



Región de Murcia

Consejería de Educación

**Dirección General de Innovación Educativa
y Atención a la Diversidad**

COMPRENDER SIN DIFICULTADES

**Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de Dificultades
Específicas del Aprendizaje y TDAH**



ÍNDICE

<i>¿QUÉ INFORMACIÓN DAR Y CÓMO HACERLO?</i>	3
<i>EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES</i>	7
<i>NECESIDAD DE ENCUENTRO Y CONTACTO SOCIAL</i>	9
<i>WEBGRAFIA</i>	10



Desde el Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de Dificultades Específicas del Aprendizaje y TDAH dependiente de la Consejería de Educación de la Región de Murcia, queremos transmitir una serie de orientaciones dirigidas a padres y familiares de niños y niñas que, por las dificultades que presentan (de comprensión -oral y escrita-, de expresión, de atención, de autorregulación y control emocional, de impulsividad, etc.) asociadas a DEA de Escritura (Dislexia), TDAH, DEA de Lenguaje Oral (TEL) , DEA Procedimental No Verbal (TANV), Experiencias Adversas en la Infancia (EAI) u otras puede costarles más entender e interpretar la información que les llega en estos momentos sobre la situación que atravesamos en nuestro país a consecuencia de la epidemia por Coronavirus – Covid 19-. No obstante, como lo que es bueno para ellos también lo es para todos los demás, estas recomendaciones podrán ser útiles no sólo para estos niños, sino para todos .

El objetivo de estas orientaciones es promover el afrontamiento adecuado frente a la epidemia, y la necesidad de cumplir las medidas que el gobierno y las distintas administraciones han establecido, como cerrar los colegios y no ir a clase, quedarse en casa sin salir a la calle, etc.

Aunque están pensadas sobre todo para niños y niñas de 3 años en adelante, adaptándolas un poco en la forma de transmitir las a las peculiaridades de cada uno, también servirán para niños un poco mayores y jóvenes de educación secundaria.

¿QUÉ INFORMACIÓN DAR Y CÓMO HACERLO?

A la hora de dar información a tu hijo o hija, ten en cuenta el miedo y el estrés emocional que se puede derivar de esta situación, por lo que es importante tener una serie de recomendaciones en cuenta:

ESCUCHA Y DIALOGA CON TU HIJO/A, PERO NO LE SATURES.

Permite y facilita la escucha y diálogo para hablar de lo que le pueda preocupar, pero hazlo a su ritmo y necesidad, sin saturarle. Puedes empezar por preguntarle qué sabe del coronavirus, ¿por qué no va a ir al colegio durante estos días?, ¿por qué se tiene que quedar en casa?

SELECCIONA LO QUE SÍ, Y LO QUE NO...

Selecciona y aclara con tu hijo, de entre toda la información que llega, lo que es cierto y lo que no lo es, y explícale de una forma sencilla, adecuada a su edad y capacidad de entendimiento y comprensión, qué es el coronavirus y cómo protegerse de él. Hay que saber que cuando los niños no encuentran explicaciones que ellos puedan entender recurrirán con más facilidad a fantasear o compensar, con argumentos erróneos y deformación de la realidad. Hay que tener en cuenta que entre los niños pueden circular bulos o mentiras increíbles para nosotros, pero que ellos pueden dar por ciertas.

Procurad ver vosotros antes los vídeos que les vais a poner, aseguraos de que no dicen cosas alarmantes y que el mensaje es siempre positivo y una vez estéis seguros, adelante, los veis juntos y contestáis sus preguntas.



QUÉ UTILIZAR PARA INFORMAR MÁS FÁCILMENTE

Existen circulares del Ministerio de Sanidad, y de otros medios oficiales, que lo explican muy bien. Ayudará mucho apoyarse en material audiovisual, como pueden ser videos sencillos, dibujos, cuentos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio. Podemos explicarle, por ejemplo, que es un virus nuevo, que nació en China hace unos pocos meses, pero que va muy rápido de un sitio a otro porque quiere llegar a todo el mundo, aunque de momento Italia y España son los países que ha elegido y donde está ahora haciendo más daño.

