

FAMILIAS, recursos para la vuelta al cole

**Respira, todo irá
bien**



Antes de empezar,

**GRACIAS FAMILIAS
POR EL ESFUERZO
DE ESTOS MESES**



Comienza un curso
diferente y tenemos un
montón de dudas.



Es inevitable estar
preocupado/a y sentir
ansiedad.
Este taller te ayudará a
llevar mejor la
incertidumbre.

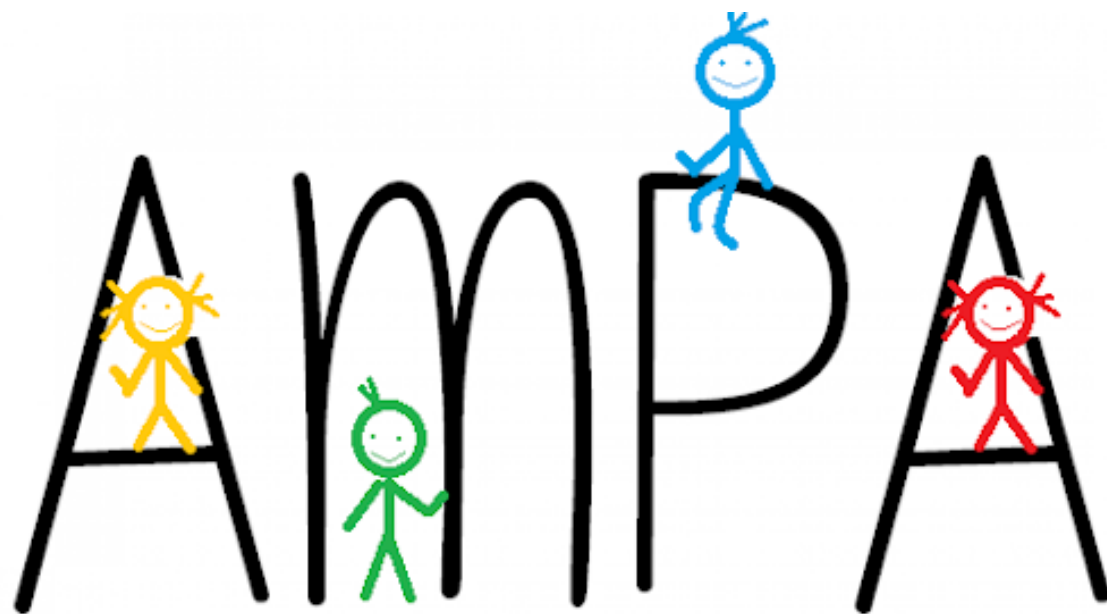
Somos un equipo



Familias, profesores,
directivos, sanitarios,
instituciones,
asociaciones....personas.

**TODOS tenemos un
OBJETIVO común:
LA SALUD**

**No estás solo/a en tus
preocupaciones. Todos
tenemos las mismas
preguntas.**



Las familias en el centro

Si no formas parte del AMPA, comparte tus dudas con ellos y te sentirás comprendido/a y escuchado/a.

El AMPA representa a las familias en el centro. Tiene **acceso a la información del centro**. Conoce los protocolos sanitarios a seguir y las instrucciones de inicio de curso. **Pregúntales. Tienen información fiable.**

Tu AMPA está **en contacto con el equipo directivo y el profesorado**. Te pueden ayudar a comunicarte con ellos y seguir de cerca el curso. **Forma parte del grupo y participa del curso escolar**. Este año, más que nunca es necesario estar unidos.

También cuentas con el Consejo Escolar del centro para que se escuche tu voz. **No estás solo/a.**

Confianza



NO ES NADA FÁCIL CONFIAR CON LOS DATOS QUE TENEMOS, pero debemos ser conscientes también que instituciones y administraciones sanitarias y educativas han trabajado conjuntamente para **garantizar una vuelta al cole lo más segura posible. Confía en que todo esto pasará, no sabemos fecha de finalización y eso nos agobia, pero acabará pasando.**

Confía en el profesorado
Confía en tu centro
Confía en las Administraciones
Confía en los compañeros de tus hijos/as
Confía en otros padres
Confía en tu hijo/a

Confianza

Es el momento de **confiar** en el otro.
Es el momento de pensar en grupo y
compartir nuestros miedos y
preocupaciones.

Saber que **no estamos solos/as** en esta
situación.

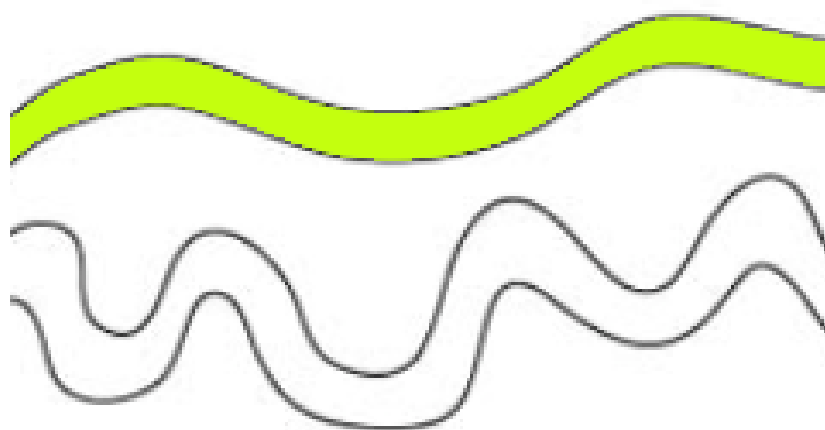
Empatía

También es el momento de **comprender al
otro**. De ponernos en el lugar de profesores
o directivos. De ponernos en el papel de
nuestros hijos/as.

Paciencia

Debemos tener **paciencia**. No es un curso
habitual. Es un **curso de cambios** y
debemos hablar con nuestros hijos/as de
estos cambios para que lo entiendan.

Acortando distancias con el profesorado



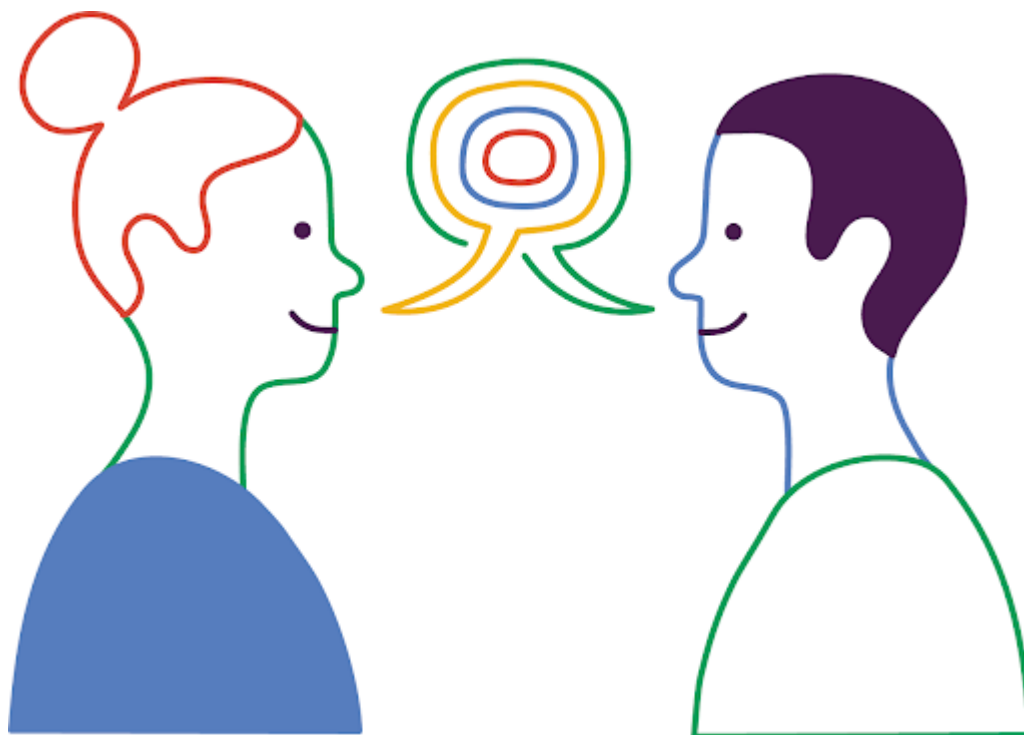
Es cierto que la comunicación con el profesorado este año será telemática o telefónica, sobre todo. Pero **no dejes de hablar con los tutores si algo te preocupa** con respecto al centro o tu hijo/a.

Sobre todo, **infórmate de fuentes lo más directas y fiables posible.**

No te creas comentarios no contrastados, cuidado con los grupos y los mensajes alarmistas. Ahora tu tranquilidad es lo más importante.

Elige bien tus fuentes para informarte.

Comunicación amable



Tanto si mandas un correo o si te comunicas por teléfono con el centro, hazlo en un momento en el que estés tranquilo/a.

Piensa que la otra persona también está asustada, también es un curso diferente para él o ella.

Utiliza un tono amable.

Utiliza frases cortas y directas.

No utilices comentarios hirientes ni personales. Saluda al principio y al final de la conversación.

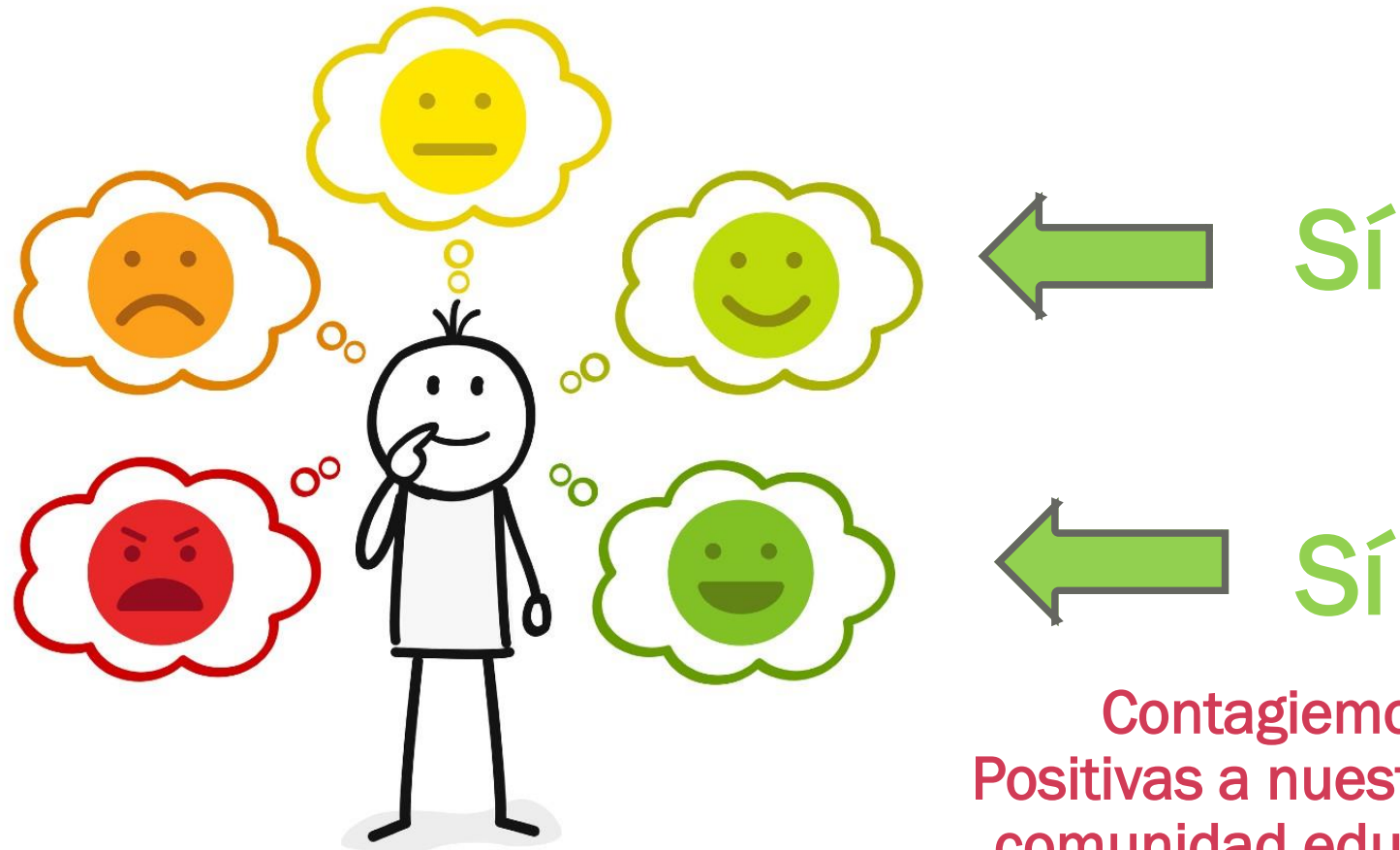
Sé asertivo/a y diles cómo te sientes.

