

# VOLVAMOS + cercanos

Soledad Martínez Marín  
y Lorenzo-Antonio Hernández  
Pallarés (Coords.)

## VOLVAMOS + CERCANOS

Plan de apoyo socioemocional  
a la comunidad educativa







## **Soledad Martínez Marín**

Diplomada en Trabajo Social. Licenciada en Antropología Social. Profesora Técnica de Servicios a la Comunidad. Directora del EOEP específico de Convivencia Escolar. Coordinadora pedagógica del Programa Educación Responsable en la Región de Murcia.

## **Lorenzo-Antonio Hernández Pallarés**

Licenciado en Psicología y Diplomado en Pedagogía por la Universidad de Murcia. Director del EOEP específico de Dificultades del Aprendizaje y TDAH. Miembro docente de la Asociación Española de Axiología y Presidente y docente de la Asociación Iberoamericana de Cuentoterapia.

# **Publicaciones recientes de la Consejería de Educación y Cultura**

[www.educarm.es/publicaciones](http://www.educarm.es/publicaciones)

- **El comedor escolar y familiar como entorno de aprendizaje: abordando la alimentación en la diversidad de los niños. Manual práctico / María José Muñoz y Carmen María Ferrer.**
- **El tío Juan Rita: de niño pastor a trovero / Raquel María Hernández Martínez. E. O. Calderín (il.).**
- **Transformar la educación para cambiar el mundo. I Jornadas Nacionales de Educación para el Desarrollo y Objetivos de Desarrollo Sostenible / Enrique González Lorca y Ramón Mínguez Vallejos (coords.).**
- **Paletas de inteligencias múltiples basada en proyectos de aprendizaje (ABP) de un Centro de Educación Especial (CEE) / M<sup>a</sup> del Rosario Barrena Calderón y Jorge Postigo García.**
- **Las otras matemáticas. Textos para todos los públicos / Manuel Feito Guzmán.**
- **Guía para el docente. Google Suite (Meet, Sites y Classroom). Guías para la enseñanza online: estrategias de enseñanza y evaluación / Ramón Formoso Martínez.**
- **Guía para el docente de Formación Profesional. Guías para la enseñanza online: estrategias de enseñanza y evaluación / Francisco José Hernández Pérez (coord.).**

**Soledad Martínez Marín  
y Lorenzo-Antonio Hernández  
Pallarés (Coords.)**

# **VOLVAMOS + CERCANOS**

**Plan de apoyo socioemocional  
a la comunidad educativa**



**Región de Murcia**  
Consejería de Educación, Formación y Empleo

### **Promueve:**

© Región de Murcia  
Consejería de Educación y Cultura  
Dirección General de Innovación Educativa y Atención a la Diversidad

### **Edita:**

© Región de Murcia  
Consejería de Educación y Cultura  
Secretaría General. Servicio de Publicaciones y Estadística

[www.educarm.es/publicaciones](http://www.educarm.es/publicaciones)

### **Creative Commons License Deed**



La obra está bajo una licencia Creative Commons License Deed.  
Reconocimiento No comercial 3.0 España.

Se permite la libertad de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las condiciones de reconocimiento de autores, no usándola con fines comerciales. Al reutilizarla o distribuirla han de quedar bien claros los términos de esta licencia. Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.

Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

### **© Autores:**

Soledad Martínez Marín y Lorenzo-Antonio Hernández Pallarés (Coords.),  
Francisco Javier Valverde Martínez, Josefa M<sup>a</sup> Rocha Medina, M<sup>a</sup> Inmaculada Martínez Martínez, Enrique González Lorca, Concha Martínez Miralles,  
Francisco Andrés Marín Lucas, M<sup>a</sup> Dolores Hurtado Montesinos, Rosa Nieves Fenollar Gallego.

### **© Maquetación:**

Krealia - Agencia de Comunicación <https://krealia.com>

**I.S.B.N.:** 978-84-09-30283-3

**1ª Edición, junio 2021**



# ÍNDICE

## PRESENTACIÓN

## AGRADECIMIENTOS

### 1. INTRODUCCIÓN

1.1. Justificación del Plan de apoyo socioemocional "VOLVAMOS + CERCANOS" .....	13
1.2. Enfoque preventivo .....	16
1.3. Consecuencias del confinamiento .....	18
1.4. Análisis de la situación, necesidades .....	20

### 2. DESTINATARIOS 23

### 3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo general .....	25
3.2. Objetivos específicos .....	25

### 4. METODOLOGÍA

4.1. Fases del Plan "VOLVAMOS +CERCANOS" .....	29
4.2. Principios de actuación.....	30

### 5. RECURSOS Y ACTIVIDADES SOCIOEMOCIONALES

5.1. Equipos directivos.....	33
------------------------------	----

#### 5.1.1. Decálogo: punto de partida.

#### 5.1.2. Competencias del docente para realizar el Plan.

#### 5.1.3. A tener en cuenta. Consecuencias del confinamiento.

#### 5.1.4. Creación del "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".

#### 5.1.5. Buenas prácticas y organización inicial.

#### 5.1.6. Actividades y recursos socioemocionales para el profesorado.

##### 5.1.6.1. Autocuidado y bienestar emocional.

##### 5.1.6.2. Decálogo: "Cuidando al equipo docente".

##### 5.1.6.3. Actividades de encuentro para claustros y departamentos didácticos.

5.2. Profesionales de la orientación/Equipo de atención a la diversidad .....	47
---	----

#### 5.2.1. Tareas de los profesionales de la orientación y atención a la diversidad.

#### 5.2.2. Tareas a realizar por orientadores/as y PTSC. con el alumnado incluido en el "Mapa de riesgo".

#### 5.2.3. Recursos de afrontamiento para el alumnado.

##### 5.2.3.1. Cómo afrontar los miedos.

##### 5.2.3.2. Cómo afrontar el nerviosismo.

#### 5.2.4. Recursos de afrontamiento para profesionales.

##### 5.2.4.1. Técnica de desactivación o *Debriefing* para situaciones de duelo.

##### 5.2.4.2. Guía de recursos.

5.3. Tutores, tutoras y equipos docentes .....	71
--	----

#### 5.3.1. Recursos para el equipo docente.

##### 5.3.1.1. Píldoras para motivar al profesorado.

##### 5.3.1.2. Autocuidado y bienestar emocional.

#### 5.3.2. Recursos para la actuación con familias.

##### 5.3.2.1. Pautas de comunicación no presencial, confidencialidad y escucha activa.

##### 5.3.2.2. Pautas de comunicación presencial.

##### 5.3.2.3. Guion entrevista inicial tutor o tutora con la familia.

##### 5.3.2.4. Guion de reunión inicial con las familias del grupo aula.

<b>5.3.3. Recursos para la actuación con el alumnado.</b>	
5.3.3.1. Fotografía del alumnado vulnerable del aula.	
5.3.3.2. Mapa de alumnado en riesgo. Proceso y derivación.	
5.3.3.3. Orientaciones para la gestión de grupos.	
<b>5.4. Alumnado</b> .....	<b>86</b>
<b>5.4.1. Introducción.</b>	
<b>5.4.2. Actividades de acogida socioemocional del primer día.</b>	
5.4.2.1. Actividades previas de presentación con el grupo aula.	
5.4.2.2. Actividades de Educación Infantil.	
5.4.2.3. Actividades de Educación Primaria.	
5.4.2.4. Actividades de Educación Secundaria.	
<b>5.4.3. Actividades de seguimiento.</b>	
5.4.3.1. Actividades de seguimiento Educación Infantil.	
5.4.3.2. Actividades de seguimiento Educación Primaria.	
5.4.3.3. Actividades de seguimiento Educación Secundaria.	
<b>5.5. Actuaciones con Familias</b> .....	<b>137</b>
<b>5.5.1. Introducción e índice de contenidos.</b>	
<b>5.5.2. Carta de bienvenida a padres.</b>	
<b>5.5.3. Escuela de padres. Orientaciones para mejorar la convivencia familiar durante la crisis del COVID-19.</b>	
5.5.3.1. Orientaciones para facilitar la incorporación de tus hijos e hijas al centro.	
5.5.3.2. Cómo ayudar a tus hijos e hijas en el cumplimiento de las medidas sanitarias.	
5.5.3.3. Estilos educativos y mejora de la convivencia familiar.	
5.5.3.4. Prevención y regulación de conductas agresivas en la familia.	
5.5.3.5. Cómo abordar las dificultades de atención e impulsividad.	
5.5.3.6. Mejorar el bienestar emocional en la familia.	
5.5.3.7. Cómo ayudar en la realización de las tareas académicas a distancia.	
5.5.3.8. Uso responsable de las TIC.	
5.5.3.9. Guía de recursos telefónicos para familias.	
<b>6. ORIENTACIONES PARA EL DUELO Y LA PÉRDIDA DURANTE LA CRISIS SANITARIA</b>	
<b>6.1. Introducción</b> .....	<b>157</b>
<b>6.2. Tipos de pérdidas</b> .....	<b>157</b>
<b>6.3. Características del duelo</b> .....	<b>158</b>
<b>6.4. Duelo por etapas evolutivas.</b> .....	<b>159</b>
<b>6.5. Fases del duelo</b> .....	<b>161</b>
<b>6.6. El papel del docente en las pérdidas o duelos de menor impacto</b> .....	<b>162</b>
<b>6.7. Duelo por un ser querido fallecido durante la crisis sanitaria</b> .....	<b>162</b>
<b>6.7.1. Escenario 1: Alumnado que ha tenido la pérdida de un familiar o ser querido.</b>	
6.7.1.1. ¿Cómo realizar el apoyo en duelo por fallecimiento?.	
6.7.1.2. ¿Qué actividades y recursos puedes utilizar?.	
<b>6.7.2. Escenario 2: Fallecimiento de un miembro de la comunidad educativa, que tiene un impacto en todo o parte del alumnado o claustro de un centro.</b>	
6.7.2.1. Orientaciones para la comunicación a la comunidad educativa.	
6.7.2.2. Organización de los espacios del centro.	
6.7.2.3. Propuesta de actividades.	
<b>6.8. Recursos para el apoyo y acompañamiento en el duelo y la pérdida</b> .....	<b>169</b>
<b>6.9. Catálogo de cuentos para trabajar el duelo y la pérdida</b> .....	<b>169</b>
<b>7. EVALUACIÓN</b>	
<b>8. BIBLIOGRAFÍA</b>	

## PRESENTACIÓN

La Región de Murcia ha vivido en su historia reciente situaciones ciertamente desdichadas, como los terremotos de Lorca, en 2011, o las inundaciones provocadas por la DANA, el pasado año. La actual crisis sanitaria viene a sumarse a estos eventos que exigen de un gran esfuerzo de superación por parte de todos. La sociedad murciana, y la comunidad educativa de forma muy especial, ha mostrado una enorme resiliencia cada vez que las circunstancias han sido adversas. Porque esa ha sido una de las grandes lecciones que hemos aprendido al enfrentarnos a tales acontecimientos: la importancia de disponer de los mecanismos emocionales necesarios.

Desde nuestros centros educativos no solo podemos, y debemos, brindar los conocimientos técnicos y académicos, sino también esos mecanismos emocionales que acabarán repercutiendo positivamente en el bienestar de nuestros alumnos y, por tanto, a la larga, en su rendimiento escolar.

La crisis sanitaria ocasionada por la pandemia ha generado una situación inédita en nuestra historia, como es la suspensión de toda actividad presencial en nuestros colegios e institutos. Tras una suspensión de varios meses, en septiembre volveremos al aula y tan necesaria se hace la formación en los protocolos sanitarios como recuperar nuestro estado emocional alterado por el confinamiento y la incertidumbre provocada por el virus. El equilibrio emocional es fundamental para el desarrollo de un buen aprendizaje. Con esta convicción hemos diseñado este Plan de apoyo socioemocional. El Plan de apoyo socioemocional está liderado por los equipos directivos de los centros educativos y contará con el asesoramiento directo de los profesionales de la orientación educativa, que planificarán, de la mano de los tutores, las actuaciones con cada grupo de alumnos. Todos los agentes educativos se constituyen así como una comunidad de apoyo que, trabajando al unísono, facilita una incorporación a las aulas lo más positiva y segura posible.

Aprovecho para, una vez más, agradecer y felicitar a nuestros docentes y nuestros equipos directivos por el compromiso que muestran cada día con sus alumnos. Nuestros maestros y profesores son, sin duda, uno de los grandes activos de esta comunidad.

10

Murcia, 25 de junio de 2021

**María Isabel Campuzano Martínez**

*Consejera de Educación y Cultura  
Comunidad Autónoma de la Región de Murcia*

## AGRADECIMIENTOS

Este Plan de apoyo socioemocional VOLVAMOS +CERCANOS surge a iniciativa de la ex Consejera de Educación y Cultura de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, Dña. María de la Esperanza Moreno Reventós, que designa para su realización al Servicio de Atención a la Diversidad integrado en la Subdirección General de Innovación Educativa y Atención a la Diversidad, dependiente de la Dirección General del mismo nombre. Desde estas instancias se encarga a los directores de los Equipos Específicos de Convivencia Escolar y al de Dificultades del Aprendizaje y TDAH para que dirijan este proyecto.

Los profesionales de la orientación de estos dos equipos han sido los responsables de planificar las tareas de diseño, investigación, redacción y creación de materiales y recursos del presente Plan de apoyo socioemocional VOLVAMOS +CERCANOS, siendo también los encargados de dar la formación que se deriva de su divulgación. Los miembros que forman ambos equipos constituyen el Equipo Base encargado de la elaboración de este Plan que tiene como finalidad última amortiguar el impacto socioemocional en la comunidad educativa de la crisis sanitaria a la vuelta a los centros escolares.

A su vez, el resto de Equipos Específicos dependientes del Servicio de Atención a la Diversidad, realizarán las adaptaciones que pudiesen ser necesarias para el alumnado con requerimientos más específicos, y que serán integradas posteriormente como anexos a este trabajo. También se han sumado en este Plan, en los recursos que aparecen en la página web, materiales elaborados por algunos de los técnicos del Servicio de Atención a la Diversidad y de algunos Equipos Generales.

Este es, pues, el resultado de tres meses íntegros de esfuerzo y trabajo de las diez personas que formamos ambos equipos y que se complementan paralelamente con las aportaciones finales antes reseñadas.

Las propuestas y actividades del presente Plan se suman a su vez a las actividades que se generan durante el confinamiento para apoyar a profesorado, alumnos y familias en el llamado "APRENDIZAJE +E" con el que existe coordinación. Para ambas intervenciones se cuenta con la colaboración altruista de Lola Cano Gil, profesora jubilada, que realizó en un principio el soporte informático e infográfico de la página Web y de la adaptación del Plan al formato de esta Web. Deseamos expresar un agradecimiento especial y personalizado a ella por esta inestimable labor, así como a todas y todos los miembros de nuestros dos equipos que han puesto lo mejor de sí en esta tarea sobre todo con mucha motivación y corazón tanto a nivel profesional y personal. Queremos hacer una mención muy especial a todas nuestras familias y las de nuestros Compañeros y compañeras por su paciencia y comprensión a la hora de acompañarnos en esta tarea que nos ha absorbido tanto a lo largo de los últimos meses.

Por último un agradecimiento general a todas las personas que lo han hecho posible y que lo van a implementar.

**Soledad Martínez Marín y Lorenzo Antonio Hernández Pallarés.**

*Directores de los EOEP Específicos de Convivencia y Dificultades de Aprendizaje  
y TDHA Consejería de Educación y Cultura de la Región de Murcia*



# 1

# INTRODUCCIÓN

## **1.1. Justificación del Plan de apoyo socioemocional “VOLVAMOS + CERCANOS”.**

En España, se decreta el estado de alarma, mediante el Real Decreto 463/2020 de 14 de marzo, para la gestión de crisis sanitaria ocasionada por el COVID 19. En su artículo 9, “Medida de contención en el ámbito educativo y de la formación”, punto 1, se indica que se suspende la actividad educativa presencial en todos los centros y etapas, ciclos, grados, cursos y niveles de enseñanza contemplados en el artículo 3 de la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación.

Para la Administración y los profesionales del sistema educativo de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, constituye una responsabilidad profesional prestar apoyo psicopedagógico al alumnado y al conjunto de la comunidad educativa, tras sufrir la situación de confinamiento domiciliario por la catástrofe derivada de la pandemia COVID 19, vivida a nivel global y en nuestro país, desde el mes de marzo de 2020.

Este compromiso se recoge, incluso, en la legislación educativa autonómica al establecer como actuación general para atender a la diversidad del alumnado “el apoyo psicológico a los alumnos y alumnas víctimas del terrorismo, de catástrofes naturales, maltrato, abusos, violencia escolar o cualquier otra circunstancia que lo requiera” (artículo 5.3 apartado d del Decreto 359/2009, de 30 de octubre, por el que se establece y regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia). También, específicamente, en las Instrucciones del 20 de Abril de 2020 de la Consejería de Educación y Cultura sobre medidas

educativas para el desarrollo del tercer trimestre del curso 2019-20 motivadas por el impacto del COVID 19 en los Centros educativos de la Región de Murcia.

Para hacer efectivas las instrucciones previas, será necesaria la actuación coordinada de todos los niveles de intervención educativa, empezando por las autoridades educativas que marcarán las directrices de funcionamiento según avance la incorporación a las clases, siguiendo en todo momento las instrucciones de seguridad sanitaria. De la misma forma, se llevarán a cabo las actuaciones necesarias que permitan la vuelta a la normalidad educativa con un sentido de estructura, rutina y normalidad para profesionales docentes y no docentes, alumnado y sus familias.

El reequilibrio personal de los alumnos pasa, ineludiblemente, por asegurar el adecuado bienestar psicosocial de los propios docentes, por lo que los equipos directivos prestarán una especial atención al estado psicoemocional de sus claustros, para la detección y atención de sus necesidades.

Los centros educativos desempeñan un papel fundamental en el proceso de adaptación a la nueva realidad en la vida de los menores y de sus familias. Para favorecer el equilibrio socioemocional, hay que tratar de ofrecer a los niños y al conjunto de la comunidad educativa, lo más tempranamente posible, un entorno escolar seguro donde restablecer sus rutinas diarias.

La normalización será, por tanto, uno de los principios fundamentales que orienten las intervenciones que se realicen en el marco de este Plan de actuación.