SOBRE LA MANERA DE HABLARLE

Háblale de forma clara y sencilla, capta su atención buscando el contacto visual. Adapta la información a su edad y capacidad de comprensión utilizando palabras sencillas y frases cortas, que pueda entender, pero dile la verdad en todo momento, sin inventar falsas explicaciones que puedan confundirle más. Ten en cuenta sus preguntas, las inquietudes que trasmite, y aclárale justo lo que necesita para estar tranquilo y entender lo que ocurre.

Si tienes hijos de diferentes edades y la conversación es en grupo, mejor quedarse solo con el vídeo o la explicación que vale para los más pequeños y después buscar un momento y lugar con los más mayores para contestar a sus preguntas más complejas y ver vídeos más completos con ellos.

CUANDO NO TENGAS RESPUESTAS...

Si Tu hijo o hija te pregunta cosas que no puedes contestar con seguridad, porque tú también las desconoces, díselo así y procura buscar una respuesta, en internet o en otros medios, que sea de calidad. Si no la encontráis, abordad directamente el hecho de que no hay respuesta para todo en todo momento, pero que cuando la haya os llegará y la compartiréis con ellos.

SINCERIDAD.

Corrige la información errónea o que interpreta mal, siendo sinceros en cuanto a que se trata de un virus peligroso porque se contagia con facilidad, por lo que hay que saber cómo protegerse de él. Infórmale sobre los síntomas más frecuentes: fiebre, tos y sensación de falta de aire (que se van actualizando en las páginas del Ministerio de Sanidad y otros organismos oficiales). Por otro lado, tranquilízale diciendo que la mayoría de las personas lo pasarán como un resfriado normal y se recuperarán, aunque las personas con alguna enfermedad o los mayores tienen que cuidarse mucho más porque para ellos puede ser más grave. Por ellos, especialmente, debemos hacerlo todo muy bien.



DALE SEGURIDAD Y CONFIANZA.

Dale seguridad y confianza informándole de que hay muchas personas que están trabajando mucho para protegernos y curarnos (personal sanitario: médicos, enfermeros, científicos que investigan para encontrar una vacuna; policía, personal de limpieza, etc.), otros para que estos días se puedan seguir los aprendizajes (profesores y maestros, educadores y orientadores) y otros para que no nos falte nada: trabajadores de supermercados, gasolineras, farmacias, transportistas, agricultores, productores de alimentos ...

ATIENDE SUS DUDAS, MIEDOS E INQUIETUDES.

Es importante mantener una actitud receptiva, estar atentos a las dudas, inquietudes y preguntas que pueda hacerse el niño sobre lo que está ocurriendo, respondiendo y aclarando en el momento en el que éstas surjan, con sinceridad pero con tranquilidad. Ten en cuenta que una actitud de calma y seguridad les dará a ellos calma y seguridad.

NO SE TRATA DE UN CASTIGO.

Déjale claro que quedarse en casa, sin poder bajar al parque o disfrutar de otras actividades que normalmente hace, no es un castigo, sino la mejor manera de cuidarnos y protegernos entre todos.

SOLIDARIDAD. AHORA TODOS SOMOS UN GRAN EQUIPO.

Llega a la conclusión con tu hijo o hija de que la mejor manera de vencer esta epidemia es quedarse en casa; así es como más y mejor se está ayudando para que el virus no se propague más. Hazle sentir que está formando parte de un gran equipo de ciudadanos responsables para ganar una gran batalla. Haz que se sienta importante y valioso por lo que está haciendo para ayudarse a sí mismo y a todos los demás. ¡Ahora somos todos un gran equipo de salvación que lucha contra el avance del coronavirus! ¡Y vamos a vencer si lo hacemos bien! Como decían los tres mosqueteros: ¡Uno para todos y todos para uno!

NOS AYUDAMOS UNOS A OTROS, CADA UNO DESDE SU FUNCIÓN.