Habla desde el Yo.

Si la conversación es telefónica, recuerda escuchar aunque necesites hablar de muchas cosas. Deja algunas cosas para la próxima comunicación.

Prioriza los temas antes de comenzar la conversación.

Al cole, en positivo



**Contagiamos emociones
Positivas a nuestros hijos/as y a la
comunidad educativa en general**

Al cole, en positivo

Sabemos que **el riesgo cero no existe**.
Ni en el centro educativo ni **en ninguna parte**.

Sabemos que es **una situación nueva** para todos
y que habrá cambios durante el curso.

Sabemos que **es difícil retomar las rutinas**
después de meses sin colegio.

Sabemos que **estamos cansados** después de un
confinamiento y que **nos preocupa la
conciliación familiar** sobre todo.



PERO

¿Cómo nos relacionamos con eso que pasa?
Las emociones se contagian.
Aprendamos a regularlas en familia.

Aprende a escucharte. ¿Cómo te sientes?



1. Dedica unos minutos al día a estar sola/a. 15 minutos son suficientes. **Pregúntate cómo te sientes.** Qué emoción predomina en ti. Observa las sensaciones en tu cuerpo. Permítete sentir las emociones. Si son negativas, pregúntate qué estás pensando o qué te estás diciendo y comprueba si es en positivo o en negativo.
2. **Aprende a parar unos minutos también si estás a punto de estallar.** Frena y cuenta hasta 10 antes de dar el siguiente paso. Sal de la situación, cambia de actividad, haz algo que te distraiga. Practica el autocontrol.
3. **Hazte amiga de tu respiración.** Cuando te aceleres, presta atención a tu respiración, a cómo entra y sale el aire por la nariz. Y quédate un ratito en ese momento. Puedes practicarlo en cualquier lugar, tu respiración te acompaña siempre. Tu cuerpo se tranquilizará.

Hablad de las emociones en casa



1. Buscad un momento tranquilo y preguntad a vuestros hijos e hijas cómo ven ellos/as la vuelta al cole. Escuchadles.
2. Si muestran emociones como miedo o inquietud, intentad poneos en su papel, con su edad y con sus ojos para saber cómo se siente realmente. Poneos también de ejemplo vosotros. Hablad de cómo os sentís vosotros.
3. Dadles mensajes de seguridad.
4. Insistidles en la confianza. En que confíe en sus profes, en sus compañeros. Decidle que confiáis también en él/ella.
5. Contestadle a todas las preguntas que tengan sobre el virus. Adelantadle la información que podáis sobre cómo será la vuelta al cole.
6. Decidles que sois un equipo y todos estáis para ayudarlos.
7. Recordadle o hacedle recordar cosas positivas del cole para crearle emociones positivas.

Gestionar la incertidumbre en familia

1. Preguntarnos **qué depende de nosotros**, ¿podemos hacer algo? **De nosotros depende la actitud ante las cosas.**
2. Infórmate correctamente de fuentes fiables y lo necesario. **No te sobreinformes.**
3. ¿Qué hacemos con el miedo a la Covid, a la conciliación familiar, al bienestar y aprendizaje de nuestros hijos? Idearnos **un plan con lo que sabemos hoy y ahora** y con las herramientas que tenemos y confiar en nuestras habilidades para cambiar los planes.
4. Pensamiento de equipo. No estás solo/a en esta pandemia ni en esta situación.
5. **Piensa el mayor tiempo posible en el presente.** En como enfocar el día o la semana de la mejor manera posible.
6. Centra tu atención en las cosas que sí tienes seguras para que te dé seguridad a la hora de gestionar los cambios. Cread un plan de rutinas en casa para que la sensación de seguridad sea mayor.
7. Piensa en otras situaciones de incertidumbre en las que has salido victoriosa/o. Confía en ti.



Motivar a nuestros hijos/as a ir al cole

1. Cuando habléis en casa de la vuelta al cole hacedlo con una sonrisa, mostraos ilusionados y tranquilos. **Recordad que copian nuestras emociones.**
2. Anticipadle todo lo que podáis sobre cómo será esta vuelta al cole. Eso los relajará.
3. Acercaos al centro, a sus inmediaciones, haced el recorrido estos días para que vayan relacionándose con la situación. Han pasado muchos meses.
4. Buscad un momento agradable con ellos para habladles de todo lo positivo que tiene el cole. Ver a sus amigos por ejemplo.



5. Revisad juntos libros nuevos, material nuevo e insistid en lo divertido que es estrenar cosas.
6. Recordadle lo importante que es aprender para su futuro y para que sean las personas que quieran ser.
7. Intentad hacer, la primera semana después del cole, alguna actividad que les guste mucho o que hacían durante el verano para que la transición a las clases sea progresiva.

DATE UN RESPIRO



1. Dedica unos minutos al día a ti.
2. Con la rutina del cole **fomenta la autonomía en tus hijos. Les subirá la autoestima.**
3. Aprovecha ahora que comienza el cole para relacionarte con otras personas y **hablar de otros temas.**
4. **Comunícate con los tutores** de tus hijos para trasladarle tus dudas o inquietudes.
5. **Daros un capricho en familia.** Haced excursiones...actividades al aire libre. No son exclusivos de las vacaciones. Todavía hace buen tiempo.
6. **Expresa lo que sientes**, con tu familia, con tu pareja con amigos. No dejes que se queden dentro las emociones negativas, al compartirlas se dividen por la mitad.
7. Intenta mantener un pensamiento positivo. **La actitud positiva ayuda a nuestro sistema inmunológico.** Nos protege también de este virus y de otras enfermedades.



FAMILIAS, GRACIAS

Habéis sido el pilar de la educación en los últimos meses, habéis demostrado vuestra capacidad para adaptaros a los cambios que hemos vivido.

Seguid participando en la educación de vuestros hijos/as desde la tranquilidad.

Más información en:

fapacastello.com

aulasegura.es

Gestión del cambio para sentirnos mejor

Ejercicio 1

Piensa en algún cambio importante en tu vida que te permitió ser más feliz o estar mejor.

¿Por qué este cambio no nos traerá también algo mejor? Cuando pienses en el cambio piensa en un cambio positivo.

Ejercicio 2

¿Qué tenemos que cambiar en nosotros para llevar mejor esta situación?

A lo mejor, ahora es el momento de un cambio personal.