Internet, con el objetivo de conseguir favores de índole sexual.

D. Consejos para padres sobre el sexting, la sextorsión y el grooming.¹⁷

1. Habla con tu hijo/a sobre la gran difusión que pueden tener los archivos en Internet.
2. Hazle entender que tener permiso para sacar o recibir una foto de alguien para uso privado no quiere decir que tenga permiso para difundirla.
3. Explica que aunque mande los archivos a un amigo o pareja de forma privada, terceras personas se pueden hacer con ellas con fines nocivos.
4. Haz conocer a tu hijo/a los métodos que usan los delincuentes para acceder a los archivos privados.
5. Rastrea el ordenador en búsqueda de software malicioso y elimínalo.
6. Si crees que tu hijo/a puede estar sufriendo chantaje, usa el diálogo y la comprensión. Es un tema serio que debe ser tratado.
7. Si tu hijo/a sufre sextorsión o grooming guarda todas las pruebas del chantaje y denuncia.
8. Coloca el ordenador en un lugar común o al que puedas acceder fácilmente a dar un vistazo. Dale privacidad pero ten la capacidad de saber qué está haciendo.
9. Restringe el uso de la webcam y tápala cuando no esté en uso. Los malwares pueden acceder a ella.
10. Asegúrate de que usa un sobrenombre en la red.
11. Conoce a sus amigos, y si es posible a sus contactos del teléfono.
12. Busca ayuda, y si es necesario denuncia ante las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

¹⁷ Consultado 07/05/2020 <http://educaryaprender.es/sexting-sextorsion-grooming/>

E. Recursos para el "buen uso" o "abuso de las TIC".

En caso de tener problemas con tus hijos en el uso de nuevas tecnologías, existen los siguientes recursos de ayuda:

1. *Internet Segura for Kids* www.is4k.es
2. *INCIBE*: Instituto Nacional de Ciberseguridad de España <https://www.incibe.es>
Página web dirigida a menores, jóvenes, familias, educadores y profesionales del ámbito del menor con el objetivo de sensibilizar y formar a éstos, ofrecer un servicio de línea de ayuda para hacer frente a los riesgos de Internet: contenidos perjudiciales, contactos dañinos y conductas inapropiadas. Además de reducir la disponibilidad de contenido criminal, dando soporte a las Fuerzas de Seguridad del Estado.
3. *Oficina de Seguridad del Internauta (OSI)* <https://www.osi.es/es>
En la Oficina de Seguridad del Internauta (OSI) de INCIBE proporcionamos la información y el soporte necesarios para evitar y resolver los problemas de seguridad que pueden existir al navegar por Internet.
4. Teléfono **017** centraliza los servicios de atención telefónica que ofrece *INCIBE* (Instituto Nacional de Seguridad). Atiende varios tipos de consultas:
 - **Ciudadanos**: la protección de dispositivos, conexiones, privacidad, tipos de fraudes e infecciones por virus y programas maliciosos.
 - **Entorno del menor**: los padres y educadores recibirán asesoramiento psicosocial, técnico y legal sobre situaciones de riesgo y conflictos de los menores en Internet, en temas como uso excesivo de pantallas, redes sociales y videojuegos; ciberacoso; comunidades peligrosas; mediación y control parental y privacidad y reputación online, entre otros.
5. Teléfono gratuito contra el acoso escolar de la Región de Murcia:
 - **900 102 250**; funciona y está operativo las 24 horas del día, durante los 365 días del año.
 - Este servicio también cuenta con una línea atendida por psicólogos y pedagogos y cuenta con un servicio de WhatsApp a través del número móvil **610 23 73 16**.

F. Control parental

Definición de control parental:

- Es un software que permite crear filtros y restricciones para controlar el acceso a determinados contenidos no acordes a su edad.
- Los dos sistemas operativos móviles más universales son Android y iOS (Apple) y ambos incluyen funcionalidades restrictivas en su sistema, sin necesidad de instalar aplicaciones adicionales.
- Las restricciones funcionan estableciendo contraseñas que limitan el acceso a las aplicaciones o contenido que los padres decidan, una vez que se activan, solo la contraseña puede eliminarlas.
- Con el control parental también podemos administrar las horas de uso y disfrute de los móviles y otros dispositivos, estableciendo horarios de manera automática y bloqueando el dispositivo cuando las horas determinadas se hayan agotado.
 1. Para aplicar el control parental en un **dispositivo iOS** (iPhone, iPad, iPod touch) puede hacerlo siguiendo las instrucciones de esta página web:
 - a. <https://support.apple.com/es-es/HT201304>
 2. Para aplicar el control parental de un dispositivo Android puede hacerlo instalando alguna de las siguientes aplicaciones, disponibles en la Play Store (tienda de aplicaciones móviles de Android)
 - a. QUSTODIO: <https://www.qustodio.com/es>
 - b. SECUREKIDS: <https://securekids.es/>

5.5.3.9. Guía de recursos telefónicos para familias.

Nombre del recurso			Web	Teléfono	Para...
INCIBE	TIC	Nacional	https://www.incibe.es/		Seguridad en las Redes Sociales.
<u>IS4K</u>	TIC	Nacional	https://www.is4k.es/		Seguridad y Formación para familias, educadores y niños
cero17	TIC	Nacional	https://www.is4k.es/		
Atención sobre enfermedad COVID-19	Salud	Autonómico		900 12 12 12	CONSEJERIA DE SALUD
MINISTERIO	Econom	Nacional		34 60080280	WhatsApp _ Ministerio de asuntos económicos. Guardar teléfono y por decir WhatsApp "hola" y esperar respuesta.
Salud emocional	Psico	Autonómico		900 706 706	
Salud mental	Psico	Autonómico		900 10 22 54	Teléfono para familiares de personas con problemas de salud mental. Murcia: Consejería de Salud.
IMAS Instituto Murciano de Acción Social	Social	Autonómico		900 10 22 51	Teléfono de información del Instituto Murciano de Acción Social (IMAS) en relación a personas mayores, personas con discapacidad, dependencia, renta básica entre otros

