**ORIENTACIONES PARA AFRONTAR EL AISLAMIENTO PROVOCADO POR LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS.**

(Estas orientaciones van dirigidas a todas las familias o personas que están sufriendo el aislamiento provocado por la pandemia del virus CV19).

Lo primero mandaros a todas las familias toda mi comprensión y apoyo en momentos tan complicados que nos ha tocado vivir y trasmitiros mi humilde reflexión y orientaciones que puedan serviros para afrontarlos.

Cualquier crisis ya sea personal, social, económica o sanitaria tiene una doble cara, por un lado, nos produce dolor y sufrimiento, nos resta derechos individuales y sociales pero por otro lado, nos hace sacar valores como la solidaridad, el apoyo mutuo, nos hace aprender a valorar lo que tenemos, lo que es verdaderamente importante y lo que no.

Lo primero que me parece más importante es que se cuente a los niños la realidad de lo que está pasando y el porqué tenemos que estar aislados durante una temporada. No es conveniente mentirles o disfrazar la realidad, ni tampoco, alarmarles o meterles miedo. Dependiendo de la edad de los niños se puede explicar de una forma o de otra, por ejemplo: A los más pequeños mediante dibujos o audiovisuales, explicando que el virus es microscópico, no visible al ojo humano pero que sí se puede ver con microscopios que aumentan la realidad. Y a los mayores invitarles a investigar y recojan información lo más veraz posible, y que desmonten falsas informaciones o bulos.

Por otro lado, tenemos que ser conscientes los adultos que los niños y niñas de estas edades necesitan movimiento, interacción con sus iguales, escucha, juego y espacios amplios, y que todo eso, lo tienen limitado. Esta situación puede provocar cuadros de ansiedad, angustia, hiperactividad, tristeza, enfado o ira. Todo ello, comprensible en una situación tan estresante. Las emociones más frecuente en estas situaciones son: La de miedo o ansiedad, por el peligro de contagio o de muerte y/o la de rabia, por no poder hacer lo que habitualmente venían haciendo.

**¿Cómo podemos ayudarles y ayudarnos a gestionar esas emociones?**

1º. Es muy conveniente para prevenir cuadros de ansiedad, angustia, hiperactividad e ira, sentarse en grupo o individualmente y aprender a respirar profundamente. Por ejemplo: Se les pueda dar la siguiente instrucción modelada, “Coge aire por la nariz, hasta que se hinche la barriga y expúlsalo suavemente por la boca”. Así varias veces.

2º. Se les puede decir, también, que se centren en percibir como entra y sale el aire, como entra más frio y sale más cálido, durante unos minutos hasta que baje su estado de alteración y puedan fijarse en sus emociones, en lo que sienten y porqué lo siente.

3º. Posteriormente, establecer un diálogo con ellos/ellas, escucharles, dejarles que expresen sus miedos, sus preocupaciones, su enfado, su incomprensión, su tristeza,… sin cuestionarla, entendiéndola, dando espacio y tiempo para calmar su mente, y ayudarles a que se den cuenta de dónde viene dicha emoción: Si procede de una situación real o si es producto de su mente y no es real. Por ejemplo, si dicen: “¡No aguanto más! ¡Esto es insoportable!” Preguntarles ¿por qué? Y sin juzgarles hacerles ver que en la mayoría de los casos es producto de su mente. Por ejemplo. Si os dicen que tienen miedo a contagiarse o a que muera alguien de la familia, que os digan en que se basan para pensar eso, que os digan qué evidencias tienen para pensar que eso pueda ocurrir. En el caso, de que haya un familiar contagiado y sea de riesgo, decirles que existen posibilidades de curación como también existen posibilidades de fallecimiento, pero que es bueno confiar en la fuerza de superación del ser querido y de los sanitarios que harán todo lo posible por salvarlo. No ocultarles la realidad. Transmitirles confianza y no alarmarles.

4º. Se pueden dar situaciones en las que los niños y niñas quieran salir a la calle o hacer algo que no puedan, produciendo una emoción de rabia o irá o “pataleta”, entonces tendremos que no reaccionar, observar, dejar que exprese y cuando empiece a calmarse, sentarse y respirar, como hemos explicado anteriormente. Después darle espacio para que reconozca su emoción de enfado y se pregunte por qué, estableciendo con él o ella un diálogo empático. También suele funcionar el pedirles que dibujen la emoción o escriban sobre lo que sienten.

5º Es muy importante, que el horario del día sea lo más aproximado al habitual, es decir, levantarse a la misma hora que cuando se va al cole, empezar la mañana con las actividades que mandan los/as profesores/as, hacer un descanso de media hora o una hora para tomar algo y moverse, volver a realizar algunas tareas escolares más y comer. Dedicar la tarde a: Jugar, conectar vía internet con sus amigos/as, jugar con la familia, ver alguna película juntos, colaborar en las tareas domésticas como preparación de la cena, etc. ¡Muy importante que no pierdan el contacto con sus compañeros de clase y/o sus amigos y familiares (abuel@s,…)!.

6º Aprovechar las tardes para hacer actividades que nos gustan y nos hacen felices, esas cosas que en situaciones de normalidad nos cuesta encontrar tiempo para hacerlas pero que cuando las hacemos se nos pasa el tiempo volando.

7º Importante también leer de forma individual o colectiva y hablar sobre lo leído.

8º Participar en el aplauso colectivo a los profesionales de la Sanidad Pública, esto les hace darse cuenta de que vivimos en colectividad y de que ellos forman parte y son muy importantes.

9**º** Emplear videos, documentales, películas y/o conferencias que apoyen los contenidos curriculares.

10º Mantener la coordinación con el centro escolar para seguir las indicaciones del profesorado.

11º Procurar que el tema de conversación no se centre solamente en el coronavirus, y cuando se saque, que se vea la parte positiva sin negar la negativa. Por ejemplo: Darse cuenta de que la curva de mortalidad ha disminuido en otros países.

12º Para todas las familias y en especial para aquellas que convivan con hijos o hijas con necesidades educativas específicas o especiales, si las orientaciones anteriores no fueran suficientes para resolver situaciones estresantes, estoy vuestra entera disposición a través de mi correo electrónico: [masantosl@edu.jccm.es](mailto:masantosl@edu.jccm.es) o a través de la plataforma Delphos papás.

En definitiva: Se trata de dar un enfoque positivo a esta situación y aprovecharla como una oportunidad para hacer esas cosas que se tienen pendientes, una ocasión para disfrutar de estar junt@s. Es un reto para cultivar la paciencia, así como para valorar lo que se tiene: un hogar y un país solidario y concienciado de que junt@s lo conseguiremos. Seguro que tod@s vamos a aprender mucho de esta experiencia y algo cambiará en nosotr@s para siempre.

Saludos y mucho ánimo!!. Miguel Ángel Santos López