

COMO AFRONTAR A VOLTA AO COLE EN TEMPOS DE COVID-19: GUÍA RÁPIDA PARA FAMILIAS

- 1. É MOI IMPORTANTE ANTICIPARLES O QUE VAI ACONTECER NESTE NOVO CURSO: DISTANCIA, MÁSCARA, LAVADO DE MANS, ENTRADAS ESCALONADAS, PATIOS DIVIDIDOS,...**

Podedes ensinarlles o vídeo que fixemos no cole e, a partires del, resolver todas as dúbidas que teñan.

- 2. DE 0-6 ANOS:** Os pequenos/as desta idade non procesan o medo coma un adulto e, en xeral, tenden a contaxiarse do estado de ánimo do seu pai ou nai. É por iso que, nesta etapa, **É MOI IMPORTANTE TRANSMITIR TRANQUILIDADE E SEGURIDADE.**

Entendemos perfectamente que isto é difícil porque a situación que estamos a vivir produce moita inquedanza, pero o importante é que os nenos e as nenas non o pasen mal tendo que vir ao cole.

- Falade con calma e serenidade
- Corrixide e dade as normas de prevención de maneira clara e sinxela.
- Proporcionádelles información que os/as tranquilice: “as/os profes van coidar de que todo saia ben”, “xa verás que o pasarás moi ben!”...

- 3. DE 6-12 ANOS:** Nesta etapa os nenos e as nenas xa teñen mais recursos para procesar os sentimentos de medo e ansiedade con éxito. Por iso podemos **TRANSMITIR TRANQUILIDADE SENDO SINCEROS E SEN NEGAR A REALIDADE.**

Evitade dicirlles “ti non te vas a contaxiar”, “todo vai ser coma antes”, “os nenos/as non se contaxian”...

Dicídelles a verdade, pero dando suficiente información como para calmalos/as. “No cole están a traballar para evitar o perigo”, “a xente máis nova cúrase máis cedo e sen moitas molestias”, “agora sábese máis do virus e hai moitos profesionais preparados para curar e coidar a quen se poña malo”.

- 4. PREADOLESCENTES E ADOLESCENTES:** Neste caso o peso que teñen as opinións de compañeiros/as e amizades é moi importante, por iso o mellor que podemos facer como pais e nais é ser **TRANSPARENTES.** Explicarlles porqué é importante manter as medidas de seguridade e prevención a pesar de que outras familias teñan outro criterio e animalos a seguir os seus principios con honestidade.



5. RESOLVEDE AS DÚBIDAS E INQUIETUDES.

Respondede de maneira sinxela e clara. Aquelas dúbidas que non saibades responder, podedes dicir que non as sabedes, non pasa nada. O importante é evitar que teñan información errónea e empreguen o “pensamento máxico” por falta de datos (que tende a provocar medos paralizantes).

6. RECORDÁDELLES AS COUSAS QUE LLES GUSTAN DO COLE:

Ás veces a ansiedade aparece porque centrámonos no negativo e pensar nos aspectos positivos alívianos e reduce o malestar. Podedes debuxar con eles/as a volta ao cole, imaxinar as cousas divertidas que poidan suceder ou pensar o menú que ides xantar ao volver do primeiro día de clase.

7. E SE NON QUERE IR AO COLE?.

Non pasa nada, a incerteza é a peor parte, tanto para os adultos como para os pequenos. É preciso enfrontarse ao primeiro día para acabar co poder que ten a nosa imaxinación sobre nós. Intentade saber os motivos para poder calmalo/a e, se é por medo, normalizalo. Está permitido ter medo, todo o mundo o ten e non pasa nada, pero se cumprimos as normas estaremos máis protexidos/as.