El conjunto del profesorado, dirigido y apoyado por los equipos directivos y la administración educativa, se encargará de concretar en sus centros las diferentes medidas y actuaciones que se pondrán en marcha para atender al alumnado en esta situación de crisis. Para tal fin, se pretende proporcionar información, materiales y propuestas de actividades estructuradas según los diferentes momentos de una intervención preventiva.

14

Dentro de este Plan, se incluyen como destinatarios a profesorado, familias y alumnado, así como otros profesionales de los centros educativos. Si bien, en el caso de equipos directivos y profesorado, los propios receptores del programa de intervención son, a su vez, las personas responsables de parte de su aplicación. Por tanto, la atención a estos profesionales y la previsión de una formación básica dirigida a ellos es fundamental para poder hacer un trabajo eficaz y coordinado.

Por las consecuencias que pueden derivarse de esta situación, en los ámbitos social, educativo, sanitario, etc., también es imprescindible garantizar la coordinación de interinstitucional y de servicios, que permita atender la variedad de situaciones que puedan presentarse dentro del Plan de apoyo socioemocional "VOLVAMOS+ CERCANOS" que presentamos.

La situación de confinamiento que ha provocado la pandemia del Covid-19, según la definición

de la OMS, se considera una catástrofe ("cualquier fenómeno que provoca daños, perjuicios económicos, pérdidas de vidas humanas y deterioro de la salud y de las vidas humanas y de servicios sanitarios en medida suficiente para exigir una respuesta extraordinaria de sectores ajenos de la comunidad o zona afectada"). Además, en esta situación, aunque no hay destrucción de bienes materiales, sí se dan unos efectos psicológicos en toda la población que se pueden equiparar a las consecuencias psicológicas valoradas tras las diferentes catástrofes analizadas.

Los servicios de orientación educativa de la Región de Murcia han intervenido de forma directa en al menos, tres catástrofes naturales anteriores, como son el terremoto de La Paca y Zarzadilla de Totana (2005), el terremoto de Lorca de 2011<sup>1</sup>, y más recientemente en Los Alcázares tras la Dana (2019). En ellas se realizaron intervenciones de apoyo psico-emocional, dirigidas a alumnos, profesores y familias.

Los resultados positivos obtenidos por estas prácticas aconsejan que dicha experiencia se tenga en cuenta y pueda ser extrapolada, adaptándola a la situación de alarma y confinamiento domiciliario, vivida tras la pandemia global por el coronavirus COVID-19.

Las pandemias tienen mucho en común con otras situaciones de catástrofe (impacto comunitario, impredecibilidad y fatalidades varias).

---

<sup>1</sup> <http://diversidad.murciaeduca.es/publicaciones/lorca/doc/completo.pdf>

## Introducción

Pero, en las pandemias, se dan unas características diferentes, como son las medidas de separación y la necesidad de guardar una cuarentena en situación de confinamiento domiciliario. Esta reclusión puede afectar a los niños y a sus familias, disminuyendo su capacidad de resiliencia (Sprang & Silman, 2013) <sup>2</sup>.

Cuando la situación afecta a toda la colectividad, se requiere el confinamiento en los hogares,

es necesario hacer frente a las consecuencias con los propios medios y, si éstas se prolongan en el tiempo con unos efectos devastadores, se habla de "calamidad", según expone Protección Civil<sup>3</sup>.

Después de analizados estos términos, nos decantamos por el de "pandemia", como una situación específica de catástrofe, cuyas características principales se exponen en la siguiente tabla:

<b>APARICIÓN</b>	<b>Imprevista, repentina</b>
<b>DURACIÓN</b>	<b>Difícil de determinar</b>
<b>PERSONAS AFECTADAS</b>	<b>Población general</b>
<b>MEDIDAS ADOPTADAS</b>	<b>Limitación de movilidad, confinamiento de la población, extremar medidas higiénicas, distancia social</b>
<b>CONSECUENCIAS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Emocionales</li><li>• Económicas</li><li>• Laborales</li><li>• Educativas</li><li>• Sanitarias</li><li>• Sociales</li><li>• Psicológicas</li></ul>
<b>INTERVENCIÓN</b>	<b>No demorable</b>

15

Tabla 1 Elaboración propia en referencia a (Sprang, G., & Silman, 2013)

<sup>2</sup> Sprang, G., & Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster medicine and public health preparedness*, 7(1), 105-110.

<sup>3</sup> [http://www.proteccioncivil.es/catalogo/carpetas25/guiadidac\\_ipc/data/pdfs/unidad\\_didactica\\_01.pdf](http://www.proteccioncivil.es/catalogo/carpetas25/guiadidac_ipc/data/pdfs/unidad_didactica_01.pdf).

## Introducción

Siguiendo en todo momento las instrucciones de las autoridades sanitarias, y dada la complejidad de la situación, se propondría una incorporación progresiva no sólo en lo que se refiere a la presencia física, sino también en la capacidad de cada miembro de la comunidad educativa para integrar, superar y aprovechar las experiencias vividas. Por tanto, sería necesario proporcionar una educación flexible que responda a las necesidades y capacidades emocionales, cognitivas y sociales del alumnado, así como de los demás miembros de la comunidad educativa que se hayan visto más afectados. Es decir, crear un ambiente de aprendizaje seguro, protegido y acogedor que permita estrechar también la colaboración con los padres, madres o tutores legales de nuestro alumnado.

### 1.2. Enfoque Preventivo.

El presente Plan de apoyo socioemocional VOLVAMOS + CERCANOS se fundamenta en un enfoque preventivo por el que se diseñan las actuaciones destinadas, tanto a evitar como a eliminar o minimizar los efectos negativos que esta situación haya podido provocar en la comunidad educativa.

Se establecen, pues, tres momentos o fases preventivas:

#### 1. Prevención primaria, que incluirá:

- Consensuar y educar en el cumplimiento de las medidas sanitarias de protección de la salud. Esto supondría incluirlas en las normas de aula y de centro, procurando que la comunidad educativa desarrolle una actitud y hábito de cuidado y protección personal, más allá del cumplimiento de la norma concreta.
- Actividades de acogida y reencuentro que permitan la expresión emocional compartida de la vivencia durante el aislamiento.

#### 2. Prevención secundaria.

A partir de las actividades anteriores, y conociendo los indicadores de riesgo de mayor impacto psico-emocional negativo, se diseñarán otro tipo de actividades que permitan atender a los miembros de la comunidad educativa que muestren una afectación mayor y más sostenida en el tiempo

#### 3. Prevención terciaria.

Iría dirigida a identificar a aquellos miembros de la comunidad que hayan desarrollado algún tipo de sintomatología de mayor gravedad y a facilitar la prestación de la atención necesaria.

- Analizar cuáles son, en cada caso, los recursos externos necesarios en cada caso para atender el problema.
- Coordinar la derivación a los servicios externos necesarios y hacer un seguimiento de la evolución, sirviendo de puente entre las intervenciones externas al centro educativo y el profesorado que atiende a estos alumnos.
- Prestar especial atención a aquellos profesionales, docentes y no docentes, que presenten sintomatología de mayor gravedad con una actitud respetuosa con su privacidad y, a la vez, sensible a la necesidad de apoyo y orientación que pudieran presentar.

La programación de la respuesta educativa que se presenta tiene por objetivo ayudar a minimizar las posibles consecuencias negativas en el alumnado, sus familias, el profesorado y otros miembros de la comunidad educativa.

Esto requiere tener en cuenta los tiempos de respuesta psicoemocional asociados a una catástrofe. Según Páez y otros <sup>4</sup> estos son:

1. Shock o alteración (6 meses)
2. Pérdida o duelo (6 meses- 1 año)
3. Recuperación y aceptación (1 año y medio hasta 2 años)

<sup>4</sup> Páez, D., Fernández, I & Martín Beristain, C: Catástrofes, traumas y conductas colectivas: procesos y efectos culturales, 2001.

## Introducción

Las fases o tiempos descritos pueden darse de forma simultánea o consecutiva, según las características y circunstancias vitales de cada persona y se asemejan a la vivencia de pérdida, que puede llegar a convertirse, en algunos casos, en una experiencia traumática que requerirá ser atendida para que la persona afectada pueda volver a la normalidad. Las fases de respuesta y los síntomas asociados se describen en la siguiente tabla, según los autores anteriormente citados:

FASES DE RESPUESTA A UNA CATÁSTROFE	DESCRIPCIÓN	SÍNTOMAS
<b>1. Shock-alteración</b>  Seis meses.	Hay una alta activación fisiológica, un pensamiento obsesivo y fenómenos de ansiedad y enojo.	Afectación emocional y sentimiento de abandono
<b>2. Duelo</b>  Entre seis meses y un año.	Estado de disminución de la actividad fisiológica y de pensamiento. En esta fase se realiza el trabajo de duelo y puede aparecer la depresión.	Pueden manifestar dos tendencias opuestas, que pueden alternarse: <ul style="list-style-type: none"><li>• Algunos piensan sobre el suceso y lo rumian.</li><li>• Otros intentan evitar el recuerdo y rechazan hablar de ello con angustia.</li></ul>
<b>3. Recuperación aceptación</b>  Después de un año y medio-dos años.	Finaliza el trabajo de aceptación y desaparece el impacto afectivo.	Adecuación y normalización emocional y cognitiva.

Tabla 2. Elaboración propia. (Páez; Fernández & Martín 2001)

### 1.3. Consecuencias del confinamiento.

Los niños tienen una gran capacidad de adaptación, dado el impacto que ha tenido esta pandemia, es previsible que sufran consecuencias en diferente grado de afectación tras la situación tan prolongada de confinamiento domiciliario.

La situación vivida puede ser interpretada como una amenaza vital que genera una respuesta de estrés, en ocasiones asociada a miedo, pánico, angustia, rabia, tristeza, frustración, pérdida de control, impotencia, preocupación por los adultos de su entorno, etc. (Barudy y Dantagnan, 2011, M. Manual de apoyo para promover la resiliencia de los niños y niñas afectados por un incendio, terremoto y/o tsunami)

José Antonio Luengo, psicólogo, especialista en Psicología Educativa y Sanitaria, secretario de la Junta de Gobierno del Colegio de Psicólogos de Madrid, dice: "Es cierto que los niños se adaptan mejor que los adultos, pero eso no quiere decir que no estén sufriendo", y añade: "a lo mejor estos no son capaces de expresarlo de la misma manera que un adultos"<sup>5</sup>.

- El confinamiento va a perjudicar más a niños de familias desfavorecidas. Por ejemplo, niños en los que la infravivienda va a hacer más difícil la actividad diaria.
- El confinamiento puede tener más efectos negativos en niños con patologías previas de base.

#### 1.3.1. Manifestaciones posteriores en niños.

Los niños tienen dificultades para entender los cambios y expresar sus reacciones, que suelen ser mayores en niños de menor edad. Las manifestaciones fundamentales son las reacciones regresivas, problemas somáticos relacionados con la alimentación y el sueño, cambios en el comportamiento y en el estado de ánimo y gestión de la ansiedad.

Podrían, por tanto, observarse:

- Regresiones a etapas previas del desarrollo: lloriquear, estar más apegado, hablar como si fueran más pequeños, orinarse en la cama.
- Somatizaciones (síntomas relacionados con la ansiedad u otras emociones negativas como dolor de cabeza muy intenso, de tripa, torácico, palpitaciones, molestias en el pecho o dificultad para respirar).
- Mayor irritabilidad con despuntes de conductas problemáticas o disruptivas.
- Mayor desobediencia o rebeldía ante las normas.
- Están más alterados, mayor agitación, con picos. Inestabilidad.
- Más tristeza y sensibilidad, mayor ansiedad.
- Se acrecientan los miedos, la preocupación y la ansiedad asociados a la incertidumbre, los cambios en sus rutinas, la posibilidad de enfermedad y muerte de abuelos o familiares, de pérdida de trabajo de los padres, etc.

Consecuencias físicas del confinamiento en escolares:

- Reducción de la actividad física.
- Dietas menos saludables.
- Incremento medio cercano al 5% en el peso de los niños y adolescentes (Sociedad Española de Obesidad, 2020).
- Otras afectaciones físicas asociadas como las cardiorrespiratorias (Brazen-dale & cols, 2017)<sup>6</sup>.
- Patrones de sueño irregulares.

Consecuencias psicológicas y emocionales

- En algunos niños las alteraciones son visibles desde los primeros días en otros pueden tardar semanas.
- En algunos casos las secuelas psicológicas podrían llegar a convertirse en un trauma.

<sup>5</sup> <https://www.ludilo.es/blog/consecuencias-confinamiento-ninos/>

<sup>6</sup> Brazen-dale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., ... & von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 100.

## Introducción

Es importante tener en cuenta que los niños pueden hacer una interpretación desajustada de la información que reciben, tanto de los medios como de los padres. En este sentido, hay que considerar que los padres pueden condicionar las reacciones de los niños en función de su propia reacción a la crisis y de la capacidad de seguridad y protección que son capaces de ofrecer a los hijos. Este contagio emocional de los padres a los hijos se agudiza aún más en espacios pequeños y con pocos recursos.

### 1.3.2. Manifestaciones posteriores en adolescentes.

Los preadolescentes y adolescentes tienen un patrón de respuesta más parecido al de los adultos, incluyendo síntomas relacionados con el estrés postraumático (pensamientos e imágenes repetitivas, inseguridad, miedo a la muerte, altibajos emocionales, apatía, etc...). Los adolescentes también pueden presentar sentimientos de culpa, miedos y problemas conductuales. Hay que tener presente que la situación de crisis traumática se une a la crisis evolutiva que atraviesa el adolescente.

Podría, por tanto, observarse:

- Ansiedad.
  - Quejas por sentirse incomprendidos o no escuchados.
  - Dificultad en el manejo de la información excesiva a la que tienen acceso.
  - Conductas disruptivas.
  - Cambios en el estado de ánimo, más bruscos de lo habitual en estas edades. Les cuesta más identificar qué es lo que les provoca estos cambios de humor/ ánimo, lo que dificulta que los puedan abordar con autonomía de forma positiva.
  - Apatía, aburrimiento.
  - Problemas de sueño, de higiene y alimentación (se acuestan y se levantan más tarde, comen a deshoras, etc.).
  - Falta de intimidad, rabia, frustración.
  - Miedo a las consecuencias de la situación (enfermedad, pérdida de seres queridos, incertidumbre sobre el futuro, etc.).
  - Frustración y preocupación por su futuro académico.
- Inadecuada gestión de sus relaciones de índole afectivo-sexual.
  - Uso inadecuado por uso de redes sociales.
  - Pérdida de la posibilidad de relaciones sociales presenciales entre iguales en el contexto del centro escolar.

### 1.3.3. Manifestaciones en alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.

Los alumnos y alumnas que ya presentaban necesidades educativas especiales, dificultades de aprendizaje o situaciones adversas y socio-familiares en desventaja son mucho más vulnerables, y posiblemente sufran en mayor medida las consecuencias de la situación vivida y presenten agravamiento o dificultades añadidas a las que ya tenían. Por lo tanto, debería considerarse especialmente:

1. Alumnado que presente dificultades asociadas a experiencias adversas previas a la pandemia y que cuenten con escasos recursos de apoyo personal, social o familiar para hacerles frente (situación de pobreza, maltrato, progenitores con trastornos mentales o adicciones, etc.).
2. Alumnado con alteraciones o trastornos del comportamiento.
3. Niños con hiperactividad e impulsividad (TDAH y otros).
4. Alumnado con trastorno del espectro autista, por presentar mayores niveles de estrés y ansiedad ante los cambios en sus rutinas habituales.
5. Puede haber niños con Síndrome de Asperger a los que les cueste especialmente la vuelta a la normalidad educativa, por temor a salir del entorno seguro que ha significado para ellos en este tiempo el contexto familiar.
6. Por último, entre el alumnado habrá una parte reducida que sufra consecuencias graves no asociadas a las nombradas anteriormente y que también habrá que atender de manera más específica y continuada en el tiempo.

Para atender las necesidades de este alumnado es posible que los centros necesiten la colaboración y coordinación con los servicios y profesionales de índole social y sanitaria.

### 1.4. Análisis de la situación y de las necesidades.

La situación sobrevenida por el COVID-19 y la especial circunstancia de las medidas de confinamiento prolongado obligan a realizar una previsión del estado de la comunidad educativa a la vuelta a los centros. Esto supondrá realizar un análisis de las consecuencias y las necesidades derivadas de esta pandemia en los centros educativos; tarea compleja en tanto que no existen precedentes anteriores.

A continuación, se describen algunas consecuencias y necesidades previsibles, que se contemplan como punto de partida en el marco del presente Plan de Apoyo Socioemocional "VOLVAMOS+CERCANOS".

#### 1.4.1. Ámbito emocional.

- A. Puede producirse un impacto psicoemocional-en mayor o menor grado- en la comunidad educativa (alumnado, familias, profesorado y otros profesionales del centro) derivado de las consecuencias del COVID-19 y del propio confinamiento:**
- Desconcierto e incertidumbre ante la amenaza de la evolución de la pandemia.
  - Reacciones desajustadas de miedo e inseguridad ante la posibilidad de contagio propio y de familiares.
  - Aparición de estrés "postcuarentena"<sup>7</sup> (ansiedad, ira, frustración, tristeza, miedos, etc.) que puede prolongarse durante un periodo de varios meses.
  - Ansiedad, miedo, incertidumbre, etc. por las consecuencias académicas y sobre su futuro.
  - Agravamiento de trastornos o patologías psicológicas previas.
  - Sobre todo en adolescentes, aparición de indicadores de conductas de riesgo (adicción a videojuegos y redes sociales, falta de control de la privacidad personal y sexual,

etc.), pérdida de hábitos y rutinas, alteraciones del sueño y de la alimentación, etc.

