

Convivir co Covid-19

CEP Ventín
Departamento de Orientación

Que é o Covid?

Estamos nunha situación excepcional provocada por un virus que ten forma de gripe. [Aquí](#) un libro para coñecelo mellor.

Como se contaxia moi rápido as persoas responsables da sanidade recomendan que non saiamos da casa para evitar que se estenda.

Esta é a razón pola que se tomaron medidas extraordinarias:

- Restricións para saír da casa.
- Evitar viaxes innecesarias.
- Cerrar certos establecementos.
- Outras.

Recomendacións

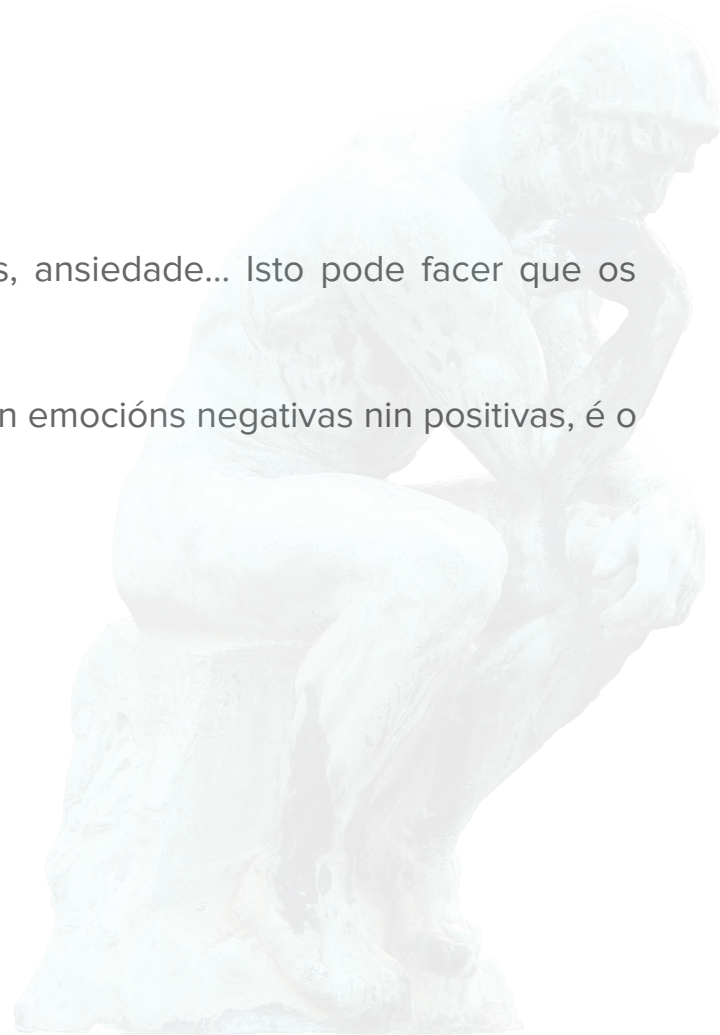
- *Intenta non acercarte ás persoas que están enfermas.*
- *Procura gardar unha distancia mínima de 1 metro entre ti e calquera persoa que estea tusindo ou esbirrando.*
- *Lava as mans, durante 20 segundos con auga e xabón,, antes de tocar a comida, despois de usar o baño, despois de asoar o nariz, etc.*
- *Intenta non tocar os ollos, o nariz e a boca.*
- *Esbirra ou tuse no prego do cóbado e despois lava as mans.*

As miñas emocións...

A situación que estamos a vivir pode causar incerteza, estrés, ansiedade... Isto pode facer que os nosos enfados e conflitos aumenten.

Debemos aceptar as diferentes emocións, sen xulgalas. Non son emocións negativas nin positivas, é o que sentimos neste momento.

**Se vemos as emocións como algo negativo fomentamos a frustración por querer cambialas.*



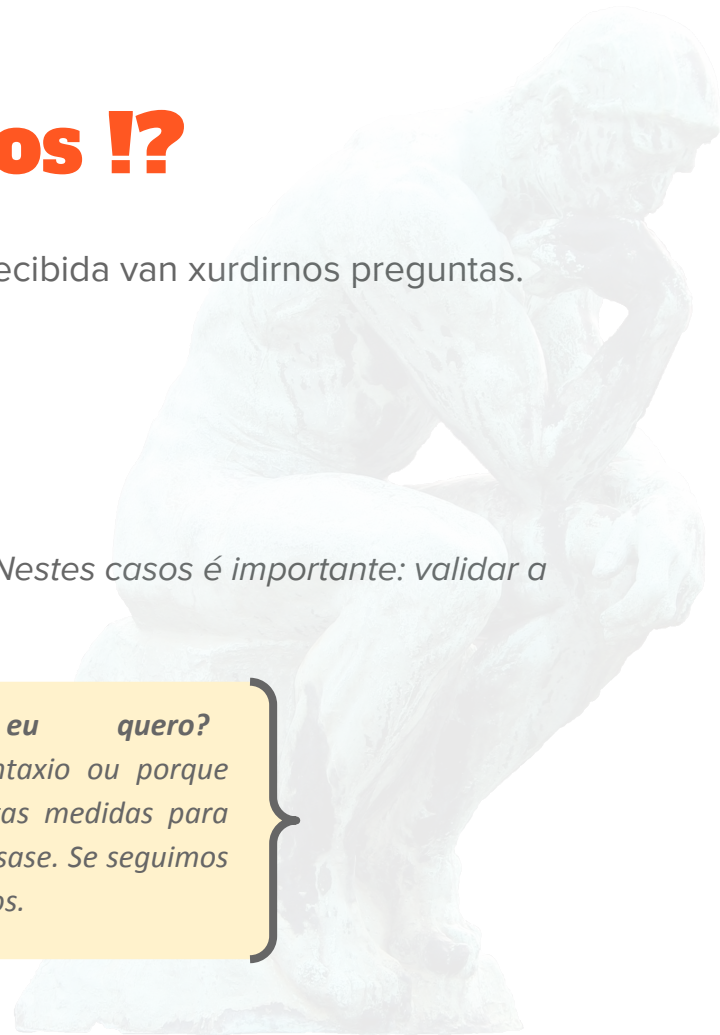
Pensamentos e sentimentos !?

No momento no que nos encontramos e ante toda a información recibida van xurdirnos preguntas.

- Por que non podemos saír da casa?
- Pode enfermarse alguén que eu quero?
- Canto tempo vai durar esta situación?
- Unha persoa pode contagiarse por ir traballar?

**Estas preguntas mostran a preocupación e as emocións que vivimos. Nestes casos é importante: validar a preocupación e explicar pausadamente a situación.*

- **Pode enfermarse alguén que eu quero?**
- *Entendo que esteas preocupado polo risco de contaxio ou porque alguén a quen queres enferme; pero agora hai moitas medidas para evitar contaxios e medidas de actuación por se algo pasase. Se seguimos as recomendacións, favorecemos que non haxa contaxios.*



E as familias, que podemos facer?

- Manter a calma nas nosas conversas e nos nosos actos. A actitude da familia é a que van adoptar os vosos fillos e fillas.
- Debemos saber que esta situación supón un esforzo psicolóxico, que en ocasións poden existir regresións no comportamento das crianzas e que se poden expresar máis emocionalmente (aumento dos enfados ou somatizando)
- Transmitir que a responsabilidade é de todos, empezando pola casa.
- Xestionar o tempo que dedican os teus fillos ou fillas ás redes sociais.
- Pensar en positivo, temos que sacar deles o mellor que teñen.
- Axúdalles a falar e expresar as súas emocións, dúbidas, medos, inquedanzas.
- Fóra as noticias inventadas. Informádevos nas fontes fiables, páxinas webs da Consellería de Sanidade, de Educación e dos correspondentes Ministerios.

Unha mensaxe para as familias

“LO ESTÁS HACIENDO LO MEJOR QUE SABES

Organizar las tareas del colegio, programar la vídeollamada, ofrecerles un juego nuevo, responder mil preguntas, preparar la comida, estar a su lado mientras llora, ayudarle a recoger, intentar que tenga espacio para moverse, teletrabajar o sostener el miedo de no tener trabajo en este momento, ordenar algo la casa al terminar el día, mantener buen ánimo para que esta situación les afecte lo menos posible...