A todos nos sirve de alivio saber que estamos en una sociedad donde nos ayudamos desde nuestras diferentes funciones, como padres os estáis encargando de lo más difícil: que los niños estén bien, los mayores protegidos y los que enferman bien atendidos...y, a la vez, lo hacéis manteniendo la calma y la actitud positiva de un adulto responsable y capaz. Sois unos grandes servidores públicos y os damos las gracias, igual que lo harán vuestros hijos cuando crezcan y recuerden este episodio de sus vidas.



TODOS SOMOS IGUALES PARA EL VIRUS.

Hazle sentir que los virus no saben de países, razas, pueblos o personas, que se transmiten de la misma forma en todas partes y para todos (niños, jóvenes y viejos, ricos y pobres, chinos y españoles de cualquier región, etc.), y que lo importante es saber cómo protegernos entre todos para vencerlo lo antes posible. La clave está ahí: en la solidaridad de todos para que la epidemia no avance haciendo daño a más gente. Si cada uno hacemos lo que nos han pedido lo lograremos.

LO JUSTO Y NECESARIO, SIN SATURAR.

Da la información justa y necesaria, ni más, ni menos. Que tu hijo sienta que le aclaras sus dudas y respondes con sinceridad y sin engaños a sus preguntas. Hazlo en tono tranquilizador y transmitiendo seguridad, de manera sencilla y con las palabras con las que sabes que te va a entender mejor. (Pueden resultar útiles algunos videos o imágenes, incluso algunos cuentos que están difundándose estos días en las redes para explicar a los niños lo que está pasando).

LAS NORMAS, LA LEY Y LA AUTORIDAD NOS PROTEGEN.

Como adultos sabemos que la autoridad es necesaria para vivir en sociedad sin hacernos daño unos a otros, pero los niños necesitan ver en nosotros ese ejemplo para entenderlo bien. Es muy importante en esta situación que vean en nosotros un ejemplo de respeto hacia la autoridad (del gobierno, sanitaria, de la policía o del ejército). Que comprenda la necesidad de cumplir la ley, por el bien de todos, sobre todo, en estos momentos, por las personas mayores o más débiles, y que no se trata sólo de obedecer para evitar el castigo o la sanción, Para las personas que incumplan habrán sanciones, porque la ley obliga a todos.

PROTÉGELE DE LA RED.

Evita la información que pueda interpretar mal y ocasionarle temor, malestar o preocupación innecesaria, pues difícilmente sabrá gestionar solo. Es conveniente evitar que navegue solo por internet buscando información no adecuada sobre el Covid 19.



EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

QUÉ HACER CON LAS EMOCIONES...

A veces será irremediable que vuestro hijo pueda sentirse triste, enfadado, aburrido o nervioso... Todos los sentimientos tendrán cabida y habrá que entenderlos. Si se encuentra mal, siempre se podrán encontrar soluciones creativas, y hasta divertidas, para que lo exprese de alguna manera positiva, haciendo de sus sentimientos algo que incluso podría compartir y hacer de ellos algo bonito, como podría ser un dibujo o una canción de cómo se siente; hacer megáfonos de papel para quejarse por la ventana o por el balcón en algún momento del día, etc.

Seguro que se os ocurren un montón de buenas ideas para desahogarse y a la vez reírse un buen rato.

El humor también puede convertirse en una excelente canalización de sentimientos y emociones que nos desbordan. Este es un buen momento para ser creativos y convertir los “malos” momentos en momentos llenos de solidaridad y simpatía, que siempre harán todo mucho más llevadero.

LOS MIEDOS

Disipa sus miedos y evita que fantasee sobre cosas que imagine o escucha decir a otras personas -niños o adultos- asustados. Es importante que no lo dejemos solos con sus miedos. Buscad formas y situaciones para que os los cuenten. No es momento para pedir “ser valientes y no tener miedo” sino para comprender que es normal que se sienta y ayudar a expresarlo. Con los más pequeños, podéis animarles a dibujar lo que les preocupa o a hacer una canción que lo cuente, o leerles historias de niños asustados que salen adelante, como en Hansel y Gretel. La idea es hacerles saber que es normal tener miedo, que el miedo se hace más pequeño si se comparte. Hazle sentir que estáis ahí, con él, a través de vuestro afecto y dedicación.