- B. Duelos interrumpidos o complicados por enfermedad o muerte de familiares o personas cercanas u otras pérdidas relacionadas con la situación vital (condiciones de trabajo).**

#### 1.4.2. Ámbito socio-familiar.

- A. Al sector de la población en situación de vulnerabilidad ya existente, que agrava su situación, se suma un gran número de familias afectadas por una profunda crisis económica. Esta situación tiene repercusiones emocionales en el alumnado y sus familias.**
- B. Consecuencias del confinamiento en las dinámicas y relaciones familiares: aumento del estrés en las relaciones familiares, conflictos, regresiones, condiciones de infravivienda, separaciones y divorcios, violencia de género<sup>8</sup>, etc.**
- C. Consecuencias en las relaciones sociales en el alumnado:**
- Repercusiones emocionales del distanciamiento físico, sobre todo en las primeras etapas educativas.
  - Los alumnos están alejados de personas de referencia en su vida. En la mayoría de los casos, de sus abuelos y del resto de la familia: en algunos casos, además, de sus propios padres, por precaución, por ejemplo, al tratarse de profesionales socio-sanitarios en contacto directo con la enfermedad.
- D. Vivencia de pérdidas significativas o muertes en el entorno familiar.**
- E. Pérdida de hábitos y rutinas provocados por el confinamiento.**
- F. La desconexión con el medio natural y la reducción de la movilidad repercute en la salud<sup>9</sup> y en el estado emocional de los niños y adolescentes<sup>10</sup>**

<sup>7</sup> FRANCISCO CABRERA PADILLA ()

<sup>8</sup> <https://www.europapress.es/epsocial/infancia/noticia-save-the-children-alerta-efectos-confinamiento-familias-vulnerables-20200316132056.html>

<sup>9</sup> Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., ... & von Hippel, P. T. (2017)

<sup>10</sup> Heike Freire Educar en verde: ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza Graó, 2011

### 1.4.3. Ámbito educativo.

- A. Profesorado y alumnado sin formación y no habituado para la educación a distancia y online.**
  - a. Pérdida de elementos básicos de comunicación con respecto a la comunicación presencial.
  - b. Alumnado en desventaja en el acceso igualitario a la información y el conocimiento por no disponer de conexión a internet y dispositivos tecnológicos.
- B. Dificultad de los profesionales especialistas de atención a la diversidad para dar la respuesta personalizada y directa que en algunos casos necesita el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.**
- C. Dificultades de los docentes para flexibilizar, desarrollar y conectar el currículum con la realidad que está viviendo el alumnado.**
- D. Incertidumbre relacionada con la seguridad sanitaria en el centro escolar.**



# 2

## DESTINATARIOS

El alcance de las actuaciones previstas en este Plan de apoyo socioemocional "VOLVAMOS+ CERCANOS" son todos los componentes de la

comunidad educativa: alumnado, profesorado y profesionales de la educación, familias y personal no docente.



# 3

## OBJETIVOS

### 3.1. Objetivo general.

Se trata de un Plan diseñado por profesionales de la educación y dirigido a la comunidad educativa, cuya finalidad es reducir y amortiguar el impacto emocional producido por la crisis del COVID-19, facilitando la incorporación al entorno escolar cuando llegue el momento.

Las actuaciones de este Plan de apoyo socioemocional “VOLVAMOS+CERCANOS” se enmarcan dentro de las instrucciones de las administraciones educativa y sanitaria. Desde un enfoque preventivo, se inspiran en un modelo general de intervención en crisis.

### 3.2. Objetivos específicos.

#### 3.2.1. Área emocional.

- A. Facilitar la expresión de las emociones vividas en el periodo previo a la incorporación al centro.
- B. Ayudar a regular las emociones en el nuevo contexto de distanciamiento social.
- C. Aprovechar y potenciar las capacidades resilientes de la comunidad educativa como factor protector ante el impacto experimentado por la pandemia.
- D. Desarrollar el pensamiento positivo y la búsqueda de soluciones o salidas inteligentes a este problema, que minoren nuestro malestar y desarrollen

la resistencia y la capacidad de adaptación. Las actuaciones deben favorecer el llamado “crecimiento postraumático” (CPT).<sup>11-12</sup>

#### 3.2.2. Área sociofamiliar.

- A. Colaborar en el desarrollo de competencias emocionales en las familias.
- B. Fortalecer el papel de la familia en el soporte emocional y educativo de sus hijos.
- C. Detectar al alumnado en situación de desventaja socio-económica para planificar posteriores actuaciones en el ámbito educativo que ayuden a compensar sus necesidades.
- D. Acompañar a las familias que hayan sufrido la enfermedad o la pérdida de un ser querido.
- E. Orientar, informar y derivar a aquellas familias en situaciones más vulnerables a Servicios Sociales Municipales, bien sean Comunitarios o especializados y, en su caso, a Salud Mental.

#### 3.2.3. Área educativa.

- A. Desarrollar y potenciar las competencias emocionales y resilientes necesarias en la comunidad educativa durante el proceso de vuelta a las clases.

25

<sup>11</sup> Cryder, C.H., Kilmer, R.P., Calhoun, L.G., & Tedeschi, R.G.(2006). An exploratory study of posttraumatic growth in children following a natural disaster. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76, 65-69.

<sup>12</sup> GARCIA MARTINEZ, Felipe E. et al. Psychological responses to a natural disaster: stress and post-traumatic growth. *liber. [online]*. 2014, vol.20, n.1

## Objetivos

- B.** Ayudar y orientar a la comunidad educativa en la aplicación didáctica de las medidas sanitarias a observar, que hagan del centro educativo un espacio seguro y acogedor que fomente el bienestar y la salud.
- C.** Verificar las carencias que se han podido producir para dar una respuesta ajustada al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.
- D.** Desarrollar competencias en el profesorado para conectar el currículo con las habilidades de vida flexibilizando los planes de enseñanza/aprendizaje.
- E.** Dotar de recursos organizativos y competencias al profesorado para posibilitar la reconstrucción positiva de esta situación.
- F.** Concienciar a la comunidad educativa sobre el impacto que las medidas adoptadas a nivel educativo por el COVID-19 hayan podido causar en la situación académica del alumnado.





# 4 METODOLOGÍA

## 4.1. Fases del Plan “VOLVAMOS +CERCANOS”

- A.** Inicialmente se llevará a cabo una formación específica de todos los profesionales de cada centro educativo para el desarrollo de las actividades de este Plan. En un primer momento, equipos directivos y profesionales de la orientación y finalmente todo el profesorado.
- B.** De forma simultánea, durante los primeros días, se realizarán las actividades con los alumnos. Los equipos directivos deberán planificar y facilitar la realización de las mismas en la dinámica del centro.
- C.** Conjuntamente, se realizarán las actividades informativas/formativas a las familias.
- D.** Los objetivos del Plan apoyo socioemocional “VOLVAMOS +CERCANOS” se desarrollan en las siguientes etapas:

### 4.1.1. Corto plazo; previo a la vuelta a clases.

- a. Formación de los profesionales.
- b. Detección de la situación y las necesidades del profesorado en su incorporación.
- c. Constitución del grupo de trabajo que realizará la coordinación del Plan.
- d. Informar a las familias de la puesta en marcha de actuaciones relacionadas con la seguridad y salud de sus hijos en el centro en coordinación con el inicio del Plan de acogida.

### 4.1.2. Medio plazo: Vuelta física al aula del alumnado.

- a. Realización de las actividades de acogida de este Plan con los alumno/as y sus familias.
- b. Seguimiento y supervisión de las actividades del Plan.
- c. Elaboración de un mapa de riesgo del aula, elaborado por cada tutor, con el apoyo de los profesionales de la orientación y el equipo directivo.
- d. Seguimiento y desarrollo de actividades concretas con el alumnado en riesgo.

### 4.1.3. Largo plazo:

- a. Seguimiento educativo del alumnado en riesgo y derivación a recursos sanitarios o sociales, si fuera necesario.
  - b. Se seguirán realizando de forma transversal actividades de educación emocional en las aulas.
- E.** La divulgación de este Plan de apoyo socioemocional “VOLVAMOS +CERCANOS” se realizará en formato on-line. Los recursos y actividades estarán alojados en la página web <https://www.volvamosmascercanos.com/>
- a. Esta plataforma facilitará recursos como cuestionarios, tutoriales, podcast, píldoras formativas, etc. organizados y secuenciados en función de la planifi-

cación prevista.

- b. Los materiales contarán con rigor científico y profesional y cumplirán con la premisa de la accesibilidad, intuición, utilidad y sencillez.

### 4.2. Principios de actuación.

#### 4.2.1. Principios generales de actuación:

- a. **Prevención.** El presente Plan de apoyo socioemocional "VOLVAMOS + CERCANOS" de actuación está orientado desde un enfoque preventivo dirigido tanto a evitar como a eliminar o minimizar los efectos negativos que la situación de pandemia y confinamiento hayan podido provocar en la comunidad educativa.
- b. **Seguridad y protección.** Las actividades se realizarán siguiendo las directrices sanitarias e institucionales, transmitiendo sensación de bienestar en el centro.
- c. **Normalización.** Adaptarse lo más pronto posible a la nueva realidad será uno de los principios fundamentales que orienten las intervenciones que se realicen en el marco de este Plan de actuación.
- d. **Modelo integral:** Este modelo de intervención atiende por completo al alumnado, partiendo de un conocimiento integral de su situación y del entorno; en todas sus esferas: biológica, psicológica y social.
- e. **Trabajo en Red.**
  - Dentro de los equipos docentes, en coordinación con los servicios de orientación y Servicio de Atención a la Diversidad (SAD). Las actuaciones se harán de forma progresiva, implicando a toda la comunidad educativa de forma coordinada.
  - Con los servicios especializados (Salud Mental, Servicios Sociales, Asociaciones, etc.) en los casos que lo requieran.
- f. **Flexibilidad,** procurando reajustar la respuesta educativa a las necesidades que se vayan detectando; teniendo en cuenta que son los centros educativos los que deben adaptar estas medidas a su realidad concreta.

#### 4.2.2. Principios éticos:

El hecho de que participen diferentes tipos de profesionales en la prestación de este apoyo

exige proceder de acuerdo a unos mínimos principios y actitudes de tipo ético que conviene tener presentes.

- a. **Confidencialidad:** Debemos guardar confidencialidad al respecto de los datos de personas que hayan tenido COVID 19, así como con (al respecto) la información sobre problemáticas socioeconómicas graves con el objetivo de no estigmatizar. En todo momento, se observará la legislación vigente de las administraciones (Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales).
- b. **Escuchar y acompañar con empatía** a niños y adultos desde el respeto a su dignidad y derechos.
- c. **Dar información sincera y honesta.** No engañar ni falsear la realidad, evitando dramatizar o provocar mayor temor o desasosiego.
- d. **Colaboración en red** desde la solidaridad institucional.

#### 4.2.3. Principios metodológicos en el desarrollo de las actividades.

- a. **Mirada atenta** a la diversidad de vivencias y emociones que está generando esta situación en la comunidad educativa, con el objetivo de atender y acompañar sus necesidades a la vuelta a clases.
- b. **Concepción globalizada y constructivista del aprendizaje.** El desarrollo de las actividades con el alumnado deberá estar vinculado a una concepción globalizada y constructivista del aprendizaje, que permita el abordaje transversal de los contenidos, conectado con el currículum y con los aprendizajes vitales y retos globales que plantea la pandemia.
- c. **Creación de entornos afectivos de aprendizaje,** mirando más allá de determinadas conductas que el alumnado pueda expresar. Mostrándose cercanos, dando seguridad para expresar emociones, sentimientos y vivencias y propiciando la escucha.





# 5

## RECURSOS Y ACTIVIDADES SOCIOEMOCIONALES

### 5.1. Equipos directivos.

#### 5.1.1. Decálogo: Punto de partida.

Estimado Equipo Directivo:

Adjuntamos este decálogo, que esperamos os pueda servir en la planificación de la vuelta a clase.

PUNTO DE PARTIDA:

1. En la incorporación, es conveniente partir de un análisis de la realidad de todo lo que ha pasado y las consecuencias que va a tener en la comunidad educativa. No podemos volver como si no hubiera ocurrido nada.
2. Desde el ámbito educativo, se debe dar respuesta a una nueva situación.
3. Esta situación no había ocurrido nunca, es nueva para todos, por lo que la vuelta genera mucha incertidumbre en toda la comunidad educativa: alumnado, familia y no docentes.
4. El confinamiento domiciliario, sin previa preparación, ha generado mucho "estrés", tanto a alumnado y sus familias como al profesorado, ya que la educación presencial ha debido pasar a formato distancia en poco tiempo, teniendo que improvisar y sin haberse planificado.
5. No sabemos cómo va a evolucionar la pandemia. Por ello, es necesario que veamos diferentes escenarios y disponer de planes alternativos en función de la fase de desescalada en la que estemos.
6. Todas estas situaciones evidencian que hay que estar preparados para la vuelta. No hay certezas aún de lo que vamos a encontrarnos. Pero, desde el ámbito educativo, sí que podemos prever orientaciones para una reincorporación planificada a nivel socioemocional.
7. Aunque la incorporación genera incertidumbre, se trata de un retorno deseado, un reencuentro alegre que se puede hacer más cordial y lúdico con las actividades previstas en el Plan.
8. Los primeros días son fundamentales para ese reencuentro positivo; ayudarán a limar las dificultades de comunicación de la educación online. La presencia física aporta cordialidad y comprensión.
9. Os animamos a que utilizéis este Plan para preparar la vuelta de forma planificada, que pueda servir como base, pudiendo adaptarla a la realidad de cada centro.
10. ¡¡Ánimo!! Ya estáis preparados para comenzar con VUESTRO PLAN.

### 5.1.2. Competencias del docente para realizar el Plan.

Para afrontar las diversas situaciones que se pueden presentar durante el proceso de reincorporación de toda la comunidad educativa al centro contamos con las valiosas competencias de los equipos docentes. A continuación se indican algunas de las que serían prioritarias en estos momentos:

1. La observación. Saber observar facilita la recogida global de información. Permite organizar el qué, el cómo y el para qué. Es bueno crear y usar instrumentos propios de recogida de información.
2. La escucha activa. Desde la autenticidad, la apertura y la empatía, sin realizar juicios previos, se posibilita el apoyo emocional.
3. El conocimiento del alumnado y del claustro.
4. Planificación. Adaptando el Plan a la realidad del centro, teniendo en cuenta los tiempos precisos para cada uno de los procesos. Para ello, se podrían usar cronogramas y un flujogramas.
5. El acompañamiento (a todos y entre todos). La base es la escucha y la observación, con una actitud activa de respeto.
6. Educación emocional. La formación en inteligencia emocional posibilita transversalmente la expresión y la gestión emocional a la que se invita desde este Plan.
7. **Coordinación.**
  - a. El trabajo en equipo con el resto de los compañeros; "Juntos sumamos más".
  - b. Incluir el soporte de los Servicios de Orientación solo en los casos de mayor complejidad.
  - c. Promover el trabajo en red, con la coordinación con otras instituciones cuando sea necesario.

Esta organización de competencias va de lo más general y universal a lo más específico y particular, con la intención de dar respuesta a las necesidades y diversidad de situaciones que se presenten en la comunidad educativa. Estas competencias las usaremos con toda la comunidad educativa "ya que como docentes están en nuestro repertorio personal".

Sólo en aquellos casos de mayor dificultad se requerirán profesionales con una mayor especialización; "equipo de apoyo, servicio de orientación y en los casos más complejos derivación a servicios especializados tanto de Salud Mental como Servicios Sociales u otras instituciones".

## Recursos y Actividades

### 5.1.3. A tener en cuenta.

#### Consecuencias del confinamiento.

Consideramos que es conveniente TENER EN CUENTA las consecuencias que el confinamiento ha podido ocasionar en los distintos miembros de la comunidad educativa. Las principales consecuencias posibles son:

#### Equipos docentes:

POSITIVAS	NEGATIVAS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mayor tiempo con sus familias.</li><li>• Han desarrollado competencias digitales.</li><li>• Han podido experimentar con nuevas metodologías educativas.</li><li>• Han podido formarse online.</li><li>• Se ha desarrollado una labor tutorial más cercana.</li><li>• En muchos casos, se ha entrado en la esfera más personal y familiar de los alumnos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dificultades técnicas para la puesta en marcha de sus tareas docentes habituales.</li><li>• Dificultades para conciliar la vida familiar y profesional.</li><li>• Frustración al descubrir que no se habían adquirido las competencias digitales precisas en esta situación.</li><li>• Dificultades para mantener la privacidad en la comunicación con su alumnado.</li><li>• Insatisfacción al no poder llegar de forma telemática a todo su alumnado por la brecha digital.</li><li>• Duelo por pérdidas significativas o fallecimiento a consecuencias del COVID-19.</li></ul>

Tabla 3. Elaboración propia.

## Recursos y Actividades

Alumnado:

POSITIVAS	NEGATIVAS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Han compartido más tiempo con sus padres.</li><li>• Han llevado un ritmo de rutinas más relajado.</li><li>• Han podido aprender a hacer otras actividades de casa que para las de antes no tenían tiempo.</li><li>• Han descubierto nuevas formas de aprender contenidos escolares</li><li>• Han experimentado nuevas formas de comunicación con la familia y con amigos.</li><li>• Han valorado el papel presencial del docente, que les acompaña en el aprendizaje.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ha podido generar en ellos miedos e incertidumbres.</li><li>• Han perdido el contacto directo con personas queridas.</li><li>• Han vivido con tensión la gestión de su aprendizaje; calificaciones, criterios de promoción, etc., así como el volumen de las tareas y en ocasiones la difícil coordinación en los horarios.</li><li>• Algunos alumnos han tenido mayores dificultades para el seguimiento de las tareas escolares incrementándose así la brecha digital.</li><li>• Riesgo de abandono por la desconexión digital.</li><li>• Los alumnos y alumnas más vulnerables (educativa y socialmente) han visto agravada su situación, ya que han perdido la protección presencial que realiza la escuela.</li><li>• Duelo por pérdidas significativas o fallecimiento a consecuencias del COVID-19.</li></ul>

36

Tabla 4. Elaboración propia.

## Recursos y Actividades

### Familias:

POSITIVAS	NEGATIVAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Han compartido más tiempo con sus hijos o hijas.</li> <li>• Han podido explorar y realizar actividades con sus hijos o hijas que para las de antes no tenían tiempo para realizar, constatando que hobbies y aprendizajes a veces van de la mano.</li> <li>• Han establecido vínculos más estrechos con sus hijos y ha aumentado la cohesión familiar.</li> <li>• Han podido desarrollar la autonomía y responsabilidad de sus hijos tanto en el reparto de tareas cotidianas como en las derivadas de la pandemia y en su autocuidado.</li> <li>• En relación a la enseñanza presencial anterior a la pandemia, han podido valorar la pérdida del papel presencial del docente en cuanto a la motivación, regulación emocional y acompañamiento que guía a sus hijos o hijas más allá del aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultades para conciliar la vida laboral y familiar.</li> <li>• Dificultades por desconocimiento del sistema educativo.</li> <li>• Se han sentido desbordados por tener que asumir el papel de apoyo al profesor en la supervisión de tareas.</li> <li>• Estrés por la responsabilidad de garantizar la seguridad y protección.</li> <li>• Dificultad en la gestión de los conflictos que surgen por el tiempo excesivo compartido en un mismo espacio.</li> <li>• Dificultades para gestionar sus propios miedos y la transmisión que puedan hacer de los mismos a sus hijos.</li> <li>• En algunas familias se han podido agravar los problemas ya existentes, previos al confinamiento.</li> <li>• Duelo por pérdidas significativas o fallecimiento a consecuencias del COVID-19.</li> <li>• Pérdida del empleo y otras fuentes de ingresos vitales.</li> </ul>

Tabla 5. Elaboración propia.

Además de las consecuencias indicadas, cada centro tiene una realidad distinta, por ello animamos a buscar cuáles se han dado en cada contexto concreto.

Habrà gran variedad de situaciones sobre la vivencia del confinamiento y sus consecuencias, influenciadas por múltiples factores personales y familiares. Dependiendo de cómo se haya vivido el confinamiento así será su adaptación.

Para iniciar estas actividades, se recomienda recoger los datos significativos previos para adaptar este Plan a la realidad de cada centro. Toda la información recogida en relación a la comunidad educativa ha de ser custodiada con la máxima confidencialidad. Se trata de una información sensible que compromete la intimidad.

### **En relación al alumnado y familias, habría que tener especial consideración:**

1. Aquellos con escasa o nula conexión al sistema educativo.
2. Alumnos que presentaban una especial vulnerabilidad de forma previa.
3. Con fallecimiento o pérdida significativa
4. Pérdida del empleo y otras fuentes de ingresos vitales.

38

Esta información será recopilada por el centro y aportada al "grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional", que la comunicará a los tutores de los grupos pertinentes para ser tenida en cuenta en la gestión y puesta en marcha de las actividades grupales.

En relación a los docentes habría que observar:

1. Aquellos que han vivido el confinamiento y viven la crisis sanitaria con una gran presión laboral y familiar, que les ha generado un excesivo nerviosismo y estrés.
2. Aquellos que están en un proceso de duelo por un fallecimiento o pérdida significativa.

Para estos casos, entre otros, existen los siguientes recursos de cuidados personales:

- [5.1.6.1. Autocuidado y bienestar emocional.](#)
- [5.1.6.2. Decálogo: Cuidando al equipo docente.](#)

### **5.1.4. Creación del "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".**

Para la puesta en marcha y seguimiento del Plan de apoyo socioemocional "VOLVAMOS +CERCANOS" en los centros escolares, es necesario definir qué profesionales van a ser los responsables en el desarrollo de diferentes actuaciones, así como de la organización y planificación de los recursos, tiempos y espacios necesarios dentro de la dinámica particular de cada centro docente.

El Plan de apoyo socioemocional "VOLVAMOS +CERCANOS" es una herramienta que se crea para ayudar y hacer más fácil la intervención de tipo emocional para la vuelta a clase en los centros educativos de la CARM. Dicho trabajo emocional se enmarca en el Plan de Acción Tutorial, que está dentro de la dinámica de los centros de forma ordinaria. Estará incardinado dentro de la estructura orgánica de los centros y funcionará como un grupo de trabajo dentro de esta estructura. En los centros el grupo de trabajo se instituirá de la siguiente forma:

- a. En Educación Primaria: De forma prioritaria en las tareas del Equipo de Apoyo de Atención a la Diversidad. Ejercerá las tareas de coordinación del grupo el jefe de estudios que forma parte de dicho equipo.
- b. En Educación Secundaria: De forma prioritaria en las tareas del Departamento de Orientación con la coordinación de un miembro del equipo directivo

El "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional" deberá estar formado por un número no mayor de cinco ni menor de tres personas, según el tamaño de los centros. Sería conveniente, que el representante del equipo directivo esté siempre presente como coordinador e invitar, cuando se necesiten, a otros profesionales que puedan colaborar bien por su propio perfil en el organigrama del centro o por su perfil profesional y sus conocimientos sobre los temas de educación emocional. De entre ellos:

- Responsable de Salud.
- Coordinador/a de Convivencia.
- Coordinador/a de planes relacionados

## Recursos y Actividades

con la mejora de la convivencia que incluyan programas de educación emocional.

- Responsable de riesgos laborales.
- Profesores con formación específica en Inteligencia Emocional.
- Otros profesores que muestran una gran motivación por el desarrollo del Plan.

Además, se debe tener en cuenta que en Educación Primaria los profesionales de la orientación educativa, tanto Orientadores como PTSC, tienen una asistencia al centro semanal o quincenal, con excepción de los centros que cuentan con Unidad de Orientación. Por dicha razón, se recomienda que no formen parte de este grupo inicial y centren sus esfuerzos en la atención a aquellos miembros de la comunidad educativa que presenten mayores dificultades, aunque puedan orientar y estar en contacto con el resto del equipo.

### Tareas del "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional"

1. Difundir y sensibilizar a todos los miembros de la comunidad educativa sobre la necesidad de la puesta en práctica de este Plan. Para ello, serán los primeros en formarse en el contenido del Plan a través de la lectura de los materiales que aparecen en la página web
2. Motivar e impulsar el Plan en su centro, con el fin último de mejorar el bienestar emocional de la comunidad educativa. *5.3.1.1. Píldoras de motivación.*
3. Una vez que se hayan familiarizado con los materiales, serán ellos los encargados de explicar y difundir el Plan a todo el claustro, así como de la manera en la que vaya a realizarse la implementación del mismo a corto, medio y largo plazo.

A continuación, detallamos las tareas específicas de cada uno de los profesionales:

#### A. Representante del equipo directivo.

- Difusión y sensibilización del Plan.
  - Al claustro. En junio se presentará al claustro, así como los materiales de la web. En septiembre se presentará de nuevo al claustro utilizando las

presentaciones que se aportan en la página web.

- A las familias: en septiembre se envía la *5.5.2. Carta bienvenida a familias.*
- Coordinación y supervisión.
- Organización y facilitación de horarios y espacios para las actividades.
- Organización de tareas, cronograma de centro, a corto, medio y largo plazo.
- Designación del resto de miembros del "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional" ya que es preciso priorizar las tareas que han de desarrollar.

#### B. Resto de profesionales del "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".

- Estudio y difusión del Plan.
- Apoyo a los tutores.
- Seguimiento del desarrollo de las actividades.
- Seguimiento de alumnado que presenta mayores dificultades para una adaptación al contexto educativo. Propuesta de alumnos y alumnas que precisan un apoyo emocional específico de forma temporal dentro del centro educativo (actividades de seguimiento) *5.4.3. Actividades de seguimiento.*
- Valoración, junto con los profesionales de la orientación de aquellos alumnos y alumnas que aún mantengan dificultades después de la realización de las actividades de seguimiento. Con el apoyo de la *5.3.3.1. Fotografía de alumnado vulnerable* se elaborará el *5.3.3.2. Mapa de riesgo de la clase.* Con este alumnado se harán las actividades de afrontamiento, *5.2.3.1 Cómo vencer el miedo* - *5.2.3.2 Cómo vencer el nerviosismo.*

#### C. Funciones de otros docentes.

##### C.1. Tutores

- En primer lugar, lectura del Plan y formación sobre el mismo.
- Recogida de información de la familia. Disponen de los siguientes recursos:
  - *5.3.2.1. Pautas de comunicación no presencial, confidencialidad y escucha activa.*

- *5.3.2.2. Pautas de comunicación presencial.*
- *5.3.2.3. Guion entrevista inicial del tutor con la familia.*
- Puesta en marcha de las actividades en su grupo/aula. Tienen a su disposición los siguientes recursos y actividades:
  - *5.4.2. Actividades de acogida socioemocional primer día.*
  - *5.4.3. Actividades de seguimiento.*
- Contacto y coordinación con las familias.
- Observación y seguimiento del alumnado.
- Puesta en marcha de medidas ordinarias.
- Con aquellos alumnos con dificultades de adaptación se realizará la *5.3.3.1. Fotografía del alumnado vulnerable.*
- Con todos los alumnos vulnerables a los que se les realiza la fotografía se pondrá el listado para el *5.3.3.2. Mapa de riesgo del aula.*

### C.2. Orientadores y Profesores Técnicos de Servicios a la Comunidad

- Valoración del alumnado que presente problemas derivados de la pandemia.
- En coordinación con el grupo de trabajo del plan de apoyo socioemocional, se estudiará el Mapa de Riesgo de alumnos con mayores dificultades adaptativas.
- Orientación y seguimiento de alumnos y alumnas con mayores dificultades adaptativas. Se podrán realizar con ellos las *5.2.3 Actividades para afrontamiento* (dependiendo del tipo de centro, estas actividades serán realizadas por ellos mismos o por el profesional que se determine).
- Derivación a otros servicios especializados.

#### 5.1.5. Buenas prácticas y organización inicial.

##### Buenas prácticas:

El desarrollo del Plan estará enmarcado dentro de la organización general del centro, teniendo en cuenta la normativa sanitaria y educativa.

Los principales aspectos a tener en cuenta son:

- A. Crear un espacio de reflexión del equipo directivo, valorando las dificultades que han surgido durante el confinamiento, con el objetivo de buscar un punto de partida con el que comenzar el plan.
- B. Durante los primeros días, antes de la incorporación del alumnado, es conveniente prever espacios y tiempos donde las tareas del docente sean más informales, menos regladas y sin que el peso se centre en tareas administrativas. Así, se facilitará el intercambio de experiencias vividas y la puesta al día. El objetivo será crear redes de apoyo mutuo, tan necesarias en este tipo de circunstancias.
- C. Priorizar el Plan de apoyo socioemocional como medida para fomentar el bienestar de toda la comunidad educativa. Esto supone una organización del centro con una buena acogida a los docentes y al alumnado. El primer paso, como se expone en el Plan, es facilitar el contacto humano y después vendrá, de forma natural, la incorporación paulatina de la programación docente.

##### Propuesta de cronograma inicial:

1. Bienvenida a los docentes: acogida a los nuevos compañeros.
2. Actividades conjuntas para todo el claustro. Si el tamaño de los centros así lo aconseja se recomienda:
  - a. En Educación Primaria, por etapas o tramos.
  - b. En Educación Secundaria, en los departamentos didácticos,

En este momento, se desarrollan las *5.1.6.3 "Actividades de encuentro para claustros y equipos docentes"* según aconsejen las medidas sanitarias.

3. Presentación y actualización del Plan de apoyo socioemocional "VOLVAMOS +CERCANOS" a todo el equipo docente, facilitando el acceso a los materiales. (Si fuese posible se difundirá de forma previa, en junio, para facilitar su conocimiento al claustro), utilizando las presentaciones que se aportan

## Recursos y Actividades

en la página web

4. Designación del "5.1.4. Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".

5. Adaptación de los horarios de:

- **Tutores/as:** Se recomienda que los tutores o tutoras del curso anterior lleven a cabo las actividades del primer día en colaboración con el nuevo tutor o tutora, para propiciar la expresión emocional del alumnado y facilitar al nuevo tutor, el conocimiento del grupo.

Esta recomendación no es necesaria en los grupos que se forman nuevos.

- **Miembros del "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional"** como apoyo a los tutores/as, en la realización del seguimiento posterior.
- **Maestros/as, especialistas de Pedagogía Terapéutica (PT) y Audición y Lenguaje (AL)** para la atención al alumnado que presente mayores dificultades, así como para la puesta en marcha de las actividades de seguimiento, en coordinación con el "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".

• **Alumnado:**

- Las actividades socioemocionales se llevarán a cabo durante el primer día de incorporación al centro (5.4.2. *Actividades de acogida socioemocional del primer día*).
- Según sea el grado de adaptación socioemocional del grupo, se seleccionarán las actividades de seguimiento que precisen y se adecuarán los horarios para ello (5.4.3. *Actividades de seguimiento*).
- Por todo ello, para permitir estas adaptaciones y porque se necesitará más de un profesor en el aula, por si hay que contener o acompañar ciertas respuestas emocionales que pueden surgir en algunos alumnos este primer día, es conveniente que la incorporación de los grupos sea de forma escalonada.
- Se recomienda también tener en cuenta la adecuación del espacio y los tiempos que requieren las distintas actividades en la organización de horarios del primer día.

### 5.1.6. Actividades y recursos ocioemocionales para el profesorado.

#### 5.1.6.1. Autocuidado y bienestar emocional.

##### 1. MIRA EN TU INTERIOR

Ante una situación nueva e imprevisible, como es el cambio de la actividad laboral presencial al trabajo on-line, que requiere un buen manejo de las TICs, es normal tener sentimientos de confusión, frustración, enfado, miedo o de ineficacia profesional que provocan sensación de inquietud emocional. Por este motivo, es preciso poner en marcha herramientas de afrontamiento para minimizar el grado de afectación emocional.

##### 2. CÉNTRATE EN EL AQUÍ Y EL AHORA

Mantenerse en el presente, en el aquí y el ahora, permite orientarse en lo verdaderamente importante. Habrá que adaptar los objetivos a la nueva realidad, construyendo algo nuevo a partir de lo que se puede hacer hoy.

##### 3. NO TIENES SUPERPODERES, PERO TU PRESENCIA ES SUPERPODEROSA

En situaciones complejas de crisis, algunas personas intentan abarcar más de lo que realmente pueden hacer. Es un gran soporte apoyarse y coordinarse con los compañeros del centro, con organismos externos, etc. No podemos solucionarlo todo, pero, desde la calma, sí podemos preguntar, escuchar y acompañar sin juicio al alumnado y compañeros del centro.

##### 4. CUIDA DE TUS EMOCIONES CON AMOR

Dedica un momento al día para la introspección y para ver cómo estás y lo que sientes, sabiendo que todas las emociones son normales. Es positivo reconocerlas, aceptarlas y permitirnos el miedo, la ansiedad, la frustración o incluso la ira o el enfado. Esto permitirá que surjan aquellas más necesarias para hacer frente a esta situación que puede ser desbordante para profesores, padres y alumnos. Para cuidar, necesitas cuidarte; para dar, necesitas darte; para sentirte mejor, necesitas aceptar lo que sientes y, desde ese lugar, cuidar, dar y aceptar lo que sienten los demás.

##### 5. HABLA DE TÍ Y DESDE TÍ, PARA ENCONTRARTE TAMBIÉN CON EL OTRO

Es importante comunicar cómo nos sentimos, en lo personal y en lo profesional: "estoy preocupada por..." "me da miedo.." "siento que..." y así crear un clima en el aula y en el centro en el que compartir lo emocional sea parte del lenguaje cotidiano. Esta comunicación sincera con nosotros mismos y con los demás es, en sí misma, reparadora. Busca espacios de encuentro con tus compañeros.

##### 6. APRENDE A DESCANSAR Y DESCONECTAR, ES GRATIS...

El descanso, la alimentación, el ejercicio físico y la relajación son imprescindibles para cuidar la salud física y, con ello, mejorar también la salud emocional. El descanso requiere establecer un límite claro en el uso de los dispositivos digitales que han invadido nuestra vida, personal y profesional, durante el confinamiento. Desconecta de la tarea haciendo lo que te gusta y desarrolla tu creatividad.

##### 7. ERES UN REFERENTE, ¡CRÉETELO!

Vivir esta experiencia de aislamiento ha puesto en evidencia, más que nunca, que la huella que dejan los profesores es imprescindible para que se desarrolle la semilla del aprendizaje en su alumnado, para acompañar a sus familias y para que la educación sea algo humano, también a través de una pantalla... Cree en ti, en tu poder como referente y felicítate por tu trabajo todos los días...¡Lo celebramos contigo!

### 5.1.6.2. Decálogo: "Cuidando al equipo docente".

La figura del tutor o tutora de grupo y de los equipos docentes es fundamental para crear entre todos un entorno de confianza, respeto, apoyo y colaboración desde el que sentirse realmente atendidos y cuidados. Para ello vendrá bien tener en cuenta las siguientes orientaciones que ayudarán a cuidar y mejorar el clima y las relaciones con los compañeros y compañeras de los equipos docentes:

1. Habla en primera persona: cómo nos hemos sentido, qué problemas hemos tenido, qué nos preocupa en la vuelta a clase, qué necesidades de afecto/apoyo tenemos de nuestros compañeros y compañeras, etc.
2. Reconoce y agradece el esfuerzo de todos. Muestra tu comprensión con las dificultades, evita los juicios de valor y piensa en positivo; todos queremos lo mejor para el alumnado y para nosotros mismos.
3. Crea un espacio privado y seguro para hablar con aquellos compañeros y compañeras que puedan estar más afectados o más necesitados de apoyo.
4. Busca el apoyo de otros compañeros y compañeras cuando detectes una necesidad más grave o más urgente y cuida con delicadeza la confidencialidad necesaria para mantener este clima de apoyo y respeto.
5. Ofrece tu colaboración para mediar o acompañar en la coordinación con las familias, si alguno de los compañeros y compañeras lo necesita.
6. Dedica momentos y pequeñas estrategias (ej. un mensaje por WhatsApp) para mantener el ánimo ante las dificultades que surjan y el estrés asociado que conlleva.
7. Acepta las quejas y las dudas de tus compañeros y compañeras del equipo docente y procura canalizarlas, de forma constructiva, derivándolas al profesional que corresponda.
8. Busca ayuda si te sientes desbordado/a en tu labor docente, o en tu función de tutor, tanto dentro del equipo docente (ej. puedes poner en marcha una co-tutoría de tu grupo, repartir tareas de seguimiento con otros docentes del equipo, etc.), como en el apoyo del equipo directivo. Todos necesitamos cuidarnos para cuidar de los demás.
9. Haz propuestas de pequeñas tareas a los alumnos y alumnas en las que cuiden a sus profesores: que dejen un mensaje en la pizarra para ellos cada día; que metan "mensajes" de cariño en una caja para que los profesores las lean cuando necesiten "un empujón de ánimo"; que les hagan un dibujo; etc.
10. Sería bueno recordar a las familias que el profesorado necesita también sentirse cuidado por ellos. Recuérdales que usar un lenguaje amable, agradecer aquello que les ha ayudado, felicitar por aquello que les parezca más útil, fortalece las relaciones mutuas.