Todo esto puede estar suponiéndonos un esfuerzo inmenso al que llegamos con las fuerzas y la paciencia cada vez más escasas. NO ES FÁCIL. Es tremendamente difícil para niños y niñas y, también, para los padres, madres y maestras que intentan hacer esta situación lo más llevadera posible para los pequeños de cada casa, olvidándose a menudo de ellos mismos. Así que... respira. Lo estás haciendo lo mejor que puedes, lo mejor que sabes. Porque tú también tienes ganas de gritar, de desaparecer, de charlar un rato con esa amiga, de conducir con la música a todo volumen, de abrazar a tus padres... de llorar.

No podíamos prepararnos para algo así y estamos descubriendo la manera de hacerlo cada día que nos levantamos. Tú también puedes equivocarte, porque estás vivo, viva. Ojalá podamos mirarnos con paciencia y dulzura, nosotros también lo necesitamos.

Y MAÑANA SERÁ OTRO DÍA.”

Mensaxe da Semilla Violeta publicado no seu [facebook](#).

Os meus quefaceres, o día a día

O tempo na casa pasa unhas veces rápido e outras lentamente. Neste momentos pode ser útil organizar un horario ou uns bloques de tempo e organizalos durante o día.

Lectura

Axudar na
casa

Ocio

Traballo
da escola

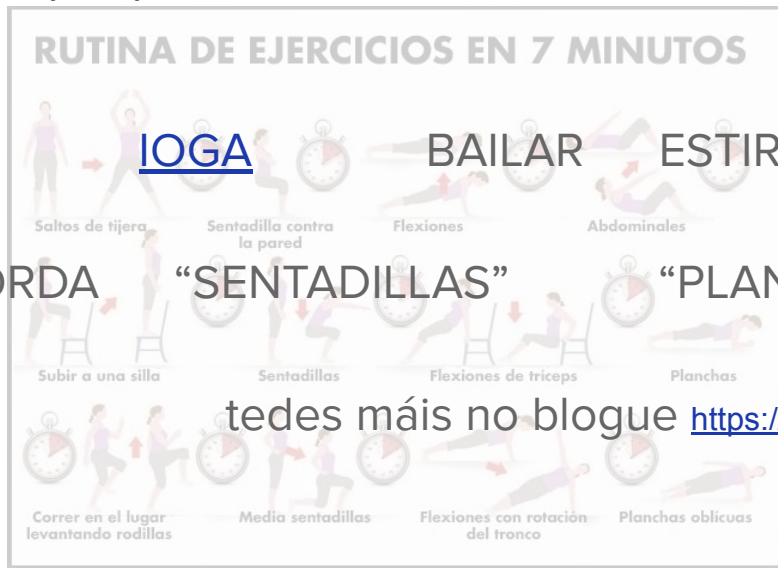
Exercicio

Falar coa
familia e
as
amizades

Fago deporte

O deporte aumenta a sensación de benestar: reduce os síntomas de depresión e ansiedade, mellora o funcionamento do noso cerebro, activa o noso corpo.... Ademais de divertido, manteranos en forma e aumentará as substancias estimulantes do noso corpo que nos fan sentir ben.

Algunhas opcións son:



IOGA

BAILAR

ESTIRAMENTOS

SALTAR Á CORDA

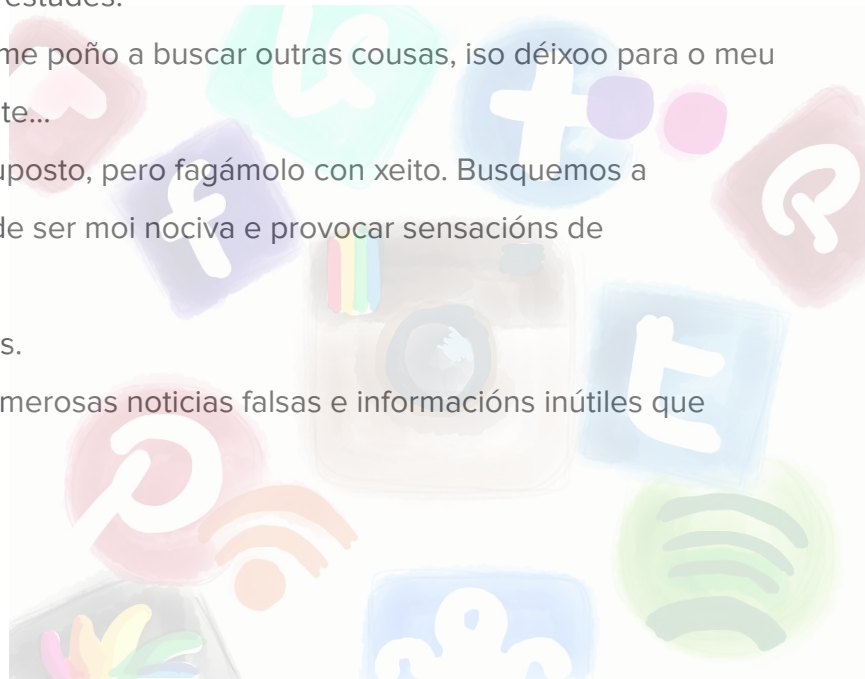
“SENTADILLAS”