Tabla 16. Elaboración propia

6. ORIENTACIONES PARA EL DUELO y LA PÉRDIDA DURANTE LA CRISIS SANITARIA.

6.1. Introducción.

Si hubiera que describir con una expresión los aspectos emocionales más difíciles de asumir que ha traído esta crisis sanitaria (confinamiento y desescalada) ha sido: "*la pérdida*".

A lo largo de estos meses todos hemos sufrido, unos en mayor medida que otros, una serie de pérdidas, desde lo más simple: horarios, rutinas, etc., hasta lo más complejo y con más repercusiones: la propia libertad, la pérdida de empleo y, más doloroso aún, la pérdida de un familiar o de un ser querido.

Junto a los adultos, los niños y adolescentes, han dejado de realizar sus rutinas: ver a sus amigos, ir al colegio, y en algunos casos, el fallecimiento de alguien cercano.

Durante años se ha mantenido el mito de que los niños y adolescentes no son capaces de afrontar la pérdida ni el duelo y por ello, de forma equivocada, se les ha apartado de estos procesos, convirtiéndolo casi en un tabú. De esta forma, los hemos alejado y hemos dificultado que puedan comprender lo que ocurre cuando se da un fallecimiento.

6.2. Tipos de pérdidas:

Las pérdidas son inherentes a la propia vida, desde las menos significativas a las más impactantes. En todas estas situaciones se pone en marcha un proceso de elaboración que se denomina *duelo*. El duelo es el mecanismo que se utiliza para aceptar la nueva realidad y reacomodarse a ella de una manera saludable.

Hay muchos tipos de pérdidas, pero nos centraremos en aquellas que conllevan consecuencias emocionales y afectivas (Tizón, 2004):

1. *Pérdidas relacionales*. Es decir, pérdidas de personas cercanas. Incluye fallecimientos, divorcios y separaciones. También la vivencia de desprotección, abandono y abuso.
2. *Pérdidas intrapersonales*. Tiene que ver con uno mismo, con las capacidades intelectuales o físicas propias. En este caso, con haber padecido la enfermedad del COVID-19 y sus secuelas.
3. *Pérdidas materiales de cualquier tipo*. Ej.: Problemas en los sectores del Turismo, Ocio y Tiempo Libre.
4. *Pérdidas evolutivas relacionadas con los ciclos vitales*. Ej.: paso de la niñez a la adolescencia que conlleva mayores responsabilidades, menos tiempo de juego, construcción de su propia identidad, etc.

Aunque son importantes todas las pérdidas descritas en este apartado, en el siguiente punto se detallan las pérdidas relacionadas con el fallecimiento de un familiar o un ser querido.

6.3. Características del duelo

Para comprender y acercarse al proceso de duelo es necesario conocer sus características y cómo afecta a nuestros alumnos/as según la etapa del desarrollo en la que se encuentren. (Poch & Herrero, 2003)¹⁸

Es un proceso que evoluciona a través del espacio y del tiempo, ya que cada persona necesita un tiempo diferente y pone en funcionamiento sus propias estrategias. Se distinguen las siguientes características:

- *Normal*: hace referencia a aquello que todos vivimos aunque la forma de afrontarlo de cada persona es diferente.
- *Dinámico*: la persona que lo experimenta sufre "idas y venidas", subidas y bajadas emocionales, va oscilando entre el malestar y el bienestar.
- *Íntimo*: cada persona reacciona ante las pérdidas como ha aprendido o "cómo puede".
- *Social*: las pérdidas pueden conllevar rituales y actos culturales que ayudan a aceptar esta nueva situación.
- *Activo*: cada persona ha de gestionar y elaborar su propia pérdida.

Estar en un proceso de duelo no significa estar enfermo, es preciso adaptarse a la situación de pérdida. En relación al duelo por el fallecimiento de una persona cercana podríamos hablar bien de:

- Un *duelo normalizado*, que habitualmente precisa unos meses (entre 6 y 12),
- En algunos otros casos se hablaría de un *duelo complicado* que se evidencia cuando pasado largo tiempo se mantiene la dificultad para afrontarlo. Lo aconsejable en estos casos es pedir ayuda especializada.

Si se precisa más información se recomienda la lectura de las siguientes obras especializadas:

- Worden, J.W. "*El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*". Barcelona. Paidós, 1997.
- Martín, N. "*El duelo y la Muerte; el tratamiento de la pérdida*." Madrid Pirámide, 2007.
- Criterios diagnósticos de duelo complicado (Prigerson y Jacobs, 2001)¹⁹
- Tizón J.L. "*Pérdida, pena, duelo*. Paidós", Barcelona, 2004.

¹⁸ La muerte y el duelo en el contexto educativo: Reflexiones, testimonios y actividades (Educador) (Español) Tapa blanda – 1 mayo 2003 de Concepció Poch (Autor), Olga Herrero (Autor) Editores: Barcelona : Paidós Ibérica, 2003

¹⁹ Prigerson, H. G., & Jacobs, S. C. (2001). Diagnostic criteria for traumatic grief: A rationale, consensus criteria, and preliminary empirical test. *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care*, 613–645.