### 5.1.6.3. Actividades de encuentro para claustros y departamentos didácticos.

Para la realización de las actividades propuestas, debería existir una figura que moderase y marcara tiempos de las mismas.

Se propone realizar estas dinámicas en grupos no muy numerosos, por lo que, si el claustro cuenta con muchos componentes, se aconseja realizarlas por equipos de tramo

o departamentos, así como tomar las medidas sanitarias que sean aconsejables en ese momento.

Si el claustro cuenta con distintos profesionales que se han incorporado por primera vez al centro, sería conveniente una actividad previa de presentación y toma de contacto.

ACTIVIDAD 1. TÍTULO: " COMPARTIMOS EXPERIENCIAS SACANDO LO POSITIVO "
<b>OBJETIVO:</b>
Dar espacio a cada uno de los profesionales para que reflexione sobre cómo ha vivido la situación de esta pandemia: a qué emociones se ha tenido que enfrentar y qué han aprendido.
<b>DESARROLLO:</b>
<p><b>Primera parte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En un folio deberán poner tres ideas sobre la situación de crisis sanitaria vivida:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Situación: Explicar brevemente la situación vivida.</li> <li>2. Qué siento: Identificar emociones que me ha producido esa situación.</li> <li>3. Qué pienso: Identificar el pensamiento.</li> </ol> </li> </ul> <p>Ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Confinamiento: No poder salir durante el estado de alarma.</li> <li>2. Emociones: Miedo, tristeza, aburrimiento.</li> <li>3. Pensamiento: Se me viene el mundo encima, no sé trabajar con el ordenador.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Todo el trabajo realizado se comparte primero por parejas y luego en grupo. En una pizarra, se irán colocando las ideas más representativas. (La finalidad es darnos cuenta de que muchas de estas situaciones han sido vivenciadas de forma similar). Entre todos podemos cambiar los pensamientos negativos por positivos: ¿Hemos aprendido algo de esta situación?, ¿ha sido posible modificar estos pensamientos?... Lo importante es centrarse en lo positivo. Esto permite ser más creativos, afrontar la vida y las situaciones de otra manera.</b></li> <li>• <b>Como alternativa:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esta actividad se puede realizar de forma anónima, si los docentes lo consideran oportuno.</li> <li>- Se dejan los aspectos que se piden para el desarrollo de la actividad escritos en un folio sin identificar. Se doblan y se colocan en una caja y una persona del grupo hace de mediador, leyendo las aportaciones y escribiéndolas en la pizarra o panel.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Segunda parte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La segunda parte de esta actividad consiste en reflejar lo positivo que se ha podido aprender de esta situación y traducirlo en mensajes para acoger al alumnado.</b></li> <li>• <b>Se pueden escribir en pósits de colores las emociones de los maestros/as, los pensamientos positivos, las nuevas maneras de afrontar las situaciones frases de ánimo, etc. Y con todo ello se puede realizar un mural.</b></li> <li>• <b>Los adultos hemos estado en circunstancias similares a las de los alumnos y hemos sentido, tal vez, sentir emociones parecidas, lo importante es traducir todo ello en emociones y pensamientos positivos. Esta actividad puede ser un modelo para que el alumnado aprecie lo que han sentido los profesionales y pueda animarse a expresar sus emociones.</b></li> </ul>
<b>MATERIAL:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folios</li> <li>• Pósit de colores</li> <li>• Lápices, rotuladores</li> <li>• Papel continuo para el mural.</li> <li>• Si hace falta en la fase sanitaria, guantes.</li> </ul>
<b>TIEMPO:</b> 1h.

## Recursos y Actividades

ACTIVIDAD 2. TÍTULO: "TU MIRADA ME HACE BRILLAR".	
OBJETIVO:	
	Reconocer y valorar las cualidades positivas que los demás ven en nosotros y las que nosotros vemos en los demás.
DESARROLLO:	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se reparte un folio con el dibujo de un árbol para cada persona. Este árbol cuenta con una etiqueta en la base del tronco para que cada uno escriba su nombre.</li><li>• Nos sentamos en círculo, vamos pasando nuestro árbol al compañero o compañera de la derecha y éste escribe algo positivo a la persona dueña de ese árbol. De esta forma, así en cadena, cada uno recibe los distintos árboles de todos los integrantes.</li><li>• Termina la actividad cuando a cada uno le llega el dibujo de su árbol, que estará lleno de mensajes positivos escritos en diferentes colores.</li><li>• Para esta actividad, se deben utilizar guantes ya que el dibujo del árbol se irá pasando de uno a otro y es aconsejable tomar este tipo de medidas higiénicas.</li></ul>
MATERIAL:	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ficha árbol</li><li>• Rotuladores finos de colores.</li><li>• Guantes en caso de ser necesarios.</li></ul>
TIEMPO:	Depende de los integrantes del grupo. Sobre 15 min

**5.2. Profesionales de la orientación/Equipo de atención a la diversidad.**

**5.2.1. Tareas de los profesionales de la orientación y atención a la diversidad.**

A continuación, en el siguiente cuadro resumen (Tabla 6) , y con el objetivo de facilitar la correcta implementación del Plan de apoyo socioemocional, se resumen las tareas para su puesta en marcha y desarrollo por parte de los profesionales responsables de cada una de ellas y el cronograma de actuaciones. Teniendo en cuenta que las tareas de los tutores se ven reflejadas en el apartado correspondiente 5.3, queremos recordar que son básicas y fundamentales para poder organizar en cascada todo el trabajo aquí descrito.

Los profesionales de la orientación (Orientador u Orientadora, Profesor o Profesora Técnicos de Servicios a la Comunidad) y los profesionales de Atención a la Diversidad (Maestros y maestras especialistas en Pedagogía Terapéutica, en Audi-

ción y Lenguaje y Fisioterapeutas) tendrán un papel relevante en el desarrollo de este Plan:

- En Educación Primaria, el “Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional” estará dentro del equipo de apoyo de Atención a la Diversidad, adaptándose siempre a las características y necesidades del centro educativo. El coordinador será, en este caso, un miembro del equipo directivo. Para la distribución de las tareas del Plan, se tendrá en cuenta la menor presencialidad del orientador/a y el PTSC, ya que desempeñan sus funciones en varios centros educativos.
- En Educación Secundaria, el “Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional” se constituirá dentro del Departamento de Orientación y estará coordinado por un miembro del equipo directivo.

*5.1.4 Creación del Grupo de Trabajo de apoyo socioemocional.*

**CUADRO DE TAREAS**

¿QUÉ HACER? TAREAS	¿QUIÉN? PROFESIONAL	¿CUÁNDO? TIEMPO
Lectura y formación del Plan en la página web con el objetivo de darlo a conocer y motivar y sensibilizar en su puesta en marcha y desarrollo	Todo el Grupo de Trabajo	Antes de su implementación
Incorporación al Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional.	Serán designados por el equipo directivo entre los miembros del Equipo de apoyo de Atención la Diversidad o de los Departamentos de Orientación.	Al inicio y en primer lugar.

## Recursos y Actividades

¿QUÉ HACER? TAREAS	¿QUIÉN? PROFESIONAL	¿CUÁNDO? TIEMPO
Sensibilizar para la creación del Mapa inicial del aula.	Orientadores, PTSC, PT/AL, Realiza el tutor.	Antes de la incorporación del alumnado.
Actividades 1 <sup>er</sup> día (5.4.2)	Tutor con apoyo de otros profesionales.	Incorporación del alumnado.
Actividades de seguimiento. (5.4.3)	Tutor/PT/AL (Orientadores /PTSC, solo en casos de dificultades graves)	Primeras semanas de vuelta a las aulas.
Fotografía del alumnado vulnerable del aula (5.3.3-I)	Tutor	Tras la actividades con los alumnos.
Elaboración Mapa de Riesgo del aula (5.3.7).	Cada tutor y "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".	Durante el periodo de adaptación. (1 <sup>er</sup> mes aprox)
Actividades para alumnado vulnerable. 5.2.6 miedo y	Tutor/PT/AL (Orientadores /PTSC, solo en casos de dificultades graves)	Primeras semanas de vuelta a las aulas.
Evaluación y derivación a otros servicios externos especializados.	Orientador y/o PTSC.	Después de la realización de las actividades.
Seguimiento	Orientador y/o PTSC.	Todo el curso

Tabla 6. Elaboración propia.

### Distribución de tareas entre los docentes:

#### A. Todos los docentes:

1. Lectura/ formación del Plan.
2. Sensibilización y difusión.
3. Colaboración con GRUPO DE TRABAJO del Plan de apoyo socioemocional y con equipo directivo.

#### B. Orientadores/as y PTSC

1. Contactos con las familias del alumnado con mayores dificultades.
2. Puesta en marcha de actividades con algunos alumnos y alumnas.
3. Cooperación con el grupo de trabajo del plan de apoyo socioemocional.
4. Colaboración en la organización de las actividades de mayor grado de especificidad en el mapa de riesgo del alumnado con mayores dificultades.
5. Evaluación del alumnado anterior.
6. Derivación a servicios especializados.
7. Seguimiento del alumnado.

#### C. Especialistas de PT y AL

1. Participación en grupo de trabajo del plan de apoyo socioemocional.
2. Colaboración con los tutores y tutoras en la puesta en marcha de las actividades de primer día en grupos con alumnado acneaes.
3. Actividades de seguimiento en colaboración con grupo de trabajo del plan de apoyo socioemocional.
4. Actividades especializadas de afrontamiento de miedos, nerviosismo y pérdida por duelo
5. Colaboración con orientadores/as y PTSC para:
  - a. Recogida información para derivación a servicios externos
  - b. Comunicación fluida con las familias

Este proceso se fundamenta en el trabajo en equipo, ya que es preciso compartir información, realizar las actividades de forma coordinada y una toma de decisiones consensuada. El trabajo en equipo es una fortaleza de este plan, así como la responsabilidad compartida.

### 5.2.2. Tareas a realizar por orientadores/as y PTSC con el alumnado incluido en el "Mapa de riesgo".

La función de los orientadores y orientadoras y PTSC consiste en colaborar en la elaboración y supervisión del **5.3.3.2. Mapa de centro del alumnado en riesgo**. Como sabemos, este Mapa visibiliza al alumnado del todo el centro educativo que se encuentra en una situación de mayor desajuste emocional.

El Mapa se elabora como resultado de la recogida inicial de información de todo el alumnado del centro que realizan los tutores/as y reflejan en la **5.3.3.1. Fotografía de alumnado vulnerable del aula** y su posterior filtro para detectar finalmente a aquellos alumnos y alumnas más vulnerables a nivel socioemocional. Esta tarea se realiza por parte del tutor o tutora y del grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional, como explicamos en apartados anteriores y más adelante.

El Mapa del centro nos ayudará a tener identificado al alumnado más vulnerable desde un primer momento y poder así planificar intervenciones específicas de apoyo, así como realizar un adecuado seguimiento del proceso de adaptación de este alumnado.

### FASES de las actuaciones del tutor o tutora:

- A. El tutor o tutora, *primero*, ha de leerse el apartado **5.1.3 "A tener en cuenta"**, donde se especifican las consecuencias del confinamiento.
- B. En un *segundo* momento, el tutor o tutora sintetiza la siguiente información:
  - a. Datos de la entrevista del tutor con la familia de cada alumno o alumna (*epígrafe 5.3.2.3. Guion entrevista inicial del tutor con la familia*).
  - b. Información aportada por los padres de manera informal en la reunión inicial con las familias del grupo aula (*epígrafe 5.3.2.4. Guion de reunión inicial con las familias del grupo aula*).
  - c. Información que se ha recabado durante el confinamiento en el tercer trimestre del curso pasado.

- d. Conclusiones obtenidas tras la puesta en marcha de las *"Actividades de acogida"*, (epígrafe 5.4.2.)

**C. En tercer lugar el tutor o tutora, en el supuesto de que en los primeros días se identifiquen dificultades de adaptación al ámbito escolar y con el análisis de los datos anteriores, decidirá entre las siguientes alternativas:**

- a. Si hay una parte del grupo aula, más de cuatro alumnos, que tenga alguna dificultad de adaptación realizar las *"Actividades de seguimiento"* (epígrafe 5.4.3.).
- b. Si el número de alumnado con dificultades es menor, entre uno y tres, se realizarán estas actividades en pequeños grupos formados por alumnos de varias clases y realizadas por profesionales del GRUPO DE TRABAJO del Plan de apoyo socioemocional o docentes en quien se delegue.

**D. Finalmente, el tutor o tutora, tras la realización de las actividades anteriores de seguimiento y después de puntuar y ponderar las Tablas 12, 13 y 14 (incluidas en el epígrafe 5.3.3.1. "Fotografía de alumnos vulnerables del aula"), con la valoración sólo del alumnado que muestra indicadores de no adaptación continuados en el tiempo, se pondrá en contacto con los miembros del Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional informando del alumnado que presenta ese tipo de dificultades para incorporarlo al Mapa de riesgo.**

- El Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional elaborará dicho Mapa de riesgo en colaboración con los tutores/as. Una de las funciones de este Equipo es valorar la gravedad en los desajustes del alumnado que forman parte de ese grupo de riesgo, para la derivación al Orientador o PTSC. Serán

estos profesionales quienes coordinen, con el resto de profesionales de la orientación, las primeras intervenciones que se decida realizar, que implican la toma de decisiones sociopsicopedagógicas. Asimismo, dichos profesionales serán los que valoren la derivación a los profesionales externos.

- Los profesionales de la orientación decidirán qué propuestas de trabajo son las más adecuadas para trabajar con los alumnos y alumnas que se han ido detectando en el centro, según la tabla que se adjunta más abajo, indicando además quién es el responsable de su puesta en práctica.
- La elaboración de estos Mapas de riesgo es dinámica, en unos casos por la gravedad de las circunstancias que se identificarán durante el primer día y "en otros casos" tras el periodo de adaptación de 2 a 3 semanas.
- Normalmente las tareas de intervención con este alumnado las llevará a cabo alguno de los miembros del Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional o persona en quien delegue.
- Si dichas medidas no dieran los resultados esperados, se pasaría a una evaluación psicosocioemocional del alumno pormenorizada, por parte de los profesionales de la Orientación. A partir de la cual, se vería:
  - a. Si es necesaria una nueva intervención más directa o sistemática de los profesionales del equipo de apoyo de Atención a la Diversidad (en Educación Primaria) o del Departamento de Orientación (en Educación Secundaria).
  - b. "Si por su especial, se deriva a alguno de los servicios externos especializados".

## Recursos y Actividades

ALUMNO O ALUMNA						
Grupo aula		Tutor o tutora				
PROPUESTAS DE TRABAJO	RESPONSABLES					
	<i>Equipo Directivo</i>	<i>Equipo de Atención Diversidad</i>	<i>Tutor o tutora</i>	<i>EOEP/ D.O.</i>	<i>Otros</i>	
1. Contacto con los padres para saber cómo está el alumno en casa.						
2. Seguimiento directo y ágil de la evolución del alumno con la familia						
3. Microtutorías con el alumnado, atención individualizada.						
4. Actividades de afrontamiento: Miedo						
5. Actividades de afrontamiento: Nerviosismo						
6. Actividades de afrontamiento: Duelo						
7. Desarrollar otras actividades de atención afectiva y emocional						
8. Facilitar el contacto del alumno con un profesor o profesora de referencia.						
9. Contacto directo, o a través de los padres, con profesionales externos que trabajan con el alumno.						

Tabla 7. Elaboración propia.

Las medidas e intervenciones que se lleven a cabo de forma general con todo el alumnado y, de forma específica, con aquellos que presentan unas mayores dificultades de adaptación se podrán incluir en el Plan de Atención a la Diversidad del centro. Esta forma de proceder nos permitirá, al finalizar el proceso, valorar la idoneidad de las medidas adoptadas y su posible implementación en otras situaciones similares.

Además, las medidas específicas que se desarrollen con aquel alumnado más vulnerable o que presenta mayores dificultades de adaptación deberían quedar recogidas en el PTI cuando confluya además que el alumnado presenta acneae por otras características previas. De esta forma, se garantiza una coordinación de todos los profesionales a medio y largo plazo, cuando el grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional ya no esté trabajando.

### 5.2.3. Recursos de afrontamiento para el alumnado

#### 5.2.3.1. Cómo afrontar los miedos

##### A. ¿Qué es el miedo?

El miedo es una emoción básica y universal que experimentamos cuando nos enfrentamos a estímulos que implican peligro y amenaza, por ello supone un mecanismo de defensa ante estas situaciones.

Tiene una clara función adaptativa y de supervivencia. Forma parte de nuestro desarrollo evolutivo y lo extraño sería no sentir miedo. Se manifiesta en mayor o menor grado en todos los niveles: fisiológico, cognitivo, conductual, etc, y suele tener una duración reducida en el tiempo.

##### B. Diferenciamos el miedo de otros estados.

Cuando el miedo deja de ser transitorio, hablamos de fobia y ansiedad. Las fobias son una forma especial de miedo que responden a las siguientes características:

- Reacciones desproporcionadas.
- No pueden controlarse a voluntad propia.
- Suelen ser de larga duración, persistentes a lo largo del tiempo.
- No se afrontan.
- Nos paralizan.

La ansiedad es una sensación de desasosiego, inquietud, malestar, similar al miedo, que ocurre sin amenaza o causa evidente.

##### C. Principales miedos por edades

EDADES	PRINCIPALES MIEDOS
De los 2 a los 4 años	A los animales, máscaras, oscuridad, sombras, encontrarse solo y, coincidiendo, con el control de esfínteres al retrete
De los 4 a los 6 años	A la escuela, a las tormentas con sus rayos y truenos, y a los seres imaginarios (brujas, fantasmas,...).
De 6 a 9 años	Al ridículo, a las personas malvadas como terroristas o ladrones, a la enfermedad y a la muerte
De 9 a 12 años	Se tiene temor a la posibilidad de catástrofes (incendios, terremotos, riadas, etc), a accidentes, enfermedades graves y a situaciones emocionalmente significativas, como pueden ser conflictos entre los padres, separación, mal rendimiento escolar y malos tratos.
A partir de los 12 años	Los miedos están relacionados con la sexualidad, el embarazo, el aborto, el suicidio y los defectos físicos o psíquicos.