SÓLO SERÁ POR UN TIEMPO...

La presencia de contagiados en la familia o círculo de amigos puede llevar durante este tiempo, tal y como nos indican las autoridades sanitarias, a evitar el contacto físico con otros niños u otras personas queridas, aunque apetezca mucho jugar, abrazar o tocar a la otra persona. Dejar claro que esto será solo durante un tiempo y que pronto podremos volver a abrazar, besar o tocar a las personas queridas y a los amigos. Encontrar con él o ella otras formas de expresar el afecto que no supongan el contacto físico.



SENSIBILIDAD Y VALORACIÓN.

Valora y despierta su sensibilidad y agradecimiento por la labor de las personas que nos cuidan y protegen en estos momentos.

HAY COSAS IMPRESCINDIBLES Y OTRAS QUE NO LO SON TANTO.

Hazle saber a tu hijo que hay cosas que son muy necesarias, sin las que la vida de las personas sería muy complicada, incluso correría peligro; otras que son menos necesarias, que echamos de menos si no están porque nos hemos acostumbrado a ellas, pero que no son imprescindibles para vivir, y otras de las que se podría prescindir tranquilamente y que no pasaría nada grave si no las tenemos. Es un buen momento para reflexionar y hablar en familia sobre esto. Podemos estar sin salir por unos días a la calle pero necesitamos de unos a otros en nuestra familia para sentirnos acompañados, seguros y protegidos, para sentirnos queridos. Eso sí que es algo necesario que hay que aprender a valorar.

DANDO EJEMPLO... "HAZ LO QUE DICES".

Tened en cuenta que vuestros hijos os escuchan y observan, y perciben el miedo de vuestro comportamiento y de vuestros actos. Los mayores siempre son ejemplo para los niños, por lo que hay que cuidar cómo nos relacionamos con los demás. Protegerse no significa tener conductas de rechazo o discriminación hacia los demás. Que el miedo no haga que nos comportemos de forma inadecuada, rechazando o discriminando a ciertas personas.

¿CÓMO LLEVAR EL DÍA A DÍA?

CREAR RUTINAS Y PLANIFICAR EL DÍA.

Organizar el día evitará el aburrimiento y el desconcierto. Hacer un calendario variado y ajustado a sus necesidades y a las que la situación requiere, facilitará que vuestro hijo esté más tranquilo y que la jornada transcurra mejor. Seguir unas rutinas diarias le dará seguridad y tranquilidad. Planificar unas horas para las tareas escolares, un tiempo para realizar ejercicio físico: bici estática, bailes, tablas de gimnasia, juegos de movimiento...), otro para el ocio, para divertirse en familia, incluso permitir tiempos de no hacer nada.

COMPRESIÓN Y PACIENCIA

Tened en cuenta que estos días cambian mucho las rutinas habituales y se está obligando a cumplir un aislamiento que quizás tu hijo o hija no comprende, por eso es preciso ser muy comprensivos y pacientes, y entender y aceptar que es normal que se sienta inquieto, nervioso, enfadado, triste o aburrido. Seguramente demandará más atención que de costumbre, por lo que habrá que ser más pacientes de lo normal y aprovechar estos momentos para escucharlo, conocer mejor sus emociones (de miedo, tristeza, frustración, confusión...), ayudarle a expresarlas y aceptarlas (también nosotros las sentimos y podemos compartirlas con él o ella).

Ante todo, mostrarle lo mucho que lo queréis y lo mucho que os importa su bienestar.



LO POSITIVO DE ESTO

Hay que sacar lo positivo de todo esto. Van a ser momentos difíciles, pero también una oportunidad para favorecer la comunicación y la vida en familia.

Contar anécdotas, leer poesías, libros de aventuras, cuentos, ver películas, recordar y contar historias familiares, revisar fotos de viajes pasados, de antepasados, hacer juntos manualidades, bricolaje, decoración, dibujos; enseñar y compartir alguna habilidad que tengamos; hacer recetas juntos, ordenar armarios y cajones, cuidar las plantas, las mascotas, disfrutar con los juegos de mesa o interactivos en común y cualquier otra actividad que se os ocurra que ayude a crear situaciones agradables de convivencia familiar, llevando con el mejor humor posible esta situación.