6.4. Duelo por etapas evolutivas.

La comprensión de la muerte varía a lo largo de las distintas etapas del desarrollo. A continuación exponemos las características principales en cada una de ellas.

0-10 meses

- Los bebés perciben la muerte materna como una "ausencia".
- Los bebés viven en el presente.
- Perciben la modificación de la rutina, la presencia de estímulos nuevos como rostros y voces a su alrededor.
- Pueden reaccionar a través de cambios en los hábitos alimentarios, en el sueño, llantos y presentar inquietud psicomotora.

10 meses- 2 años

- La muerte es una palabra. No hay comprensión de su significado.
- Se percibe la ausencia.
- Se perciben los cambios que se producen en el entorno.
- Son sensibles al estado de ánimo negativo que puedan experimentar sus cuidadores como consecuencia de la muerte de un ser querido..

2-5 años

- Los niños son egocéntricos, predomina la subjetividad y el pensamiento mágico.
- Realizan interpretaciones literales (pueden creer que alguien ha ido realmente al cielo o que se ha marchado).
- Reconocen la muerte como un estado distinto, no como la ausencia definitiva.
- La muerte es temporal y reversible, como el sueño.
- No se comprende como el fin total de las funciones vitales.
- La muerte no es algo universal (ellos o sus padres no tienen necesariamente que morir).
- No se entiende bien la causa de la muerte.

6-9 años

- Se distingue fantasía de realidad.
- Se puede experimentar culpa.
- Se van adquiriendo y consolidando las nociones de:
 - Irreversibilidad: fallecimiento como algo definitivo, es para siempre.
 - Universalidad: se da en todas las culturas.
 - Globalidad: afecta a todo el ser humano (sin entender la funcionalidad, por qué tenemos que morir)
- Pueden sentir angustia ante el temor por la muerte de personas queridas, debido al especial vínculo que se mantiene y la sensación de abandono o pérdida.
- Se puede suscitar curiosidad respecto a la muerte como finalidad y la vida extracorpórea.

10-12 años (Preadolescencia)

- Comprenden el significado de la muerte en su totalidad.
- Son conscientes de su propia mortalidad.
- Muy interesados en el "más allá", creencias religiosas, etc.

- Mayor conciencia de las implicaciones personales de la muerte de personas significativas.
- Dificultad para verbalizar emociones.
- En ocasiones se producen bloqueos y obsesiones fomentadas por la gran cantidad de información que han recibido durante la pandemia.

Adolescencia

- Conciencia de la muerte desde la perspectiva biológica, filosófica, ideológica y /o religiosa.
- Comprensión de las consecuencias.
- La propia mortalidad se incluye en el autoconocimiento y en la consolidación de sí mismo..
- Viven todas las emociones de una forma muy intensa.
- Pueden estar especialmente preocupados por las propias implicaciones.
- Tienen problemas para el manejo de las emociones.
- Consideran que la muerte no les incluye a ellos, ni a sus iguales, por lo que el impacto es mucho mayor

En resumen:

ETAPA EVOLUTIVA	COMPRENSIÓN DE LA MUERTE
Durante el primer año	La muerte es igual a la ausencia
Entre el primer y segundo año	La muerte es una palabra. Lo que les afecta son los cambios que se producen en el entorno
De dos a cinco años	Se reconoce la muerte como un estado distinto, pero no se comprende
Entre los seis y los nueve años	Se va adquiriendo progresivamente el concepto de muerte
Entre los diez y los doce años	Se comprende el significado y se siente atracción por lo desconocido
Durante la adolescencia	en la muerte se integra el concepto de sí mismo y de la vida

6.5. Fases del duelo.

1. Negación:

A veces, durante los primeros momentos, la persona no es capaz de entender ni sentir la pérdida, desencadenando de manera inconsciente unos mecanismos para desconectar y no aceptar lo que ha ocurrido. En esta fase son de gran utilidad la participación en rituales de duelo y despedida que acompañan a las horas posteriores a la muerte así como guardar los enseres del ser querido o estar en los lugares que habíamos compartido con él.

2. Etapa de la ira-rabia.

En ella se siente una rabia interior, en la que se buscan culpables (externos o internos). Se pueden llegar a sentimientos de ira y de ganas de destruir o arremeter contra ellos y a veces incluso hacia uno mismo a través de conductas de autodestrucción.

3. Etapa de la negociación.

Se fantasea con la idea de revertir el proceso de la muerte o cambiar el proceso. Se hacen preguntas del tipo "¿qué hubiese pasado si?" o "¿Podría haber hecho esto...?"

4. Etapa de la depresión.

Se siente que la persona no va a volver y el dolor por la pérdida crea un sentimiento de melancolía que puede llevar incluso a la depresión y al aislamiento, que si no se estanca es parte natural del proceso de duelo.

5. Etapa de la aceptación.

Se acepta la pérdida a nivel racional y si hemos expresado nuestras emociones estaremos preparados para la aceptación emocional. Aparece el perdón y la gratitud.

Estas fases no son una línea continua donde una etapa sigue a la otra. El duelo, como ya hemos indicado, es un proceso dinámico e individual. Cada persona lo vive de una manera y estas etapas pueden tener un curso irregular incluso avanzar y retroceder en algunos momentos. En el proceso de duelo se producen momentos de más "activación", donde se conecta más con la pérdida, y otros momentos de "desactivación", centrados más en otros aspectos de la vida cotidiana. Esta forma de regulación emocional es necesaria para la supervivencia y para ir adaptándonos poco a poco a una nueva vida sin nuestro ser querido.