Tabla 8. Elaboración propia.

## Recursos y Actividades

### D. Reacciones de miedo ante una situación de pandemia en las distintas etapas educativas.

ETAPA	TIPOS DE MIEDOS
Educación Infantil	<ul style="list-style-type: none"><li>• Al contacto físico y a la gente.</li><li>• A salir a la calle, a espacios abiertos y quedarse solo.</li></ul>
Educación Primaria	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se producen emociones y sentimientos de miedo, rabia, impotencia, tristeza, inseguridad, ansiedad, vulnerabilidad, desprotección, culpabilidad, etc.</li><li>• Se dan cuenta de que su vida puede cambiar bruscamente por un suceso como el vivido.</li><li>• Destaca el miedo, la ansiedad por contagiarse y que se pueda repetir el suceso si se asocian a determinadas situaciones, personas, lugares, etc.</li></ul>
Educación Secundaria	<ul style="list-style-type: none"><li>• Confusión, sentimiento de vulnerabilidad, inseguridad.</li><li>• Miedo a la muerte.</li><li>• Rechazo a hablar y aislamiento.</li></ul>

Tabla 9. Elaboración propia.

54

### E. Cómo trabajar los miedos

- Crear un ambiente cálido y afectivo que inspire confianza.
- Potenciar que el alumnado se exprese a través de cualquiera de las manifestaciones de la comunicación ya sea oral, escrita, artística, etc.
- No enjuiciar su emoción ni la situación que la produce.
- No restarle importancia a lo que está contando o sintiendo.
- Ayudarle a aceptar lo que siente, transformándolo, racionalizándolo.

### F. Actividades para afrontar los miedos.

Para el desarrollo de este apartado proponemos trabajar actividades con tres objetivos:

1. Reconocimiento de la emoción.
2. Estrategias y técnicas para poder afrontarla.
3. Fortalecimiento del autoconcepto y de la autoestima.

### 1. ACTIVIDADES DE RECONOCIMIENTO DE LA EMOCIÓN DEL MIEDO.

#### OBJETIVO:

Identificar, comprender, aceptar y reconocer qué le pasa a mi cuerpo y cómo reacciono ante ello; habla de tu miedo y visualízalo.

#### ACTIVIDAD DE IDENTIFICACIÓN. TÍTULO: "QUE OCURRE CUANDO TENEMOS MIEDO".

#### DESARROLLO:

- A. Presentamos la emoción como un mecanismo que tenemos y expresamos en distintas situaciones: asustado, nos amenazan, situaciones difíciles.
- B. Pedimos que expresen situaciones donde ellos han sentido miedo.
- C. Los alumnos seleccionan pictogramas o emoticonos que describen dicha emoción.
- D. Describen situaciones que les producen miedo usando las imágenes mostradas en una lámina.
- E. Dibujan una escena que les produce miedo.
- F. Dramatizan una situación que los compañeros han de identificar.

#### MATERIAL:

- Emoticonos y pictogramas.
- Láminas de distintas situaciones.
- Folios y lápices.

55

#### ACTIVIDAD. TÍTULO: "LA EMOCIÓN DEL MIEDO A TRAVÉS DE LOS CUENTOS".

Los cuentos son un recurso excepcional que nos permite trabajar las distintas emociones al posibilitar al alumno vivenciar de forma simbólica distintas situaciones sin que le suponga un riesgo real.

#### DESARROLLO

- Se explica que se va a contar un cuento.
- Se hacen preguntas relacionadas con el cuento, indicando que no existen respuestas acertadas o falsas, buenas o malas.
  - Las preguntas han de ser abiertas para facilitar la expresión de los alumnos.
  - Es muy importante la actitud del coordinador de la actividad en el abordaje de las cuestiones que se planteen. Lo esencial es la proyección que cada alumno o alumna hace con los personajes y situaciones expresadas en los mismos.
  - Habrá niños y niñas que participen de forma espontánea, pero podemos encontrarnos alumnado con dificultades para decir lo que siente o piensa por miedo a no dar la respuesta correcta.

## Recursos y Actividades

### CUESTIONES QUE PODEMOS PLANTEAR A MODO DE EJEMPLO:

- ¿Qué te ha gustado más de este cuento?
- ¿Qué no te ha gustado?
- ¿Te gusta el título? Si pudieses elegir tú el título ¿cuál le pondrías?
- ¿Qué personaje del cuento te ha gustado más? Explícanos por qué.
- ¿Qué personaje piensas que es más feliz? ¿Por qué?
- ¿Qué personaje te ha gustado menos o no te ha gustado? Explícanos por qué.
- ¿Qué personaje crees que necesita ayuda? ¿Cómo podríamos ayudarle?
- Si pudieras decirle algo ¿qué le dirías?
- ¿Te recuerda a alguien que tú conozcas?
- ¿Hemos aprendido algo con este cuento?
- Si pudieses cambiar algo del cuento ¿qué sería?

### SELECCIÓN DE CUENTOS

- "¿Dónde viven los monstruos?" Autor: Maurice Sendak.
- "El Tarot de los cuentos". Autores: Lorenzo A. Hernández Pallares, Laura Gómez Marín y Francisco Jorquera Amador.
- "Poquito a poco". Autor: Amber Stewart.
- "Encender la noche". Autor: Ray Bradbury y Noemi Villamuza.
- "Pelusa asesina". Autor: Pablo Albo y Lucía Serrano.
- "Un chico valiente como yo". Autor: Hams Wilhelm.
- "Vamos a cazar un oso". Autor: Mickel Rosen y Helen Obsenvuri.
- "Una pesadilla en mi armario". Autor: Mercer Mayer.
- "Niños valientes". Autor: Manuela Olten.
- "El ratón que no tenía miedo". Autor: Petr Horacek.
- "La mierlita". Autor: Antonio Rubio e Isidro Ferrer.
- "El libro espantoso". Autor: Noe Carlain y Ronam Vadel.
- "Monstruo, sé bueno". Ilustrador: Natalie Marshall.
- "Los animales me aterrorizan". Autor: Babete Cole.
- "Mi amiga la oscuridad". Autor: Ella Burfout.
- "Los miedos del Capitán Cacurcias". Autor: José Carlos Andrés.
- "Negra noche". Autor: Dorothee De Monfrey.
- "Ramón preocupón". Autor: Anthony Browne.
- "A todos los monstruos les da miedo la oscuridad". Autor: Michael Escoffier.
- "Abajo el miedo". Autor: Mario Gomboli.
- "Yo mataré monstruos por ti". Autor: Santi Balmes.
- "Gustavo y los miedos". Autor: Ricardo Alcántara.

Aunque los cuentos son válidos en todas las etapas educativas porque nos hablan de nuestro mundo emocional, no obstante de este listado consideramos más adecuados por sus dibujos y contenidos para alumnos de educación secundaria los siguientes:

- "Cuentos africanos para dormir". El miedo. Autor: Ernesto Rodríguez Abad.
- "El abrigo de Pupa". Autor: Elena Ferrándiz.
- "Y usted... ¿qué vende?" Autor: Carmen Sara Floriano y Ana Monescillo.
- "Ratoncita y el muro rojo". Autora: Britta Teckentrup.

## Recursos y Actividades

### 2. ACTIVIDADES PARA ADQUIRIR ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS PARA AFRONTAR Y CONTROLAR LOS MIEDOS.

#### OBJETIVO:

Identificación de respuestas emocionales y estrategias para su autorregulación.

#### ACTIVIDAD 1. TÍTULO: "RESPIRACIÓN".

#### OBJETIVO:

Hacer consciente que el control de la respiración facilita el autocontrol.

#### DESARROLLO:

- Tomamos aire por la nariz muy lentamente, con el fin de que se purifique y caliente, dejando que entre por nuestros pulmones hasta el abdomen aportando gran cantidad de oxígeno.
- Observamos nuestra barriga y veremos, cómo poco a poco, se va convirtiendo en un globo.
- Dejamos salir el aire poco a poco hasta que se desinflen totalmente.
- Si lo hacemos desde una posición acostados en el suelo, podemos poner sobre el abdomen un folio u objeto que no pese, para que puedan notar cómo se mueve con la respiración.

#### ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

#### OBJETIVO:

Alcanzar un nivel mayor de calma, reduciendo los niveles de estrés, ansiedad, miedo o ira. A continuación, se describen diferentes actividades de relajación y su desarrollo:

#### ACTIVIDAD 2. TÍTULO: RELAJACIÓN PROGRESIVA:

- Podemos colocarnos sentados con la cabeza encima de la mesa, sobre un cojín o tumbados en el suelo, cerramos los ojos, realizamos varias inspiraciones por la nariz, centramos la atención en nuestros pies y vamos a mandar un mensaje con el pensamiento para que se relaje, vamos a sentir ahora nuestra piernas... muslos, y vamos a pensar que estén muy relajados.
- Ponemos atención a los glúteos y sentimos que están muy relajados, vamos subiendo hacia la espalda que siento cada vez que está más relajada, el pecho también. Noto cómo cada vez mi respiración se hace más pausada y tranquila, nos centramos en los hombros, brazos, manos y los sentimos relajados.
- Ahora centramos nuestra atención en el cuello y vamos a procurar dejarlo más suelto.
- A continuación, visualizamos nuestra cara, ojos, nariz, boca, procurando que no haya ninguna parte en tensión, mandíbula, lengua... Ahora, mi cuerpo se encuentra relajado y tranquilo... me siento muy, muy bien.

ACTIVIDAD 3. TÍTULO: "LUZ CÁLIDA."

- Nos sentamos buscando una postura donde nos sintamos cómodos y cerramos los ojos.
- Nos imaginamos que justo encima de nuestra cabeza hay una luz muy potente de color blanco, sentimos su calidez y notamos como penetra en nuestra cabeza haciendo que vayamos relajando cada parte que va tocando. Nos sentimos muy tranquilos y relajados.
- Esa luz va bajando por nuestro cuello... pecho... manos y nos vamos sintiendo más y más relajado.
- Baja por nuestro pecho, barriga, muslos, piernas y pies y, cada vez, nos sentimos más tranquilos y relajados. Podemos permanecer así unos minutos y poner una música relajante de fondo.
- Les pedimos que tomen conciencia de su cuerpo, de sus sensaciones y les invitamos a mover el cuerpo como si acabasen de levantarse, estirando brazos y piernas, incluso bostezando.
- Podemos repartir un folio y que dibujen las sensaciones que han tenido.

ACTIVIDAD 4. TÍTULO: "EL GLOBO."

- Cerramos los ojos y, en una postura cómoda, nos imaginamos que tenemos un globo, vamos a inflarlo y a cada golpe de aire que damos, vamos a imaginar que metemos también aquellas cosas que no me hacen sentir bien, formas de comportarme que no me llevan al bienestar, formas de actuar que no me gustan, miedos, todo lo que no me hace sentir bien lo meto en ese globo.
- Camino con ese globo hacía un bosque... busco un lugar en el centro que está llano y despejado, suelto el globo que se eleva hasta el cielo... despacio... me libero de él.
- Lo sigo con la mirada sintiéndome muy relajado.. sin ataduras.. ligero y libre .
- Entonces veo que el globo explota y miles de partículas empiezan a descender. Cuando caen sobre el bosque y sobre mi, me doy cuenta que son pétalos de flores de distintos colores.
- Al llegar a la tierra, cada uno de esos pétalos se convierten en una flor. En unos segundos, el bosque se ha convertido en un bello jardín de flores de distinto colores. Disfruta con esa sensación.
- Cuando abrimos los ojos, expresamos cómo nos hemos sentido, qué sensaciones nos han llegado, cómo ha sido la vivencia de cada uno. Siempre con mucho respeto y sin forzar ninguna situación.
- También podemos dibujar la experiencia.

ACTIVIDAD 5. TÍTULO: "VISUALIZACIÓN POSITIVA."

OBJETIVO:

Relajarnos y crear una situación donde nos sintamos bien y tranquilos.

DESARROLLO:

- Una vez relajados nos imaginamos la situación que nos produce miedo; esa situación está en mi cabeza y tengo poder para imaginarla o recrearla y pensar que se puede realizar de la manera que yo desee; me veo enfrentándome a esa situación con tranquilidad, relajado y seguro de mí mismo.
- Practicando lo que voy a hacer y decir. Soy capaz de realizar aquello que visualizo y me siento bien, disfrutando con ello.

<b>ACTIVIDAD 6. TÍTULO: "PENSAMIENTO POSITIVO."</b>
<b>OBJETIVO:</b>
Explicamos que hay diferentes formas para sentirnos mejor y una de ellas es pensar en positivo. Cada día, se tiene la posibilidad de centrar nuestra atención en aquellas cosas que nos gustan y nos hacen sentir bien. Esta forma de pensar produce estados de ánimo muy positivos y nos conecta con emociones saludables.
<b>DESARROLLO:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Se invita a pensar en aquellas cosas que nos hacen sentir muy bien. A continuación, se expresan explicando los sentimientos asociados. Ejemplos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando escucho música, me siento relajado y tranquilo.</li> <li>- Si me dejan el fin de semana con mi prima, estoy muy contenta, ya que es mi mejor amiga y hablamos de muchas cosas.</li> <li>- Cuando saco a pasear a mi perro, me siento muy responsable... lo cuido y juego con él.</li> <li>- Después de terminar mis trabajos puedo dedicarme a jugar a lo que me gusta y soy muy feliz.</li> </ul> </li> <li>• <b>Se puede realizar un mural personalizado donde cada alumno o alumna pone su foto o nombre en el centro y, alrededor, todo aquello que se va descubriendo que nos gusta y hace sentirnos felices, relajados, contentos, tranquilos...</b></li> </ul>

### 3. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR O REFORZAR EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA.

El *autoconcepto* está formado por las ideas que constituyen la imagen de lo que somos. Mientras que la autoestima es lo que siento en relación al autoconcepto que tengo, sería la capacidad de tener confianza en nuestras posibilidades, aceptarnos y valorarnos de forma adecuada. Empieza a gestarse desde el inicio de nuestra vida y tiene que ver con las experiencias que el niño ha tenido con las personas de referencia y su entorno.

#### **¿Cómo podemos ayudar a construir una autoestima ajustada?**

- Cada niño es único; tenemos una inteligencia, unas habilidades y unas capacidades diferentes y esto nos hace únicos.
- No podemos compararnos con nadie: "Yo soy mi medida".
- Aprender a convertir lo negativo en positivo. No generalizar.
- Hacernos conscientes de logros y éxitos.
- Confiando en nosotros.
- Aceptándonos.
- Esforzándonos para mejorar.

#### **Orientaciones para trabajar en el entorno educativo**

- Ser conscientes de cómo generamos las relaciones en el aula: con cada uno de los alumnos, ayudándoles a descubrir lo mejor que tienen, sus habilidades y siendo un modelo a imitar.
- Tener expectativas ajustadas, ya que cada niño es diferente.
- Ayudarles a trazar metas, planificando objetivos asequibles.
- Permitir que se equivoquen y animarles a volver a intentarlo.
- Propiciar la creatividad.
- Valorar siempre sus logros, incluso pequeñas aproximaciones.

#### **Orientaciones para trabajar en el entorno familiar.**

- Dar ejemplo: somos los modelos que ellos imitarán.
- Respetar las normas: establecer límites y rutinas.
- Favorecer la comunicación: enseñarles a expresar emociones y sentimientos.

- Compartir tiempo: en cantidad y calidad. No compensar con objetos materiales.
- Ponerse en el lugar del otro: Practicando la escucha activa.
- Pedir perdón: Aprendemos reconociendo nuestros errores y esto nos sirve para mejorar.
- Enseñarles a tolerar la frustración: Transmitir la cultura del esfuerzo.

### 5.2.3.2. Cómo afrontar el nerviosismo

Los niños y niñas tienen una gran capacidad de adaptación, aunque por el impacto que ha tenido esta pandemia, es previsible que sufran consecuencias en diferente grado de afectación tras la situación tan prolongada de confinamiento vivida.

Pueden darse respuestas de nerviosismo, estrés, ansiedad, impulsividad, mayor frustración, pérdida de control en los alumnos. Con el fin de no patologizar ciertas conductas que pueden ser normales en mayor o menor medida, se decidió en colaboración con los profesionales de Sanidad, evitar un enfoque más clínico que pudiese ser fuente de angustia en las familias y en el profesorado haciendo una intervención más educativa desde el ámbito escolar e ir escalando y filtrando el alumnado con este tipo de dificultades de adaptación al aula, hasta su posible derivación a otros servicios especializados.

Para poder llegar a un término de uso común, nos decantamos por el de "nerviosismo" más fácil de comprender para los usuarios y familias y

que no etiqueta dentro de una clasificación técnica de tipo clínico, sino que se centra en dar un apoyo emocional y una respuesta desde el ámbito del centro educativo.

Por esta razón, se proponen las siguientes actividades para trabajar estos aspectos. No se trata de reprimir las emociones, sino de gestionarlas adecuadamente, de proporcionar técnicas y estrategias para poder resolver, de la mejor manera, las situaciones y conflictos que surjan en la vida. Para dominar cualquier técnica, es preciso un entrenamiento continuo.

Para trabajar este ámbito, remitimos a los siguientes apartados del Plan:

- A. Bloque 1: Actividades dirigidas a mejorar la autorregulación.** Son las que ya se describen en el epígrafe *5.4.3.1. Actividades de seguimiento en la etapa de Educación Infantil*. Son actividades apropiadas para trabajar la respiración, relajación y masaje.
- B. Bloque 2: Actividades dirigidas a controlar la autorregulación.** Se describen en el epígrafe *5.4.3.2 Actividades de seguimiento en la etapa de Educación Primaria*: Juegos para trabajar la impulsividad y la frustración: 1, 2, 3 y Los Contrarios.
- C. Bloque 3: Actividades de respiración, relajación progresiva, y visualización positiva.** Se describen en el epígrafe *5.2.3.1. Cómo afrontar los miedos*.

