

FUENTE: Gabinete Zonal de Capital - Nivel Inicial y Primaria
Responsable: Mg. Mónica Gutiérrez
Directora de Gabinetes Técnicos Interdisciplinarios de Educación

¿CÓMO FUNCIONA NUESTRA CABEZA FRENTE AL CONFINAMIENTO?



Nuestra mente va a pasar por cuatro etapas. Obviamente no todo el mundo las pasará, o las vivirá a diferente ritmo, pero la gran mayoría de la población así lo hará.

- ☛ La primera, que es la que ya estamos dejando atrás, es la de la incredulidad. No nos creemos lo que está pasando, nos suena muy lejano, de otros países o de una película. Es esta fase la que hace que la gente no respete las normas o no haga caso a lo que escucha o ve por los medios informativos.
- ☛ La segunda fase es el pánico. Aquí empezamos a ser conscientes de la gravedad. Ya no es algo lejano, ya conocemos a alguien que ha sido contagiado o un amigo de un amigo... el asunto queda cerca y el miedo se apodera de nosotros. Nos vemos encerrados en casa, sin poder salir, perdiendo nuestro puesto de trabajo o trabajando en casa... la realidad cambia en un par de días y la cabeza y la salud empiezan a jugar malas pasadas.
- ☛ La tercera es la del orden. Llevaremos ya varios días o semanas así y nuestro cerebro, que se adapta a cualquier situación, habrá normalizado esta nueva realidad. Aprenderemos a vivir o a llevar esta situación de mejor manera hasta que pase.
- ☛ Y, por último, la desconfianza. Una vez que todo esto pase, debemos tomar conciencia que habrá otro problema que atender: las consecuencias. La población no se fiará de que esto haya pasado

FUENTE: Gabinete Zonal de Capital - Nivel Inicial y Primaria
Responsable: Mg. Mónica Gutiérrez
Directora de Gabinetes Técnicos Interdisciplinarios de Educación

PAUTAS PARA LLEVAR A CABO CON LOS NIÑOS



¿Qué les pasa a los chicos frente al confinamiento?

La ansiedad, la irritabilidad, la tristeza, la agitación o una mayor necesidad de llamar la atención por parte de los niños son algo lógico y común. El escenario, también para ellos, ha cambiado "de forma drástica" y las sensaciones de "no saber ni entender qué está pasando" pueden entremezclarse con el miedo y el desconcierto. Eso unido a que la falta de movimiento y de actividad física es muy significativa en el caso de la infancia. "Lo necesitan para su regulación porque el sistema nervioso central se está desarrollando y los estímulos que proporcionan posibilidades de aprendizaje y adquisición de habilidades necesitan fundamentalmente del movimiento y la interacción. Es algo natural: están hechos para moverse". Cuando esto se interrumpe, como en el contexto actual, la búsqueda de estímulos "es mucho más intensa".

**FUENTE: Gabinete Zonal de Capital - Nivel Inicial y Primaria
Responsable: Mg. Mónica Gutiérrez
Directora de Gabinetes Técnicos Interdisciplinarios de Educación**



***Padres tranquilizadores más que
estimuladores!!!!!!!***

Los niños necesitan padres calmados y dueños de sí mismos en este momento.

"Hay un bombardeo de cosas para hacer con los niños y entretenerlos. Realmente los niños necesitan menos actividades educativas y más padres, tranquilos, amorosos y afectuosos que sean capaces de mantener la calma en esa situación tan complicada".

Debemos establecer rutinas que le proporcionen seguridad y estabilidad dentro de una situación nueva e incierta.