Una vez conocidas estas características la pregunta más relevante es ¿qué deben hacer los docentes en estas situaciones? Pasamos a tratar este aspecto a continuación.

En alguna situación, las manifestaciones de un alumno/a, pueden hacer que el docente de referencia o tutor/a considere que necesita ayuda más especializada para el acompañamiento en el proceso de duelo. En este caso debe ponerse en contacto y solicitar ayuda al *Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional* para que valoren otro tipo de intervención con el alumno/a o también puedan ofrecer un mayor soporte para que el mismo docente de referencia siga realizando el acompañamiento.

6.6. El papel del docente en las pérdidas o duelos de menor impacto.

La función de la escuela va más allá de la adquisición de conocimientos, el objetivo es formar personas, proporcionando herramientas y competencias para la vida. El afrontamiento de las distintas situaciones que ha provocado el COVID-19 se convierte en una gran oportunidad para trabajar y enseñar a nuestros alumnos/as a hablar, manejar y gestionar las situaciones de duelo que se han producido por las posibles pérdidas.

Las estrategias para afrontar pérdidas de menor impacto (pérdidas de relaciones, pérdidas económicas, etc) son:

1. *Escuchar* cuando el alumnado verbaliza sentimientos de pérdida por aquello que dejó de hacer durante ese proceso o incluso manifestaciones de miedo o incertidumbre por pérdidas materiales en su familia. Esta escucha debe canalizarse a un lugar privado, seguro y donde el alumno/a se sienta acogido/a.
2. El docente debe *escuchar sin juzgar ni intentar dar respuestas*. Lo importante, es que el alumno/a pueda expresarse y se sienta acompañado/a. Quizás sea la primera persona a la que se lo cuenta, ya que en algunos casos los alumnos/as, por no preocupar a sus familias, no muestran lo que han sentido previamente.
3. Es fundamental que el docente *mantenga la calma*. Escuchar estos sentimientos puede despertar sensaciones poco agradables, pero la escucha y acompañamiento es de gran utilidad para el alumno/a.
4. Después de que el alumno/a se haya expresado, es momento de explicar, en función de su edad, que todos esos sentimientos que experimenta son normales y válidos ante una situación de pérdida, que es bueno que no los oculte, que los pueda expresar para superar y adaptarse a esa nueva situación.
5. El docente ha de mostrarse disponible si el alumno necesita hablar. El acompañamiento es fundamental en estas situaciones. *Acompañar es escuchar, no juzgar, no sermonear y estar disponible.*

6.7. Duelo por un ser querido fallecido durante la crisis sanitaria.²⁰

En el proceso de duelo experimentamos diferentes emociones: tristeza, enfado, culpa... que se incluyen en las distintas fases: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

Debido a la situación por la crisis del coronavirus resulta más complicado llevar a cabo estas fases del duelo ya que:

- No hay una fase de preparación: el contagio llega sin avisar, no se puede estar con la persona enferma, hay falta de información, preocupación, incertidumbre, desconocimiento.
- La fase de negación se acentúa por la imposibilidad de materializar la despedida. Este acto de "decir adiós" es necesario para afrontar la pérdida e ir restableciendo nuestro equilibrio emocional.
- En esos momentos, además, necesitamos un apoyo social que no pudimos tener por causa del aislamiento y que limitó la posibilidad del contacto físico con el resto de familiares y amigos.

Las principales variables que pueden complicar el duelo en esta situación son:

- La rapidez con la que se desencadena la enfermedad no permite asimilar la nueva situación ni la pérdida de nuestro ser querido.
- Incertidumbre y falta de información.
- Impotencia de no haber podido estar con el ser querido en sus últimos momentos.
- Soledad ya que las pautas sanitarias impedían acompañar al enfermo en sus últimos momentos y participar en rituales de despedida.
- Se añade el malestar vivido por el confinamiento.

En el ámbito educativo se pueden dar principalmente dos escenarios que requerirán una actuación diferenciada para afrontar un duelo.

²⁰ GUÍA PARA LAS PERSONAS QUE SUFREN UNA PÉRDIDA EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS (COVID-19) (Pautas elaboradas por profesionales especialistas en duelo y pérdidas) Consultado 11 junio 2020 <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID19-2020.pdf>

6.7.1. Escenario 1: Un alumno/a ha tenido la pérdida de un familiar o ser querido

6.7.1.1. ¿Cómo realizar el apoyo en duelo por fallecimiento?

Esta intervención ha de realizarse *de forma individual*, en un entorno tranquilo, donde el alumno/a se sienta seguro. Se reúnen aquí las principales estrategias dadas anteriormente para situaciones de menor impacto con aquellas específicas de un fallecimiento.

