



Consejos de COPOE ante la situación de “Quedarse en casa” para afrontar la crisis del Coronavirus

Desde su constitución en 2005, la COPOE siempre ha estado comprometida con el bienestar de nuestra sociedad con el convencimiento de que ello es posible desde la orientación educativa. Ante la situación de “quedarse en casa” que ha generado la crisis del Coronavirus queremos ofrecer unos consejos, útiles especialmente para los niños, jóvenes y las familias:

- Hacerles entender la situación
 - Explicarles qué ocurre diciéndoles la verdad en el nivel de profundidad que pueden comprender en su edad, importante: sin alarmismos. Se puede explicar con cuentos sobre un bichito malo que hace daño a los abuelitos y que los niños llevan sin darse cuenta, por ejemplo.
 - Para mitigar la ansiedad, hay que evitar estar todo el día hablando del asunto y sobre todo no dar credibilidad a las noticias que no sean de procedencia oficial.
- Convencerles de que se tienen que quedar en casa
 - Hacerles conscientes de su corresponsabilidad y reforzarla con la idea de que es una batalla que ganaremos entre todos.
 - Deben comprender que se trata de un sacrificio que tendrá una recompensa de la que todos nos alegraremos pues están contribuyendo al bienestar de todos y a la historia.
 - Participar cada día en el aplauso compartido a los sanitarios para que sientan que forman parte de algo colectivo y trascendente.
 - Facilitar que los jóvenes tengan iniciativas solidarias como hacer recados a vecinos ancianos.
- Ocupar el tiempo en hacer en casa
 - Mantener el horario habitual y los períodos de sueño y vigilia lo más parecido posible a los habituales.
 - Programar actividades variadas y cambiantes para no saturar con ninguna, sobre todo evitar la sobreexposición a las pantallas.
 - Hacer actividades físicas compartidas en familia como bailar siguiendo coreografías o tablas de ejercicios.
 - Actividades culturales como visitas virtuales a museos (existe la visita virtual gratuita al Prado, Louvre, Vaticano, Uffizi, British, Metropolitan, Hermitage...), ver películas, teatro, documentales, escuchando también cuáles son sus intereses.



- Fomentar la creatividad y aprovechar este tiempo para hacer actividades artísticas e inventar objetos, juegos, actividades...
- Realizar actividades de relajación y meditación, es buen momento para iniciar a los niños en estas prácticas que tienen tantos beneficios. Existen muchos videos de meditación guiada en Internet que ayudan a iniciarse en estas prácticas.
- Leer y leer, lo que les guste y por placer, solos y/o en compañía.
- Facilitar el contacto con sus amigos y amigas con las tecnologías, especialmente si lo demandan porque los echan de menos.
- No perder el hilo de los estudios
 - Procurad un momento en el día para el repaso de las tareas escolares, a medida que el alumnado es mayor será el propio adolescente quien deberá asumir esta responsabilidad sobre todo si cursa Bachillerato.
 - Emplear videos, documentales, películas y/o conferencias que apoyen los contenidos curriculares.
 - Usar las plataformas de las editoriales para acceder a los contenidos curriculares desde una perspectiva que pueda resultar más atractiva para los escolares con actividades más lúdicas.
 - Mantener la coordinación con el centro escolar para seguir las indicaciones del profesorado mediante las tecnologías.
 - Fomentar la responsabilidad del estudiante con la entrega en tiempo y forma de las tareas que su profesorado considere.
 - Facilitar el trabajo en equipo con otros compañeros, resultará más ameno y motivador para todos.

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 juntos y también de la soledad. 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 juntos lo conseguiremos. Seguro que todos vamos a aprender mucho de esta experiencia y algo cambiará en nosotros para siempre.

Ana Cobos Cedillo
Presidenta de COPOE, marzo de 2020