“PLANCHAS”....

tedes máis no blogue <https://deporteagualada.blogspot.com/>

Non me enredo nas redes

- **Fago un uso responsable das redes sociais.** Todo o que publico ha de ser respectuoso. A nosa regra de ouro: “non publico nin mando nada por WhatsApp que non llo puidese ensinar á miña familia”.
- **Limito o tempo de uso do teléfono móbil.** Non o teñas preto cando estudes.
- **Autocontrólome.** Estou estudando con acceso a Internet, pero non me poño a buscar outras cousas, iso déixoo para o meu tempo de lecer, ou acabarei pospoñendo as miñas tarefas infinitamente...
- **Evito o exceso de información:** é imprescindible informarnos, por suposto, pero fagámolo con xeito. Busquemos a información oficial e necesaria, evitando a sobreinformación. Esta pode ser moi nociva e provocar sensacións de desasosiego que son absolutamente contraproducentes.
- **Información si, pero a xusta,** con prudencia e mensaxes construtivas.
- **Evito difundir rumores e falar constantemente do tema.** Existen numerosas noticias falsas e informacións inútiles que afianzan o temor e afástannos da tranquilidade.



Algunhas ideas son:

Ideas de Catherine L'Ecuyer:

-Chamar os avós para saber como están cada día

-LIMPAR a neveira

-Preparar unha infusión

-Coidar dunha planta limpando as súas follas con delicadeza

-Pasar a vasoira

-COSER UN BOTÓN

-Facer xelatina, un bechamel o un rustrido

-Cortar as unllas

-Limpar ben as mans

-Poñer unha saba baixeira

-Facer unha cama sen engurras

-Ler as etiquetas da roupa

-Poñer unha lavadora e tender a roupa

-Rezar (se somos crentes) ou meditar textos que inspiran, ter interioridade

-Respectar a quenda de palabra na mesa e discrepar con respecto

-Gozar da lectura, do silencio e dunha vida sinxela

- "Non facer nada", sen atafegarse

-Aforrar auga ao limpar os dentes

-Dobrar ben os calcetíns

Máis propostas e recursos

- [Páxina con actividades para tódolas idades.](#)
- [Visitar exposicións e museos sen saír da casa.](#)
- [Biblioteca dixital mundial](#)
- [Contos para ler e gozar.](#)
- [Contacontos a domicilio \(en liña\).](#)
- [Xogar a pensar.](#)
- [Miscelánea de recursos.](#)
- [Manualidades \(recursos en liña\).](#)
- [365 Manualidades \(libro en PDF\).](#)
- [Revista cultural Jot Down Kids](#)
- [Obras de teatro](#)
- Escribirlles aos seres queridos.
- Xogos de mesa e coas cartas.
- Facer un diario, pode ser con vídeos para repasar como foi o día e como nos sentimos.
- Ver documentais sobre o que nos apaixona e/ou descubrir novidades.
- Facer quebracabezas (sudokus, encrucillados e demais pasatempos).
- Ler e reler libros, só e en compañía.
- Facer manualidades, cantas ideas se me ocorren para facer cunha caixa?
- Pasar o ferro a un mantel.
- Cociñar...uns ricos canelóns, por exemplo.
- Coñecer os xermes e o sistema inmune.

E sobre todo ASOMBRARNOS!!

Moito ánimo