- El docente debe hacer una reflexión sobre sus propias pérdidas y muertes padecidas aprendiendo a gestionar sus propias emociones.
- Es positivo mostrar tus emociones a tus alumnos y aunque sientas tristeza por la situación manifestar que eres capaz de gestionarlo.
- Ofrecer escucha empática, acompañamiento, sin juzgar ni dar respuestas.
- Favorecer la expresión de las emociones con preguntas abiertas: ¿cómo te sentías? ¿cómo te sientes ahora? ¿qué necesitas?, le aliviarán y proporcionarán mucha ayuda.
- Si al alumno/a le cuesta mucho expresar sus emociones podemos ofrecer otras formas de expresión como: dibujar, técnica narrativas (escribir cartas, diarios, diarios de emociones) incluso ofrecer muñecos o plastilina para interpretar papeles, en función de su edad.
- No mentir, ser sincero siempre, adecuando las respuestas a su edad (ver cuadro de duelo por edades) y si no tienes respuesta díselo.
- Si el alumno/a no ha tenido oportunidad de despedirse, es conveniente ofrecer formas para hacerlo facilitando que sea el propio alumno/a quien elija la mejor manera (un dibujo, una carta...un álbum).
- Dar tiempo, quizás el alumno/a necesite varias reuniones/entrevistas para elegir la forma de despedirse, y no mostrar prisa, ya que necesitará pensar cómo, en qué momento y cuál será la mejor manera de hacerlo.
- Muéstrate disponible con todo el cuerpo, a pesar de cumplir con las medidas sanitarias, se puede mostrar mucha cercanía emocional con la mirada, con el tono de voz y si se puede tocando a la persona. Mostrar incondicionalidad no implica cercanía física sino emocional.

En colaboración con la familia.

Es necesario estar en coordinación con la familia para conocer previamente los detalles de lo ocurrido y cómo se ha sentido el alumno/a, valorar lo que ha verbalizado para no forzarle y poder compartir con los padres qué vamos a trabajar. De esta forma se posibilitará que desde casa se siga una misma orientación. En todo momento es preciso proteger la confidencialidad de lo que el alumno/a y la familia nos cuenta.

6.7.1.2. ¿Qué actividades y recursos puedes utilizar?

En colaboración con la familia se puede ofrecer al alumno/a las siguientes actividades que favorecen la elaboración de un duelo:

- Crear álbumes o mini-documentales con fotos o vídeos para recordar momentos de la vida de la persona fallecida.
- Construir una caja de recuerdos, donde recopilar pequeños objetos que sirven de recuerdo del ser querido.
- Hacer un acto/ritual de despedida con otras personas afectadas.

Además de las actividades de expresión emocional, tanto las ya indicadas como las del apartado anterior, se recomienda el trabajo con cuentos ya que facilitan la expresión de emociones a través de las acciones, pensamientos y vivencias de sus protagonistas. (Consultar epígrafe [6.9. Catálogo de cuentos para trabajar el duelo y la pérdida](#))

6.7.2. Escenario 2: Fallecimiento de un miembro de la comunidad educativa que tiene un impacto en todo o parte del alumnado o claustro de un centro.

6.7.2.1. Orientaciones para la comunicación a la comunidad educativa.

1. PROFESORADO

- a) Es prioritario informar a todo el profesorado del fallecimiento del miembro de la comunidad educativa, si no estuvieran informados sobre todo para estar preparados ante posibles preguntas de los alumnos.
- b) Es una oportunidad para una mayor unión y apoyo entre el profesorado, y poder ofrecer acompañamiento a los profesores/as más afectados.
- c) El profesorado debe estar informado que los alumnos/as pueden tener manifestaciones de comportamiento muy variadas: llantos, indiferencia, explosiones de ira, peleas; y que todas ellas pueden ser compatibles con una situación de duelo. Cada alumno/a expresa su dolor de forma diferente.
- d) Adoptar una actitud de escucha, facilitando la expresión de emociones. Nunca actuar como si no hubiera ocurrido nada. Intentar hablar abiertamente de la muerte es más recomendable que evitar el tema. Es mejor expresar "no sé qué decir" que evitar hablar de lo sucedido.

2. ALUMNADO

Uno de los aspectos principales es transmitir al alumnado afecto y cariño mostrándonos cercanos, la distancia social (física) no supone distancia emocional y podemos estar disponibles sin necesidad de tocarnos.

Estrategias generales a tener en cuenta:

- a) Se debe comunicar de forma clara y breve, sin entrar en detalles, en el caso de que el alumnado no tenga esa información.
- b) El objetivo es acompañar al alumnado y ofrecer "apoyo social" para facilitar la expresión de sus emociones, con el fin de que no se sientan solos.
- c) En este proceso inicial de acompañamiento detectaremos aquellos alumnos/as que puedan estar especialmente afectados para hacer un seguimiento y si es preciso incorporarlos al mapa de riesgo del aula.
- d) Los tutores/as de los grupos deben mostrarse accesibles por si algún alumno/a desea hablar sobre lo ocurrido o tiene dudas. Es fácil que se sientan más cómodos al hablar con sus profesores que con sus propios padres sobre este tema. Recordaremos las vías de comunicación con todos sus alumnos.
- e) La información hay que darla adaptada siempre a la edad, (consultar epígrafe de "duelo por etapas").
- f) Hay que tener en cuenta que el duelo durante la crisis sanitaria ha tenido una serie de aspectos que lo han podido complicar como es el hecho de que no ha podido acompañar a sus familiares, ni hacer rituales de despedida en el

momento, por lo que hay que realizarlos de forma posterior por su carácter reparador.

- g) Muy importante orientar a que el alumnado, en la medida de lo posible, vuelva a las rutinas y hábitos previos al suceso. La vuelta a la "normalidad" colabora a la sensación de seguridad.
- h) Deberemos estar atentos a las posibles reacciones de los alumnos y alumnas, flexibilizando la carga en las tareas, si fuera necesario, en estos días.

¿Cómo dar la noticia?