FUENTE: Gabinete Zonal de Capital - Nivel Inicial y Primaria
Responsable: Mg. Mónica Gutiérrez
Directora de Gabinetes Técnicos Interdisciplinarios de Educación



Las Rutinas para los chicos (que les quitará la angustia al entender cómo serán sus días ahora), incluirán:

- ☞ las diferentes comidas del día,
- ☞ el momento de higiene personal (es importante el baño y también el no andar de pijama todo el día. Esto baja el ánimo. Ropa cómoda, no formal, pero tampoco pijama 24 horas).
- ☞ los imprescindibles espacios de juego y ocio, el tiempo para el juego y la actividad física es clave. Es necesario moverlos, moverse con ellos, esto no quiere decir que haya que darle rienda suelta al descontrol total. Mantener las rutinas, los hábitos y los horarios es fundamental. Sobre todo porque es posible que ellos, ante el cambio de escenario, "busquen nuevos límites y tensen la situación.
- ☞ los momentos de estudio o la ejercitación de las tareas de jardín, ayudándolos sin ser estrictos en esto. Que sea un momento para compartir no para disgusto. Están ansiosos enfrentándose a una nueva manera de aprender. No está la seño y ahora aprenden a través de mamá y papá que hacen de puente mientras tanto.
- ☞ las horas para hablar con el resto de la familia o con amigos. Acá las video llamadas y los medios de comunicación actuales son muy importantes para atenuara el no contacto. Es bueno inventara formas de saludarse y establecer por lo menos una vez al día una comunicación con los afectos (abuelos, tíos, primos). Poner límites de tiempo al uso de las pantallas siempre es necesario aunque en esta situación y dadas las circunstancias se puede ser más laxo.

FUENTE: Gabinete Zonal de Capital - Nivel Inicial y Primaria
Responsable: Mg. Mónica Gutiérrez
Directora de Gabinetes Técnicos Interdisciplinarios de Educación



Pautas breves para los Adultos que se encuentran en situación de cuarentena/aislamiento:

- ☞ Mantente activo, establece rutinas. Las rutinas nos ayudarán a combatir el aburrimiento y los pensamientos negativos. En situaciones inciertas o poco estables, las rutinas nos transmiten seguridad.
- ☞ Mantener el contacto social es una actividad importante. Poder hablar con nuestros amigos y familiares es fundamental en nuestro día a día cotidiano. Gracias a la tecnología actual podemos mantener este contacto sin necesidad de salir de casa.
- ☞ Controla los pensamientos preocupantes. Preocuparse es normal y está bien, pero es mejor si destinamos unos minutos concretos cada día para pensar en ello y no darle vueltas todo el día. Así diferenciaremos los momentos de ocio de los momentos de preocuparse.
- ☞ Unas pocas actualizaciones de las noticias al día son suficientes. Los medios de comunicación dan nueva información de manera constante. Esto puede aumentar nuestra sensación de ansiedad y angustia, por lo tanto, es mejor solo comprobarlo una vez al día y de la misma fuente fiable. No toda la información que nos llega es cierta, por lo tanto, busquemos portales y medios seguros.

FUENTE: Gabinete Zonal de Capital - Nivel Inicial y Primaria
Responsable: Mg. Mónica Gutiérrez
Directora de Gabinetes Técnicos Interdisciplinarios de Educación



REGALITO PARA CALMAR EL ALMA:

Cierta vez en el pueblo del rabino Baal Shem Tov sucedió un milagro: el río se desbordó y el agua, que avanzaba amenazaba con destruirlo todo a su paso, se detuvo milagrosamente a la entrada del poblado sin dañar nada, sin lastimar a nadie.

Baal Shem Tov agradeció a Dios el milagro, y esta vez, Él le contestó:

*-la plegaria de Shmuel me conmovió... -dijo el Señor
El gran rabino fue a ver a Shmuel, a quien todos tenían por el tonto del pueblo.*

-¿Qué oración dirigiste al buen Dios el día en que se desbordó el río?- le preguntó después de agradecerle lo que había hecho por todos.

-No sabía qué palabras usar -dijo Shmuel-, de hecho no tenía conmigo el libro de las oraciones y tampoco hubiera sabido cuál elegir... Así que recité el abecedario y le dije al Todopoderoso: "Aquí están todas las letras, Señor, acomódalas y construye con ellas la mejor plegaria para pedirte que protejas a este pueblo".