## Recursos y Actividades

Advertencia: Este tipo de actividad se realizará, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas, siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

### OBJETIVO:

Fomentar el autocontrol, la autorregulación y aumentar la tolerancia a la frustración ante los errores.

### A. BLOQUE 1 : ACTIVIDADES DIRIGIDAS A CONTROLAR LA AUTORREGULACIÓN

Aprender a gestionar la propia vida emocional como factor decisivo de socialización y un proceso que tiene su origen en la primera infancia. Las técnicas más adecuadas en educación infantil son la respiración, la relajación y el masaje.

#### ACTIVIDAD 1. (RESPIRACIÓN). TÍTULO: "NOS CONVERTIMOS EN GLOBOS"

### OBJETIVO:

Aprender a llevar el aire hasta el abdomen. Hacer consciente que el control de la respiración facilita el autocontrol.

### DESARROLLO:

- Tomamos aire por la nariz muy lentamente, con el fin de que se purifique y caliente, dejando que entre por nuestros pulmones hasta el abdomen aportando gran cantidad de oxígeno. Observamos nuestra barriga y veremos cómo, poco a poco, se va convirtiendo en un globo. Luego, vamos dejando salir el aire poco a poco hasta que se desinflen totalmente.
- Si lo hacemos desde una posición acostados en el suelo, podemos poner sobre el abdomen un folio u objeto que no pese, para que puedan notar como se mueve con la respiración.

### MATERIALES Y RECURSOS:

No se precisan recursos adicionales.

TIEMPO: 10 minutos.

## Recursos y Actividades

<b>ACTIVIDAD 2. TÍTULO: "ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN."</b>
<b>OBJETIVO:</b>
Bajar la actividad del sistema nervioso de forma voluntaria. Esta actividad presenta múltiples beneficios como son: ayudar a superar el estrés y evitar bloqueos, potenciar la creatividad, mejorar la concentración y el autocontrol.
<b>DESARROLLO:</b>
<b>Se explica a los niños y niñas que lo que vamos a hacer nos servirá para relajarnos cuando nos sintamos nerviosos, con miedo o enfadados. Se proponen dos alternativas:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Somos pececitos en el mar: Cada cual busca una postura cómoda, sentados y apoyados sobre la mesa o tumbados en la alfombra. Cerramos los ojos y nos imaginamos que somos pececitos en el mar y nos vamos dejando mecer por las olas y corrientes marinas muy lentamente. El agua es muy azul y está calentita. Disfrutamos con esta sensación de sentirnos mecidos en el mar.</li><li>b. La carrera de la tortuga: Imaginamos que somos tortugas y nos invitan a realizar una carrera. Como somos tortugas tenemos que ir muy despacito, viendo todo lo que ocurre a nuestro alrededor como si fuésemos a cámara lenta. No importa quién llegue el primero, no hay meta ni premios, solo disfrutamos de la sensación de ir muy despacito sobre la hierba.</li></ul>
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b>
No se precisan recursos adicionales.
<b>TIEMPO:</b> 10 minutos.

## Recursos y Actividades

### ACTIVIDAD 3. TÍTULO: "EL MASAJE".

**Advertencia:** Este tipo de actividad se realizará, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas, siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

#### OBJETIVO:

Adquirir estrategias de regulación emocional y diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal.

#### DESARROLLO:

- Mostramos a los niños los distintos movimientos que proponemos, eligiendo a algún niño o niña de modelo.
- Los niños y niñas se sitúan sentados en círculo y forman un tren donde cada uno ve la espalda de otro niño. Todos siguen la instrucción del maestro: "Mueve tus manos en la espalda del compañero como si fuesen:
  1. Hormigas
  2. Las garras de un león
  3. Picotazos de mosquitos...
- De forma suave, imitarán con sus manos los movimientos de estos animales en la espalda del compañero o compañera, al tiempo que suena una música relajante. Después se les pide a los niños que verbalicen lo que les ha gustado más y lo que les hace sentir bien.

#### MATERIALES Y RECURSOS:

- Video "Relajación en la Selva" <https://youtu.be/fQ3vgjv7fk>
- Video "Rompo un huevo en tu cabeza" <https://youtu.be/ZD2PQACKOEg>

**TIEMPO:** 10 minutos. Es recomendable realizarla al iniciar el día, en la vuelta a clase tras el recreo o antes de irse a casa, para salir tranquilos.

## Recursos y Actividades

### B. BLOQUE 2: ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MEJORAR LA AUTORREGULACIÓN.

Se describen en el epígrafe 5.4.3.2 *Actividades de seguimiento en la etapa de Educación Primaria*.

Juegos para trabajar la impulsividad y la frustración: "El juego del 1, 2, 3" y "Los Contrarios"

**Advertencia:** Este tipo de actividad se realizará, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas, siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

#### OBJETIVO:

Fomentar el autocontrol, la autorregulación y aumentar la tolerancia a la frustración ante los errores.

#### ACTIVIDAD 1. TÍTULO: "EL JUEGO DEL 1, 2, 3"

#### DESARROLLO:

- **Se sitúan los alumnos por parejas (rojo-azul) y les vamos dando las siguientes consignas:**
  - Decir números del 1 al 3, rojo dice 1, azul dice 2, y rojo dice 3, se continúa con azul dice 1, rojo dice 2 y azul dice 3. Es una alternancia entre los dos.
  - Cuando los alumnos han practicado 2 minutos, se sustituye el número 1 por palmada y se continúa (palmada, 2, 3).
  - Se aumenta la sustitución del 1 por palmada y el 2 cambia a gesto de saludo murciano (Ehhh)
  - En el cuarto momento, se sustituye el número 3 por rugido de león.
- **Ante las equivocaciones los alumnos han de verbalizar: "Soy Bob Esponja" o "Soy Batman".**
- **Al finalizar el juego, se pregunta a los alumnos que están aprendiendo con esta actividad, qué les ha supuesto mayor dificultad y si han mejorado con la práctica.**
- **Como alternativa, los cuentos son recursos que nos ayudan a explicar y ejemplificar técnicas de autocontrol y autorregulación. En las bibliotecas de nuestros centros, podemos encontrar títulos como: "Libro rojo del enfado", "Menuda rabieta", "Soy un dragón" etc. que ejemplifican distintas situaciones que analizaremos con los alumnos.**
- **Además del juego aquí propuesto, es recomendable incorporar al aula de forma diaria técnicas de respiración y relajación.**

#### MATERIALES Y RECURSOS:

No se precisan recursos adicionales.

TIEMPO: 20 minutos.

ACTIVIDAD 2. TÍTULO: "LOS CONTRARIOS".

DESARROLLO:

- Damos a un alumno o alumna dos sombreros de papel y va a ofrecer uno a un jugador de su elección. A partir de ese momento, el elegido debe efectuar los gestos exactamente contrarios realizados por el primer jugador.
- Si éste se pone el sombrero, el otro tiene que quitárselo. Si ríe, el otro tiene que llorar; si el conductor se pone el sombrero atravesado, el otro tiene que ponérselo en el sentido de su largura.
- Si el segundo jugador comete un error, es eliminado y entrega su sombrero al conductor, que elegirá a otro jugador. Si no comete ningún error en un periodo corto de tiempo, se convierte en ganador y pasa a ser conductor y coge el otro sombrero para ir a ofrecérselo a otro niño.
- Al finalizar el juego, se pregunta a los alumnos qué están aprendiendo con esta actividad, qué les ha supuesto mayor dificultad y si han mejorado con la práctica.
- Si no es recomendable el intercambio de sombreros, antes de iniciar la actividad, cada alumno fabrica el suyo propio con un folio, perdiendo su sombrero aquel que pierde.

MATERIALES Y RECURSOS:

Dos sombreros de papel o cada alumno su propio sombrero de papel.

TIEMPO: 30 minutos.

### C. BLOQUE 3: ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN PROGRESIVA, Y VISUALIZACIÓN POSITIVA.

Se describen en el epígrafe 5.2.3.1. *Cómo afrontar los miedos.*

#### ACTIVIDAD 1. TÍTULO: "RELAJACIÓN PROGRESIVA."

##### DESARROLLO:

- Podemos colocarnos sentados con la cabeza encima de la mesa sobre un cojín o tumbados en el suelo, cerramos los ojos, realizamos varias inspiraciones por la nariz, centramos la atención en nuestros pies y vamos a mandar un mensaje con el pensamiento para que se relaje, vamos a sentir ahora nuestra piernas... muslos, y vamos a pensar que estén muy relajados.
- Ponemos atención a los glúteos y sentimos que están muy relajados, vamos subiendo hacia la espalda que siento cada vez que está más relajada, el pecho también. Noto cómo, cada vez, mi respiración se hace más pausada y tranquila, nos centramos en los hombros, brazos... manos y los sentimos relajados.
- Ahora centramos nuestra atención en el cuello y vamos a procurar dejarlo más suelto.
- A continuación, visualizamos nuestra cara, ojos, nariz, boca procurando que no haya ninguna parte en tensión, mandíbula, lengua... Ahora, mi cuerpo se encuentra relajado y tranquilo... me siento muy, muy bien.

#### ACTIVIDAD 2. TÍTULO: "LUZ CÁLIDA."

##### DESARROLLO:

- Nos sentamos buscando una postura donde nos sintamos cómodos y cerramos los ojos.
- Nos imaginamos que justo encima de nuestra cabeza hay una luz muy potente de color blanco, sentimos su calidez y notamos cómo penetra en nuestra cabeza haciendo que vayamos relajando cada parte que va tocando. Nos sentimos muy tranquilos y relajados.
- Esa luz va bajando por nuestro cuello... pecho... manos y nos vamos sintiendo más y más relajados.
- Baja por nuestro pecho, barriga, muslos, piernas pies y cada vez nos sentimos más tranquilos y relajados. Podemos permanecer así unos minutos y poner una música relajante de fondo.
- Les pedimos que tomen conciencia de su cuerpo, de sus sensaciones y les invitamos a mover el cuerpo como si acabasen de levantarse, estirando brazos y piernas, incluso bostezando.
- Podemos repartir un folio y que dibujen las sensaciones que han tenido.

## Recursos y Actividades

### ACTIVIDAD 3. TÍTULO: "EL GLOBO."

#### DESARROLLO:

- Cerramos los ojos y en una postura cómoda nos imaginamos que tenemos un globo, vamos a inflarlo y a cada golpe de aire que damos, vamos a imaginar que metemos también aquellas cosas que no nos hacen sentir bien, formas de comportarnos que no nos llevan al bienestar, formas de actuar que no nos gustan, miedos, todo lo que no nos hace sentir bien lo metemos en ese globo.
- Caminamos con ese globo hacia un bosque... buscamos un lugar en el centro que está llano y despejado, soltamos el globo que se eleva hasta el cielo... despacio... nos liberamos de él.
- Lo seguimos con la mirada sintiéndonos muy relajados... sin ataduras... ligeros y libres.
- Entonces vemos que el globo explota y miles de partículas empiezan a descender. Cuando caen sobre el bosque y sobre nosotros, nos damos cuenta que son pétalos de flores de distintos colores.
- Al llegar a la tierra cada uno de esos pétalos se convierten en una flor. En unos segundos el bosque se ha convertido en un bello jardín de flores de distinto colores. Disfrutamos con esa sensación.
- Cuando abrimos los ojos expresamos cómo nos hemos sentido, qué sensaciones nos han llegado, como ha sido la vivencia de cada uno. Siempre con mucho respeto y sin forzar ninguna situación.
- También podemos dibujar la experiencia.

### ACTIVIDAD 4. TÍTULO: "VISUALIZACIÓN POSITIVA."

#### OBJETIVO:

Relajarnos y crear una situación donde nos sintamos bien y tranquilos.

#### DESARROLLO:

- Una vez relajados, nos imaginamos la situación que nos produce miedo, esa situación está en mi cabeza y yo tengo poder para imaginarla recrearla y pensar que se puede realizar de la manera que yo desee, me veo enfrentándome a esa situación con tranquilidad, relajado y seguro de mí mismo.
- Practicando lo que voy a hacer y decir. Soy capaz de realizar aquello que visualizo y me siento bien, disfrutando con ello.

### ACTIVIDAD 5. TÍTULO: "PENSAMIENTO POSITIVO."

#### OBJETIVO:

Explicamos que hay diferentes formas para sentirnos mejor y una de ellas es pensar en positivo. Cada día se tiene la posibilidad de centrar nuestra atención en aquellas cosas que nos gustan y nos hacen sentir bien. Esta forma de pensar produce estados de ánimo muy positivos y nos conecta con emociones saludables.

#### DESARROLLO:

- **Se invita a pensar en aquellas cosas que me hacen sentir muy bien. A continuación, nos expresamos explicando los sentimientos asociados. Ejemplos:**
  - Cuando escucho música me siento relajado y tranquilo.
  - Si me dejan el fin de semana con mi prima estoy muy contenta ya que es mi mejor amiga y hablamos de muchas cosas.
  - Cuando saco a pasear a mi perro me siento muy responsable... lo cuido y juego con él.
  - Después de terminar mis trabajos puedo dedicarme a jugar a lo que me gusta y soy muy feliz.
- **Se puede realizar un mural personalizado donde cada alumno o alumna pone su foto o nombre en el centro y alrededor todo aquello que se va descubriendo que les gusta y les hace sentirse felices, relajados, contentos, tranquilos...**

### 5.2.4. Recursos de afrontamiento para profesionales.

#### 5.2.4.1. Técnica de desactivación o "Debriefing" para situaciones de duelo.

Tanto como tutor o tutora, o como miembro del Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional en aquellos centros escolares donde pudiera haber un número significativo de alumnado afectado por duelo, sería muy importante que, tras la jornada escolar, todos los profesionales que han atendido a este alumnado realicen una técnica de desactivación o Debriefing.

Esta técnica es usada por los profesionales de emergencias tras la intervención en catástrofes o situaciones que generan gran estrés, por ello la consideramos importante para sobrellevar las "Intervenciones en Duelo". Se deberá realizar en las 24 o 72 horas posteriores a la intervención. Se desarrolla en una reunión dirigida por un coordinador que realiza las siguientes funciones:

- a. Explica los objetivos y normas de la reunión.
- b. Modera las intervenciones.
- c. Resume los aspectos más importantes.
- d. Plantea las conclusiones.

Una sesión de desactivación se realizará de la siguiente manera:

1. Buscar un lugar cómodo, tranquilo donde no haya interrupciones y realizar la reunión con ese grupo de profesionales.

El coordinador explica que este grupo tiene como objetivo que los profesionales que están interviniendo como soporte en esta situación de duelo puedan compartir y liberar la tensión acumulada, teniendo un espacio seguro de expresión y soporte con sus propios compañeros.

También se explicarán las normas del grupo como respeto, escucha y turnos de participación.

2. Cada participante describe de forma objetiva qué ha observado.
3. Posteriormente describe su vivencia personal, sus pensamientos y sentimientos.
4. Cosas "a mejorar y para felicitar"
5. Aclaración de dudas.
6. Conclusión y resumen de la reunión.

Este tipo de reuniones favorece el apoyo y la cohesión grupal, así como la ventilación emocional.

## Recursos y Actividades

### 5.2.4.2. Guía de recursos.

NOMBRE DEL RECURSO			WEB	TELÉFONO	PARA...
INCIBE	TIC	Nacional	<a href="https://www.incibe.es/">https://www.incibe.es/</a>		Seguridad en las Redes Sociales.
IS4K	TIC	Nacional	<a href="https://www.is4k.es/">https://www.is4k.es/</a>		Seguridad y Formación para familias, educadores y niños
cero17	TIC	Nacional	<a href="https://www.is4k.es/">https://www.is4k.es/</a>		
Atención sobre enfermedad COVID-19	Salud	Autonómico		900121212	CONSEJERIA DE SALUD
MINISTERIO	Econom	Nacional		3460080280	WhatsApp _ Ministerio de asuntos económicos. Guardar teléfono y decir WhatsApp "hola" y esperar respuesta.
Salud emocional	Psico	Autonómico		900706706	
Salud mental	Psico	Autonómico		900102254	Teléfono para familiares de personas con problemas de salud mental. Murcia: Consejería de Salud.
IMAS Instituto Murciano de Acción Social	Social	Autonómico		900102251	Teléfono de información del Instituto Murciano de Acción Social (IMAS) en relación a personas mayores, personas con discapacidad, dependencia, renta básica entre otros

70

Tabla 10. Elaboración propia.

### 5.3. Tutores, tutoras y equipos docentes.

#### 5.3.1. Recursos para el equipo docente.

##### 5.3.1.1. Píldoras para motivar al profesorado.

###### "EL CAMINO PARA VOLVER + CERCANOS"

- CONFÍA EN TÍ
- CONTAGIA
- ERES UN REFERENTE
- UN GUÍA HONESTO
- EXPLORA
- ADAPTA
- DISFRUTA

###### "UN PLAN PERFECTO CONTIGO"

1. Estas actividades son una guía, las puedes adaptar y enriquecer como consideres.
2. El Plan está fundamentado y justificado de forma coherente, teniendo en cuenta la teoría y la práctica. Explóralo.
3. Es necesario que sientas que las actividades van a ser útiles. Pueden ayudar a tus alumnos y alumnas a expresar y gestionar las vivencias que están teniendo durante esta situación.
4. Disfruta con las actividades que les vas a plantear; que los alumnos y alumnas perciban ese entusiasmo en ti.

###### "LA HONESTIDAD SE CONTAGIA"

1. Ten en cuenta que eres un referente para tus alumnos y alumnas, su guía. Expresa tus propios sentimientos, háblales de tus experiencias, tus miedos... Esto les servirá de modelo ejemplo para que ellos se expresen
2. Recuerda que, como tutor o tutora o docente de referencia, quien más conoce a los alumnos y alumnas. Y, si aún no los conoces, esta va ser tu oportunidad. No te la pierdas.

##### 5.3.1.2. Autocuidado y bienestar emocional.

Esta actividad es la misma que la incluida en el epígrafe 5.1.6.1. *Autocuidado y Bienestar contenida en este Plan.*

#### 5.3.2. Recursos para la actuación con familias.

##### 5.3.2.1. Pautas de comunicación no presencial, confidencialidad y escucha activa.

A lo largo del confinamiento, así como en la situación general de la crisis sanitaria, los alumnos y alumnas y sus familias pueden encontrarse con situaciones que precisen una atención tutorial de forma no presencial a través de entrevistas telefónicas o videollamada. En este apartado, se abordan algunos aspectos generales sobre cómo afrontar dichas entrevistas.