- Es conveniente que transmita la noticia el profesorado que tiene más relación o mejor vínculo con la clase.
- Dar la noticia de manera clara con frases como: "ha ocurrido un hecho muy muy triste..." "murió...., ya no estará con nosotros".
- Es mejor escuchar que hablar. Se debe responder a las preguntas del alumnado y si no sabemos qué contestar, comunicarlo así: "los profesores no tenemos todas las respuestas".

3. FAMILIAS

- a) Dadas las circunstancias del fallecimiento durante la crisis sanitaria se debería informar a los padres del alumnado que pudiera estar más afectado.
- b) Se debe mostrar disponibilidad por los medios existentes, ya sea por el teléfono o el correo electrónico, estableciendo una mayor comunicación con los padres que tengan más preocupación o una relación más estrecha con la persona fallecida.
- c) Ofrecer el apoyo de todo el profesorado.
- d) Se pueden dar unas pautas generales, si se consideran necesarias:
 - Que traten de pasar más tiempo con sus hijos/as.
 - Que la información sea la misma que se ha dado en el centro, para establecer una coherencia, sin entrar en detalles.
 - No ocultar los sentimientos, es positivo hablar sobre lo ocurrido para que sus hijos/as puedan asimilar la situación. Hablar de otras posibles situaciones de pérdida ocurridas en la familia y que ya estén superadas. Es una oportunidad de que sus hijos aprendan que la muerte es parte de la vida.
 - Que los padres entiendan que la pérdida puede afectar a su comportamiento con cambios como enfado, retraimiento, mayor dependencia del adulto, etc.
 - Que los padres estén atentos a aquellos alumnos más sensibles o con más vínculo con la persona fallecida por si posteriormente necesitarán ayuda especializada.

6.7.2.2. Organización de los espacios del centro.

Para favorecer un adecuado proceso de duelo en el centro educativo se deben de cuidar algunos detalles:

- Si la persona fallecida tenía un espacio concreto para ella, sería positivo pasados los primeros días, reestructurar los espacios para no sentir su vacío.
- Se podrá crear un lugar virtual o físico para mostrar respeto o como recuerdo, que se deberá mantener sólo durante unos días. Después debe volverse a la normalidad.
- Se evitarán espacios permanentes de duelo y se potenciará que se pueda ir reestructurando la vida del centro sin la persona fallecida.

6.7.2.3. Propuesta de actividades.

Os ofrecemos algunos ejemplos de actividades de despedida en el centro, con el grupo o grupos más afectados.

A. Ámbito de centro ACTIVIDAD "**Acto de despedida**".

Normalmente se realiza un acto de despedida que ayuda a tener un lugar en el recuerdo de esa persona, acordado de forma conjunta por toda la comunidad educativa. Este acto puede ser:

- Una reseña en la web del centro o cualquier plataforma que utilice el centro, donde profesorado, alumnos y familias puedan expresar sus condolencias.
- Un minuto de silencio, poner una canción que le gustara, leer un poema, algo significativo que sirva de acto de despedida.

Se podría invitar a este acto a los familiares de la persona fallecida ya que este tipo de reconocimientos son muy terapéuticos y reparadores.

"La persona murió, no significa que lo vayamos a olvidar, los recuerdos de esa persona ocupan un lugar en el mundo".

B. Ámbito de grupo. ACTIVIDADES

Actividad 1: "**Lectura de cuentos**".

Objetivo: Facilitar la expresión y comprensión de la situación. Los alumnos/as podrán expresar el sentido y la relación del mensaje del cuento con la experiencia que están viviendo.

Los cuentos son un recurso excepcional que nos permite trabajar las distintas emociones al posibilitar al alumno vivenciar de forma simbólica distintas situaciones sin que le suponga un riesgo real.

Desarrollo:

- En primer lugar se explica a los alumnos/as que se va a contar un cuento.

- b) A continuación se hacen preguntas relacionadas con el cuento, indicando que no existen respuestas acertadas o falsas, buenas o malas. Las preguntas han de ser abiertas para facilitar la expresión de los alumnos.
- Es muy importante nuestra actitud a la hora de abordar las cuestiones que les plantearemos. Lo esencial es la proyección que cada uno hace con los personajes y situaciones expresadas en los mismos.
 - Habrá niños que participen de forma espontánea, pero podemos encontrarnos alumnos/as con dificultades para decir lo que sienten o piensan por miedo a no dar la respuesta correcta.

Cuestiones que, a modo de ejemplo, podemos plantear:

- ¿Qué te ha gustado más de este cuento?
- ¿Qué no te ha gustado?
- ¿Te gusta el título? Si pudieses elegir tú el título ¿cuál le pondrías?
- ¿Qué personaje del cuento te ha gustado más? Explícanos por qué.
- ¿Qué personaje piensas que es más feliz? ¿por qué?
- ¿Qué personaje te ha gustado menos o no te ha gustado? Explícanos por qué.
- ¿Qué personaje crees que necesita ayuda? ¿Cómo podríamos ayudarle?
- Si pudieras decirle algo ¿qué le dirías?
- ¿Te recuerda a alguien que tu conozcas?
- ¿Hemos aprendido algo con este cuento?
- ¿Si pudieses cambiar algo del cuento qué sería?

Materiales: [6.9. Catálogo de cuentos para trabajar el duelo y la pérdida](#)

Actividad 2: "Huellas".

Objetivo: Identificar los recuerdos buenos que cada compañero tiene de la persona fallecida.