¡Mucha paciencia y mucho ánimo!

NECESIDAD DE ENCUENTRO Y CONTACTO SOCIAL

FAVORECER MOMENTOS DE ENCUENTRO Y CONTACTO SOCIAL.

Aún desde el aislamiento y confinamiento domiciliario se puede favorecer la comunicación por cualquier medio, lo que minimizará el sentimiento de aislamiento. Se aconseja tratar de establecer momentos o tiempos para ello. Tener unos ratos al día para hablar con personas importantes para el niño, como sus compañeros más cercanos de clase, su profesor (si es posible en algún momento), familiares (primos, abuelos, tíos, progenitores divorciados o familia extensa, etc.), amigos de distintos contextos o lugares (academia, parque, calle, actividades extraescolares, etc.).

INTERACCIONES DESDE EL BALCÓN...

También pueden ser parte de sus nuevas relaciones sociales las interacciones desde las ventanas y los balcones, en momentos puntuales al día, tanto individuales con otros niños y vecinos como comunitarias (cantos, conciertos improvisados, actividades físicas conjuntas o sociales, como puede ser la expresión del agradecimiento mediante aplausos, etc.).

LA TECNOLOGÍA AYUDA

Además, podemos utilizar ciertos recursos que nos permiten los teléfonos móviles y las tecnologías: Whatsapp permite la video-llamada hasta con 4 interlocutores. Los menores pueden quedar a una hora y establecer una videollamada con 4 compañeros, amigos, compañeros de fútbol, etc. MESSENGER también permite la videollamada entre varias personas.



WEBGRAFIA:

CUENTOS

“Rosa contra el virus”

https://www.youtube.com/watch?v=Z9w6B_PpYjo

“Cuento Coronavirus”

<https://www.youtube.com/watch?v=oOq0M6psSDs>

“#Coronavirus Explicado para niños”.

<https://www.youtube.com/watch?v=XcDRGkfqPXg>

“Coronavirus no es un príncipe ni una princesa”

<https://www.yumpu.com/es/document/read/63156813/coronavirus-no-es-un-principe-ni-una-princesa>

DOCUMENTOS

- <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-hablar-sobre-coronavirus-ninos>
- <https://www.facebook.com/eoepespecificodea/photos/a.108639550783042/108637447449919/?type=3&theater>
- https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/afrontamiento_covid_ninos_hunj.pdf.pdf
- [https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=32302&IDTIPO=100&RASTRO=c886\\$m5998](https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=32302&IDTIPO=100&RASTRO=c886$m5998)
- <http://www.murciasalud.es/pagina.php?id=458440>
- <https://www.youtube.com/watch?v=nYhliYnTIUo>
- <https://www.facebook.com/adahimolina>
- <https://www.lavanguardia.com/vida/20200228/473822467891/uab-y-sant-joan-de-deu-aconsejan-como-hablar-sobre-coronavirus-a-los-ninos.html>
- <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1457/comunicado-recomendaciones-psicologicas-explicar-ninos-ninas-brote-coronavirus-covid-19>
- <https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-hablarle-a-tu-hijo-sobre-coronavirus-covid-19>



- <https://www.lavanguardia.com/vivo/mamas-y-papas/20200314/474101478562/evitar-ninos-sufran-coronavirus.html>
- <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-explicar-ninos-motivos-aislamiento-cuarentena-coronavirus>
- https://elpais.com/elpais/2020/03/13/mamas_papas/1584087866_077254.html
- <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-explicar-ninos-motivos-aislamiento-cuarentena-coronavirus>
- <https://fundacionluchadoresava.org/wp-content/uploads/2020/03/Guia-AISLAMIENTO-CASA-CON-MENORES-DISCAPACIDAD-Y-TRASTORNOS.pdf>
- <https://m.facebook.com/saludmental.infantojuvenil.750>

Más información y contacto con el EOEP Dificultades Específicas de Aprendizaje y TDAH



encasacovid19.equipodea@gmail



Equipo DEA

@eoepespecificodea