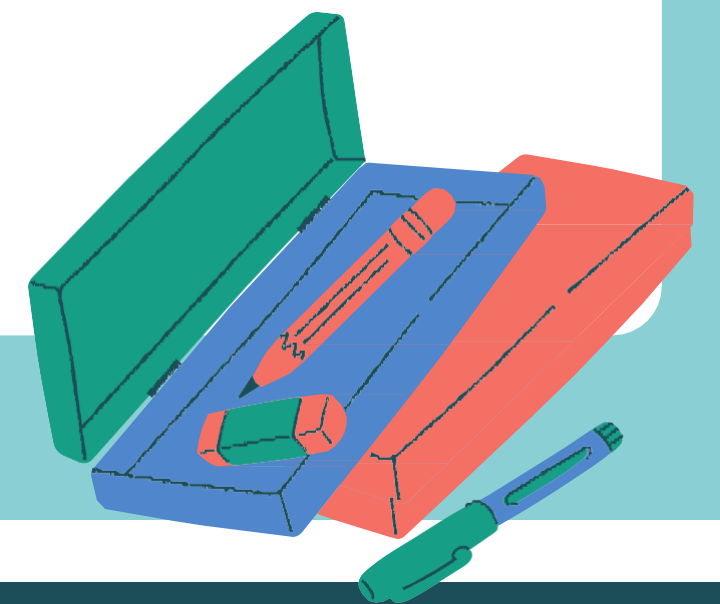




# Guía Bienestar Emocional

**VOLVEMOS AL COLE DESPUÉS DEL CONFINAMIENTO**

**Gabinete Psicopedagógico/ Departamento de Orientación  
CC. “ Los Naranjos”**



# INTRODUCCIÓN



## ¿Para qué esta guía...?

Nuestros niños y niñas les ha tocado vivir una situación algo dura y compleja en esta época de confinamiento, gestionándolo de la mejor forma posible en función de la edad, personalidad, situación familiar y otros impactos sufridos durante el proceso.

Mediante esta guía queremos ayudar a las familias a contribuir en favorecer el bienestar emocional general de nuestros niños y niñas en la reincorporación a las aulas en las que, de alguna manera, es probable que muestren consecuencias de lo vivido.

# ¿Qué hacer ante la vuelta al cole?

## DÍAS ANTES DEL COLE

- **Informar a los niños** sobre los cambios para este curso.
- Transmitir **tranquilidad**.
- Conocer sus **emociones**.

**RECORDAD:** Es importante que las familias conozcáis bien el protocolo Covid-19 que ha preparado el colegio, y compartirlo con los menores.



## PRIMER DÍA DEL COLE

- **Naturalizar la situación** durante las rutinas de la mañana: *desayuno, camino al cole...*
- **Preguntar** cómo se sienten.
- **Observar** si hay señales que denoten ansiedad o **miedos**.



## DESPUÉS DEL COLE

- **Puntualidad** en la recogida, así como en la entrada.
- **Hablar** sobre cómo les ha ido el día.
- **Escuchar** lo que tienen que decirnos.
- **Validar** sus emociones.



La Pandemia nos  
ha podido afectar  
emocionalmente...

¿Cómo se  
pueden sentir?



Triste



Ensimismados



Rabieta



Tener peleas  
con hermanos.



Inquietos



Exigentes



Ansiosos



# Efectos más conocidos de la pandemia en la infancia.

Según algunas de las Plataformas de Asociaciones de Psiquiatría y Psicología Clínica de la Infancia y Adolescencia, actualmente ya disponemos de datos con evidencia científica, que han sido publicados en diferentes revistas especializadas, y que comienzan a mostrar variables sobre la repercusión que el confinamiento ha tenido en nuestra población infantil y adolescente.

## MIEDO

- A la enfermedad.
- A contagiar y al contagio.
- A la soledad.
- A volver a las aulas.
- A salir de casa.
- A estar con otras personas.

## ANSIEDAD

- Nerviosismo.
- Intranquilidad mantenida.
- Agitación.
- Tensión.
- Fatiga.
- Dificultad para concentrarse.

## DUELO

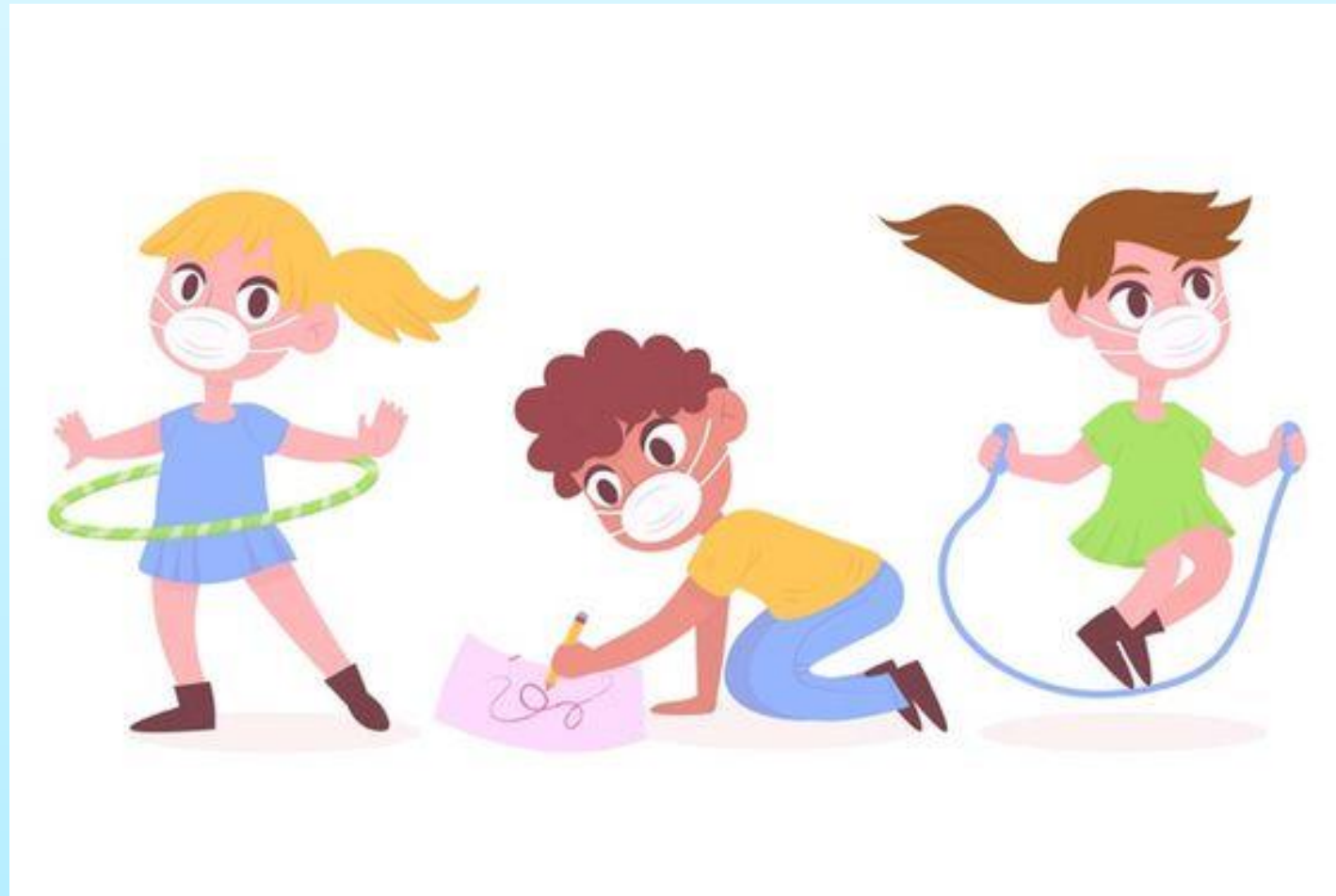
- Dolor por perder a alguien querido.
- Llantos.
- Tristeza.
- Apatía.

# ¿Qué podemos hacer ante dicha situación?



- Transmitir tranquilidad y Explicar la situación con naturalidad posible.
- Facilitar espacios para el desahogo emocional: ¿Por qué te sientes así?
- Escucha Activa: mirar a los ojos, asentir, contacto físico...
  - Mostrar afecto y comprensión.
  - Utilizar un lenguaje positivo.
  - Facilitar el juego en casa.

*¡Nos vemos en el Colegio!*



# Referencias

## Web

- Asociación Española de Pediatría (2020).  
<https://www.aeped.es/noticias/coronavirus>

-Consejo General de la Psicología de España (2020).  
<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1499/comunicado-consejo-general-la-psicologia-espana-relacion-las-necesidades-la-infancia-y-la-adolescencia-la-situacion-confinamiento-la-pandemia>

-Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. COP Madrid (2020 a).  
Guías orientación COVID-19.  
<https://madrid.org/web/comunicacion/noticias/1504/guias-recomendaciones-ayuda-psicologica-afrontar-confinamiento-el-brote-covid19>

-INFOCOP (2020 b) La ONU advierte del impacto del COVID-19 sobre la salud mental de los y las menores.  
[http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=8772&cat=50](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8772&cat=50)

- UNICEF. Salud mental e infancia en el escenario de la COVID-19  
[https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/COVID19\\_UNICEF\\_Salud\\_Mental.pdf](https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/COVID19_UNICEF_Salud_Mental.pdf)