Sería conveniente que la actividad la desarrollase su tutor/a con el apoyo de al menos otro profesor, pero en el caso de que no se vea capaz, lo aconsejable es que la realicen uno o dos profesores/as que tengan relación directa y positiva con el grupo.

Desarrollo:

- a) Comenzaríamos por exponer lo que ha sucedido, resolver preguntas si las hacen, escuchar sus dudas. No debemos forzar a los alumnos/as, respetar sus silencios y que hable el que quiera hacerlo.
- b) El objetivo es que los alumnos/as hablen de sus sentimientos (expresión emocional). Es importante saber cómo están, qué sienten, transmitir el mensaje de que es normal sentirse triste o incluso enfadado.

- c) Con el fin de crear un clima de confianza, deberían comenzar a expresar sus sentimientos los maestros/as y que posteriormente sean los alumnos/as los que puedan expresarse.
- d) Consideramos positivo recordar los buenos momentos que hemos vivido junto a la persona fallecida. (Narrar experiencias en el patio, en la clase, sí era divertido, anécdotas...)
- e) Explicarles que todos dejamos una huella en esta vida para esto se recomienda hacer alguna actividad como la que van a realizar. Como ejemplo, se les habla de esa huella que deja en nosotros la persona fallecida, introduciendo esta imagen con las siguientes palabras:

“Las personas, cuando mueren, dejan una huella que a menudo no se puede borrar. De hecho, lo más normal es que su recuerdo continúa vivo en nosotros. Hablamos y pensamos en todas aquellas cosas buenas que esta persona ha hecho para las personas que quería y en definitiva para nosotros”.

- f) A continuación se elabora un mural en el que los niños y niñas pueden ir estampando su huella con la mano y acompañando a ésta con un mensaje escrito que recoja un recuerdo, una experiencia, un deseo...a la persona fallecida.
- g) También añadiremos el nombre de la persona que ha muerto con colores alegres. Se puede tener el mural unos días en la escuela y después regalárselo a la familia como si fuese un pequeño homenaje o recuerdo.
- h) Poco a poco se debe volver a una normalidad con el fin de producir estabilidad. Es preciso siempre estar atentos a las reacciones que algunos alumnos/as puedan tener y también estar abiertos y con actitud de escucha por si algún alumno/a lo necesita.

Material:

- Papel continuo.
- Ceras.
- Rotuladores.
- Colores.
- Témperas de colores

Actividad 3: Carta de ánimo o consuelo con “Palabras de ánimo”,

Objetivo: Facilitar la expresión emocional del alumnado a través de palabras de ánimo, cartas, dibujos...

Desarrollo:

- a) Cada alumno/a escribirá una carta, plasmando lo que siente: una emoción concreta de ese momento que están viviendo, una frase de despedida.
- b) Para aquellos alumnos que les cueste expresarse pueden hacerlo a través de un dibujo, o con una simple palabra.
- c) Todas las aportaciones se pueden colocar en un mural que permanecerá unos días en un lugar simbólico del centro, por ejemplo el hall de la entrada.

Duración: 40 minutos.

Material:

- Papel continuo.
- Folios o cartulinas
- Rotuladores, lápices de colores, ceras...

Actividad 4: "Creación de un álbum o mini documental" sobre momentos compartidos con la persona fallecida.

Objetivo: Facilitar la expresión emocional, conectar con los recuerdos vividos con la persona fallecida.

Desarrollo:

- a) Recopilar fotos de distintos momentos compartidos para la realización de un álbum o mini documental,
- b) Aprovechar esos momentos de búsqueda de fotos y recopilación para ir narrando que ocurrió en esa foto, donde estábamos, que sucedió ese día, anécdotas...

Material:

- Fotos
- Rotuladores para decorar el álbum.

C. Ámbito individual. ACTIVIDADES

Cuando un alumno/a este especialmente afectado se recomienda seguir las actividades propuestas para el "Escenario 1" ya que el profesor/a puede ser una persona importante dentro de su mundo afectivo y podemos completarlas con las actividades de afrontamiento.

También están indicadas las actividades para el alumnado para reconocimiento y afrontamiento de los miedos y nerviosismo propuestas en los epígrafes [5.2.3.1. Cómo afrontar los miedos](#) y [5.2.3.2. Cómo afrontar el nerviosismo](#).

En fechas posteriores al fallecimiento se llevará a cabo un seguimiento que conlleva:

1. Identificar a aquellos alumnos/as que por cercanía a la persona fallecida o por haber pasado por una situación de pérdidas puedan ser más vulnerables.
2. La asignación de un docente de referencia a cada alumno/a considerado vulnerable con el que pueda hablar y tener una mayor comunicación durante unas semanas.
3. Con estos alumnos/as más vulnerables se realizará un especial seguimiento y pasará a valoración y seguimiento del Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional del centro.

