

APOYO EMOCIONAL A LAS FAMILIAS

POSIBLES CONSECUENCIAS DEL CONFINAMIENTO EN ADOLESCENTES:

Falta de organización de los estudios, dispersión y bajo rendimiento generalizado en las distintas materias curriculares.

Reducción del interés o la participación en clase o en actividades extraescolares que antes eran de su agrado.

Labilidad afectiva y cambios bruscos de humor que exasperan a la persona adulta, tanto en el ámbito familiar como en el educativo.

Pensamientos recurrentes o intrusos que le provocan un malestar psicológico.

Dificultad para conciliar, mantener el sueño y/o tener pesadillas.

Respuestas exageradas de sobresalto, como si estuviese en permanente estado de alerta.

Pérdida o aumento de peso por una alteración en los hábitos alimenticios.

Demuestra ansiedad a través de alguno de estos síntomas: inquietud o impaciencia, tensión muscular, se cansa rápidamente, desconcentración, falta de aire, temblores y agitación.

Conductas desafiantes y/o irritabilidad, como reacción a temores y miedos adquiridos en esta situación de emergencia.

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.

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*”.

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*

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.

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 PROFESORA/A, Y SI NADA FUNCIONA...*

Consulta con su tutor o tutora para ver si esas conductas también se dan en el instituto. Si a pesar de todas las medidas, y pasado un tiempo prudencial el niño no mejora su conducta, consulta con un especialista.

Cómo abordar las dificultades de atención e impulsividad.

Es posible que, como consecuencia de una situación estresante, los niños/as/adolescentes presenten alteraciones en su conducta.

En algunos casos, la prolongada situación de confinamiento por la pandemia del COVID-19 ha podido aumentar dichos problemas; 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/adolescente 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/adolescentes 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 puzles, 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. *Y SI NADA FUNCIONA*

Consulta con su PROFESOR/A si el problema también se da en el instituto, 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.

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/adolescentes, 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.

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.

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 usar la "moodle"*
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:
 - 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.

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, 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. 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-,
4. No deben reemplazar -en lo posible- otras interacciones personales y presenciales, como salidas y encuentros con amigos, familia, etc
5. 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.
6. 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.

B. Tiempo de exposición orientativo por edades

FRANJA DE EDAD	TIEMPO DE EXPOSICIÓN ORIENTATIVO
7-12 años	< 2 horas con control parental
Mayor de 13 años	3 horas Llegando a acuerdos sobre el tiempo de uso.

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/adolescente (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.

IES SALVADOR RUEDA
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

Tomado de documento "Plan Socioemocional volvamos +ceranos".

IES SALVADOR RUEDA
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN