



RECOMENDACIÓN PARA AS FAMILIAS

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN



Leandro Lamas

#euquedonacasa



A situación á que nos estamos a enfrontar pode facer que os nosos fillos se sintan enfadados, preocupados e posiblemente asustados. Nos escoitan falar, oen as noticias que saen en radio e televisión. Observan constantemente as nosas reaccións cara as novas que oímos, os comentarios que facemos sobre o confinamento e perciben a nosa preocupación.

Nunca vivimos unha situación deste tipo ningún de nós, aínda menos os nenos e nenas; non realizar as súas actividades cotiás, transformouse en estar encerrados na súa propia casa sen poder ver aos seus amigos. Pola súa temperá idade, moitos deles non son capaces de xestionar este encerro, as emocións que senten, nin tampouco como reaccionar ás que observan nos adultos que convivimos con eles.

Ao longo dos días é posible que aparezan nos nosos fillos algúns altibaixos emocionais e incluso problemas de conduta, chamadas de atención, medos..., porque non saben xestionar o enfado, a tristeza ou a preocupación que supón non poder realizar as súas rutinas habituais. É esperable que isto apareza, non vos asustedes, debes estar preparados.

Nestes momentos o que **os nenos necesitan é sentirse seguros e reconfortados**. Isto se traduce en transmitirles calma e non incerteza, pero tamén xogar con eles, pintar, ler, ver películas ou non facer nada, simplemente estar tumbados con eles.

Buscade unha rutina, sen ser ríxidos (por exemplo: tarefas escolares pola mañá e ocio pola tarde, ou combinádeo como podades co teletraballo que moitos teredes). Pero, sobre todo, **non descoidemos as emocións**, leamos contos con eles, falemos de como se senten e provoquemos situacións de diversión en familia, isto fará que recorden este encerro como aqueles días nos que todos xuntos na casa facíamos ximnasia, ioga, unha exposición de pintura ou unha receita de cociña.

Cando todo isto termine teremos que continuar adiante e todos recordaremos o que pensamos e sentimos neses días. Os nenos e nenas tamén; se xeneraron moitas emocións e recordos negativos, quedarán na súa memoria máis tempo do desexado.

Dende o Departamento de Orientación cremos firmemente nestas palabras. Tratade de manter a calma e procurade recordar que ás veces **o urxente nos afasta do importante**.

Isabel Vázquez Barreiro

Xefa do Departamento de Orientación