6.8. Recursos para el apoyo y acompañamiento en el duelo y la pérdida

1. **Asociación Duel'Ando**
609 024 048 / 661 315 672
2. **Teléfono de la Esperanza**
968 34 34 44
3. **Asociación Viktor Frankl Región de Murcia**
688 935 000

6.9. Catálogo de cuentos para trabajar el duelo y la pérdida

Cuentos:

- *Para siempre.* Camino García. Edad: 3 a 6 años.
- *Yo explotaré globos por ti.* Encarnación Hernández Pérez; José Antonio Rubio Rabadán. Edit. Diego Marín. A partir de 4 años hasta 1- 2 de Primaria
- *El árbol de los recuerdos,* Britta Teckentrup. Nube Ocho. Edad: a partir de 4 años
- *No es fácil pequeña ardilla.* Elisa ramón. Edit. Kalandraka. Edad: a partir de 4 años
- *Yo siempre te querré.* Hans Wilhrm. Edit. Juventud Edad: a partir de 4 años.
- *Buenas noticias, malas noticias.* Jeff Mack. Edad 4-5 años.
- *La madre de Jack.* Daniel Nesquens. Edit. Apila .Edad +5 años.
- *Así es la vida.* Ana Luisa Ramírez, Carmen Ramírez. Edit. Diálogo
- *Es así.* Paloma Vardivia
- *Siempre te querré.* Robert Munsch
- *Una pena muy dulce.* Sabine de Greef. edit Corimbo
- *La magia de las señales.* Ana Peinado; Enrique Garcés. Edit. Pluma verde Edad + 6
- *Inés azul.* Pablo Albo. Edad de 6 a 9 años
- *Vacío.* Anna Llenas. Edit. Bárbara Fiore. Edad: a partir de 7 años.
- *El pato y la muerte.* Wolf Erlbruch. Edit. Barbara Fiore. Edad: 8 años
- *Julia tiene una estrella.* Eduard Jose Edit. La Galera . Edad: 9 a 12 años
- *Cuentos para el adiós.* Begoña Ibarrola. Edit SM. Edad a partir de 9 años.
- *Jack y la muerte.* Tim Bowley. Edad 9 a 12 años
- *Dos alas.* Cristina Bellemo. Edad 12 años
- *Un monstruo viene a verme.* Patrick Ness Edad: 12 a 15 años

En algunos cuentos no hemos especificado las edades recomendadas ya que por sus ilustraciones y contenido se considera pueden ser usados en todas las etapas educativas.

Manuales:

- *“Enséñame a decir adiós. Escuela de padres”*. Aída De Vicente Colomina. Ed. Gesfomedia
- *“Las estrellas fugaces no conceden deseos. Programa de prevención, evaluación e intervención por duelo en el contexto escolar”*. De Rodolfo Ramos Álvarez (Autor), Jesús Abril (Colaborador), Pilar Manjón (Colaborador).
- *“El duelo y la muerte. El tratamiento de la pérdida”*. Ed. Pirámide. Leila Nomen Martín.
- *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Robert A. Neymeyer
- *La resistencia humana ante los traumas y el duelo*. Enrique Echeburúa, Paz Del Corral, Pedro J Amor.
- *Explícame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños*.

7. EVALUACIÓN

- 1) **Se realizará la evaluación de todas las dimensiones del Plan:** objetivos, contenidos, metodología, cronograma, desarrollo de las actividades y adecuación de éstas a los objetivos y contenidos. Así mismo se evaluará la calidad de los resultados obtenidos y la satisfacción de cada uno de los agentes de la comunidad educativa.

Se utilizarán escalas "Likert" como método de investigación de campo para valorar la opinión y satisfacción de docentes, equipos directivos, alumnado y familias sobre los objetivos, contenidos, metodología y propuesta de actividades del Plan. Se elaborarán cuestionarios *online* como instrumentos para tal fin.

- 2) **Se medirá el impacto del Plan en los medios** que a continuación se describen, elaborando en cada uno de ellos los correspondientes indicadores :

a) Impacto en noticias de prensa a través de las publicaciones del Gabinete de Prensa de la Consejería en los que se podrán medir aspectos como número de medios en los que aparece la noticia, espacio dedicado en cada medio, número de lectores/as, número de lectores que muestran interés, etc.

b) Impacto en redes sociales (RR.SS.) Se realizará a través del seguimiento y monitoreo permanente de los efectos que las noticias sobre el Plan publicadas en RR.SS. Mediremos los siguientes indicadores:

- *El tamaño de la comunidad o la audiencia.* El alcance, que corresponde al público potencial al que podría llegar su actividad a través de quienes forman parte de su comunidad y que sean seguidores activos e influyentes que generen valor al Plan y lo expongan a una audiencia relevante
- El "engagement" o grado de interacción que consigue una cuenta con sus seguidores en las *redes sociales* y si están o no interesadas en el Plan.
- Interacción y visibilidad. La combinación de estos indicadores permite identificar la percepción que se tiene del Plan entre los seguidores.
- Influencia ¿Es su contenido lo suficientemente influyente para movilizar a sus seguidores a tomar alguna acción? La influencia está directamente relacionado con la visibilidad y el "engagement", de modo que entre mayor sea su influencia mayor serán estos indicadores.
- Conversión. Consiste en determinar si con sus actividades en redes sociales son efectivas, es decir, si logran los resultados con los seguidores para la cual fue diseñada su estrategia de RR.SS. en relación al Plan de apoyo socioemocional.

c) Impacto en visitas en la web, midiendo el número de visitas y la procedencia de éstas (local, nacional, internacional)

- 3) Valoración del interés investigador. Se valorarán el impacto científico-técnico esperable de los resultados previstos del proyecto, especialmente en el ámbito de las dimensiones educativas, emocionales y sociales del proyecto: mejora del bienestar emocional y social, resiliencia, prevención de la salud socioemocional en el ámbito educativo en situaciones de catástrofes, etc...
- 4) Valoración de los jurados en premios educativos
- 5) Valoración en presentaciones en Jornadas y Congresos relacionados con los objetivos educativos, emocionales y sociales del presente Plan.

8. BIBLIOGRAFÍA (Este epígrafe se encuentra en construcción).