Inicialmente, se ofrecen pautas para afrontar la tutoría con estos recursos, se aportan algunas consideraciones breves, en referencia a la llamada de teléfono o la videollamada. Finalmente se indica por qué no es apropiado realizar la comunicación a través de las plataformas de mensajería escrita.

Para terminar, se ofrecen algunos aspectos referidos a alumnos y alumnas con necesidades específicas de apoyo educativo que precisen de adaptaciones o sistemas alternativos o aumentativos de comunicación.

##### Aspectos a tener en cuenta:

- Utilizar el medio que resulte más adecuado o más cómodo para ambos interlocutores.
- Se puede acordar anteriormente con la familia, o con el propio alumno o alumna, si es un tema personal, si prefieren abordarlo de forma telefónica o por videollamada.

##### A. Principios generales

- Preparar con antelación. Se debe establecer un guion que tenga:
  - Presentación.
  - Introducción.
  - Desarrollo.
  - Cierre.
  - Despedida.

## Recursos y Actividades

- Es necesario registrar la conversación mantenida.
- *Conexión y atención exclusiva:* Se debe asegurar una buena señal de comunicación y contar con los menores distractores posibles.
- Cerrar la entrevista recordando los canales de comunicación con el tutor o tutora, así como estableciendo la próxima entrevista/seguimiento, para repasar los objetivos/pautas propuestos.
- *Entorno seguro y confidencialidad.* Por su importancia, al principio de la entrevista, debemos recordar estos aspectos.

### B. Aspectos técnicos y consideraciones sobre el lenguaje y comunicación:

- *Grabación.* Existe la posibilidad de grabar o que nos graben la entrevista mantenida. Si queremos grabar, tenemos que pedir la autorización.
- Puede ser de ayuda la *introducción progresiva* de los *temas más superficiales* a los más profundos.
- *Establecer confianza* desde el inicio, haciendo un poco de balance, con un lenguaje cercano y adaptado nuestro código lingüístico a las características socioculturales de la persona con la que hablamos. Se puede comenzar preguntando: "¿Qué tal, cómo te encuentras?" Y mostrando interés sobre cómo están viviendo o han vivido la situación.
- Si ha habido cortes durante la comunicación, acordar un medio para enviar la síntesis de la información por escrito.
- *Claridad en el mensaje.*
- *Concretar* qué nos dicen, cómo se sienten y qué quieren.
- *Lenguaje:*
  - Llamar a la persona por su nombre.
  - Las normas de cortesía adquieren mayor valor aún que de forma presencial.
  - Simplificar los mensajes, hablar con frases cortas y claras.
  - Asegurarnos de que hemos transmitido bien el mensaje.
- *Paralenguaje:*
  - No ir ni demasiado deprisa, ni dema-

siado lento. Habrá que esforzarse en adaptarse al interlocutor.

- Utilizar un tono suave, intentando no subir el tono de voz, ya que esto altera mucho la comunicación.

### C. Aspectos emocionales

Los aspectos emocionales adquieren, de esta forma, mayor importancia que en las entrevistas presenciales, cara a cara. En concreto, recordamos los siguientes:

- Realizar escucha activa.
- Verificar que ha/hemos comprendido el mensaje.
- Empatía con el interlocutor.
- No emitir juicios de valor.
- No dar consejos.
- No interrumpir.
- No mostrarse falsamente optimista.
- Si se entra en conflictos, parar la conversación y reiniciar en otro momento, desde la calma.
- Escucha activa, respetar los silencios.
- Recordar esta sabia frase de Zenón de Elea: "Nos han sido dadas dos orejas, pero en cambio sólo una boca, para que podamos oír más y hablar menos".

*¿Qué sucede cuando las consultas vienen por el estado emocional del alumnado?*

En todo momento, hay que tener claros los límites. Ante una situación muy grave, habría que sugerir la ayuda por los Servicios de Salud, derivando el caso a los profesionales del ámbito sanitario y contando con la ayuda de los Servicios de Orientación del centro.

La intervención se centrará en:

- Apoyar, dar soporte emocional y ayuda cuando la precisen.
- Escuchar, para prevenir el agravamiento emocional.
- Recoger la información relevante que se exprese.
- Orientar, centrándose en las pautas de autocuidado y bienestar.

## Recursos y Actividades

### D. Pasos a seguir en una entrevista. Decálogo de la comunicación COVID-19.

1. Prepara con antelación. Se debe establecer un guion que tenga: presentación, introducción, desarrollo, cierre y despedida.
2. Saludo, presentación y confirmación del interlocutor.
3. Crea un ambiente distendido al principio de la entrevista, mostrándole interés y preocupación, pudiendo hablar en conversación abierta en unos minutos.
4. Concreta el objetivo de esta comunicación.
5. Recoge la información relevante, en base a los objetivos o dificultades y/o necesidades planteadas por el interlocutor.
6. Detecta el estado emocional del interlocutor.
7. Si la persona está realmente angustiada, habrá que centrarse en rebajar el nivel de ansiedad. Fundamentalmente, escucha y valida lo que te van diciendo.
8. Cerrar la comunicación recapitulando con las conclusiones o acuerdos adoptados, que no deben ser muchos. Jerarquiza y resume los más importantes.
9. Indica las vías de comunicación y cuándo podrá ser el próximo contacto.
10. Despedida, mostrándote cercano/a y accesible.

### E. Competencias personales para la correcta tutoría telefónica/online <sup>13</sup>.

1. **CAPACIDAD DE ESCUCHA.**  
Procurar dejar tiempo para que la otra persona se exprese.
2. **PACIENCIA.**  
No anticiparse a extraer conclusiones, ni dar orientaciones hasta que tengamos bastante información.
3. **SER DIGNO DE CONFIANZA**  
Establecer desde el principio una relación cordial, informando de la función de ayuda como tutor o tutora.
4. **ACCESIBILIDAD**  
Dejar claras las formas de acceso y los horarios con el profesorado. Si alguien necesita un seguimiento más específico, pautar, según la necesidad, entrevistas semanales.
5. **NO JUZGAR**  
Si no escuchamos desde la serenidad, con atención, podemos cometer el error de juzgar de antemano y dejar que estos prejuicios impidan ayudar a la persona que reclama la ayuda.
6. **AMABILIDAD**  
Comportarse con agrado, educación y afecto hacia los demás.
7. **EMPATÍA**  
Visualizar al alumnado en su contexto y, de algún modo, comprender su preocupación será muy útil para poder orientar la respuesta educativa. Empatizar no significa estar de acuerdo, pero sí mostrar respeto. No solo sentir, sino mostrar interés por su estado. Mostrarse dispuesto/a a ayudar.
8. **RESPECTO/TOLERANCIA**  
La no aceptación de las diferencias de cultura, hábitos, religión, etc., puede alejar de la verdadera función como tutores. Es necesario ser tolerantes con todas las opciones de vida.

73

<sup>13</sup> Atención Psicológica Telefónica COVID Navarra.  
<http://www.cop.es/uploads/PDF/ATENCION-PSICOLOGICA-TELEFONICA-COVID19-COPNAVARRA.pdf>

## Recursos y Actividades

### F. Ejemplos de preguntas.

1. INDAGAR PARA PRESTAR AYUDA:  
"¿Cómo puedo ayudarle? ¿Qué le ha ocurrido?"
2. IDENTIFICAR UNA REACCIÓN O ESTADO:  
"¿Cómo se encuentra? ¿Qué nota cuando le...?"
3. CUANDO SE DESEA CENTRAR UN TEMA:  
"Para que yo me entere, ¿qué ocurrió cuando...?"
4. CUANDO SE DESEA IDENTIFICAR OBJETIVOS, INTERESES, NECESIDADES, ETC., INTRODUCIR PROCESOS DE REFLEXIÓN:  
"¿Por qué quieres...? ¿Cómo prefieres que...? ¿Qué otra cosa podemos hacer por ti? ¿Qué crees que es lo más apropiado para ti en esta situación?"
5. CUANDO SE INTENTA DEFINIR UN PROBLEMA:  
"¿Qué te ha llevado a tomar esta decisión?"
6. CUANDO SE INTENTA ACTIVAR LAS ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN A UN PROBLEMA.  
"¿De qué otra forma podrías actuar para...?"
7. CUANDO SE NECESITA TOMAR DECISIONES.  
"¿Cuáles son las ventajas de...? ¿y los inconvenientes? Si hacemos... ¿qué podría ocurrir?"
8. CUANDO DESEAMOS MOTIVAR Y PROMOVER LA PARTICIPACIÓN.

74

### G. Orientaciones para el uso de diferentes medios.

#### VIDEOLLAMADA

1. Tener muy en cuenta el fondo físico de la llamada. El fondo ha de ser sea limpio (no sobrecargado ni con cosas personales) y apropiado.
2. En relación al plano: no debe ser amplio y la persona que habla debe cubrir al menos  $\frac{2}{3}$  de la pantalla. La persona que habla es la protagonista (no su ojo)
3. Iluminación: Siempre de frente.
4. Duración: Habrá que valorar caso a caso, pero, de manera orientativa, serían 25- 30 minutos. Tener en cuenta que más tiempo provoca cansancio y puede llevarnos a no ser eficaces.
5. Los demás aspectos a tener en cuenta serían iguales a una entrevista presencial: lo único que nos separa es el contacto físico, pero tenemos comunicación verbal y no verbal.
6. Una llamada o videollamada debe durar como máximo unos 20-25 minutos (de manera orientativa) aunque va a depender del caso.

## Recursos y Actividades

### TELÉFONO

1. La comunicación no verbal no está presente, por lo que se pierde mucha información.
2. Tampoco es posible el contacto físico, que es un facilitador en muchos momentos.
3. La voz es la única herramienta de comunicación.
4. Habrá que valorar caso a caso, pero, de manera orientativa, serían unos 10-15 minutos. Tener en cuenta que más tiempo provoca cansancio y puede llevarnos a no ser eficaces.

### PLATAFORMAS DE MENSAJERÍA ESCRITA

(WhatsApp, Telegram, Class Dojo u otras plataformas internas del centro)

- En primer lugar, no se consideran adecuadas las plataformas de mensajería escrita para abordar temas importantes. Pueden ser útiles para citar una reunión o para cualquier información general. Para mantener una conversación referida a la tutoría, si no puede ser presencial, la videollamada y el teléfono, pueden ayudar más a la comunicación emocional.
- Si la persona contacta con el docente a través de estas plataformas y se observa que entra dentro de la acción tutorial, hay que invitarle a acordar una fecha para hablar más detenidamente.
- Cuando vayas a escribir un mensaje, procura que tu estado sea de tranquilidad. Recuerda que un estado de nerviosismo puede llevarte a escribir de forma impulsiva cosas que no son adecuadas. Recuerda que los mensajes enviados en estas plataformas quedan escritos.
- Insistir en la idea anterior: estas plataformas de comunicación son las que menos emociones transmiten, aunque utilicemos emoticonos.
- Tener en cuenta que "En la información escrita, la emoción la pone la persona que lee".

75

### H. Adaptaciones en los recursos de comunicación.

En las tutorías en las que exista alumnado ACNEAE que precise sistemas alternativos de comunicación:

1. Prever los recursos necesarios para que dichos contactos sean lo más eficientes posibles.
2. Comprobar si ellos tienen todo lo necesario para poder realizar dichas comunicaciones.

## Recursos y Actividades

### 5.3.2.2. Pautas de comunicación presencial.

La comunicación presencial es algo que suele hacer el profesorado en el día a día, tanto con el alumnado como con sus familias y con el resto de compañeros y compañeras de profesión.

Dadas las circunstancias, nos ceñiremos a aquellos aspectos que conviene cuidar después de la situación de confinamiento.

FASE	QUÉ HACER	QUÉ NO HACER
PREPARACIÓN	Establece el tiempo que va a durar la reunión.	Reuniones interminables.
	Cuidar el clima de las reuniones y facilitar la comunicación: Procurar un lugar adecuado, tranquilo, sin interrupciones; cuidar el tono de voz, etc.	Mantener reuniones para cuestiones de tutoría en sitios con excesivo ruido y sin intimidad.
	Pocos objetivos, claros. Iniciar por los más fáciles de conseguir.	Poner objetivos inalcanzables.
	Prepara un guion de lo que consideras más importante. Revisa con antelación el expediente del alumno o alumna (ej: tiene materias pendientes, etc.)	Mantener la reunión sin haber recogido información básica.
COMUNICACIÓN	Usa preguntas abiertas; al inicio, son más adecuadas para romper el hielo.	Entrar a la reunión preguntando aspectos concretos, sin dar tiempo al alumno o alumna -o su familia- para aclimatarse.
	Respetar los silencios.	Insistir en aquellos temas que los padres muestran dificultades para abordar.
	Habla en primer lugar y en primera persona: cómo nos hemos sentido, qué problemas hemos tenido, qué nos preocupa en la vuelta a clase, etc.	Entrar en un monólogo en el que se responsabilice a la otra persona "Es que tú..., tendrías que haber hecho..."
	Reconoce y agradece su esfuerzo, muestra tu comprensión con las dificultades, evita los juicios y piensa en positivo. Todos queremos realmente lo mejor para nuestros alumnos.	Tener un semblante de enfado y no constructivo.
	Usa diversas estrategias para mantener la comunicación: entrevistas telefónicas pactadas, cambios importantes comunicados por correo electrónico, etc...	Imponer el medio para realizar la tutoría sin comunicarlo ni pactarlo.
	Acepta la queja, las dudas y miedos, sin tomarlo como algo personal. Procura canalizarlas, en positivo, al profesional que corresponda.	Ponerse a la defensiva o tirar la toalla ante una actitud dubitativa.

## Recursos y Actividades

FASE	QUÉ HACER	QUÉ NO HACER
ORIENTACIÓN	Haz un plan conjunto de acciones necesarias. Anima a los padres y ayúdales a comprender que todos estamos desbordados y que ellos pueden colaborar activamente en la educación de sus hijos o hijas.	Dejar que ellos organicen la forma de solucionar el problema.
	Ofrece tu colaboración para mediar o acompañar en la coordinación entre las familias y otros profesores del equipo docente.	Pensar que ellos son los que tienen que solucionar esta coordinación. "Ese problema no va conmigo..."
	Busca el mayor grado de consenso posible en los temas que más preocupan.	Imponer nuestra idea o dejar hacer lo que ellos proponen.
	Pacta fechas posteriores para seguimiento de la situación	Esperar a que acudan a nosotros.

Tabla 11. Elaboración propia.

### 5.3.2.3. Guion entrevista inicial tutor o tutora con la familia.

Se propone el siguiente modelo de entrevista como recurso para tutores/as en la realización de la entrevista familiar.

En el caso de padres y madres separados o divorciados se seguirán las instrucciones legales correspondientes <sup>14</sup>.

#### Actitud a mantener:

- Mostrar interés, cercanía y escucha por la situación del alumnado y su familia.
- Mensajes positivos y de apoyo.
- Confidencialidad y respeto por la información aportada.

Para más información ver "Pautas de comunicación" apartado [5.3.2.1 Comunicación No Presencial](#) y [5.3.2.2. Comunicación Presencial](#).

#### Objetivos:

- Facilitar brevemente la información acordada por el centro sobre la vuelta a clases.

- Identificar posibles problemas, tanto en el ámbito familiar como en el del alumno.
- Recabar información para realizar el mapa de riesgo del aula y el del centro.

#### ¿Quién realiza la entrevista?

- Tutor o tutora de aula.

#### ¿Cómo-modalidades?

En función de las recomendaciones sanitarias y de la disponibilidad, se proponen dos formatos:

- No Presencial:** Acordando previamente con el padre/madre del alumno el momento -día y hora-, el tiempo y el medio. Ej: video-llamada (25-30min), llamada telefónica (10-15 min), internet, etc.).
- Presencial:** En el centro educativo, en un espacio donde se garantice la confidencialidad y procurando evitar las interrupciones. El tiempo estimado es 30- 40 minutos.

<sup>14</sup> Resolución de 20 de octubre de 2017, de la Secretaría General de la Consejería de Educación, Juventud y Deportes. [https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=4466&IDTIPO=100&RASTRO=c148\\$m4463](https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=4466&IDTIPO=100&RASTRO=c148$m4463)

### ¿Cuándo?

Antes de la incorporación del alumnado a las clases presenciales o durante las primeras semanas de vuelta al centro.

### Posibles preguntas abiertas:

1. Interesarse por el estado de salud de la familia y si ha habido alguna situación complicada.
2. Cómo ha ido durante la crisis sanitaria. Dinámica familiar, dificultades en la convivencia...
3. Sobre el alumno o alumna: ¿cómo está?, cuestiones a destacar o algo que les preocupe (estado emocional, conducta, estudios, etc...).
4. ¿Cómo ha ido la enseñanza no presencial desde casa? (dificultades, si las ha habido y de qué tipo; soluciones posibles que la propia familia considera para la continuidad de la enseñanza online).
5. Para la vuelta a clases, posibilidades o dificultades para la conciliación familiar...
6. Otras cuestiones que preocupen o quieran compartir.

78

Se podría realizar una hoja de registro de los aspectos fundamentales de la entrevista, que servirían para hacer la "Fotografía del alumnado vulnerable del aula"

Si en la entrevista el tutor o tutora detecta una situación grave y urgente, como por ejemplo, violencia de género, graves carencias en las necesidades básicas, etc. *informará* a la familia de los recursos de atención especializados. En este caso, la información recogida se trasladará al grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional y al equipo directivo del centro para que valoren y, en su caso, deriven a otros servicios externos.

### 5.3.2.4. Guion de reunión inicial con las familias del grupo aula.

De forma previa a la incorporación del alumnado, se considera necesario informar a los padres y madres de las actividades previstas con sus hijos o hijas en el centro educativo del Plan apoyo socioemocional "VOLVAMOS +CERCANOS".

### Los objetivos de esta reunión de acogida son:

1. Realizar una acogida más especial después de este largo espacio de tiempo sin la asistencia presencial al centro escolar.
2. Minimizar la incertidumbre, en los ámbitos sanitario y relacional, que produce en las familias la vuelta de sus hijos o hijas al centro y su adaptación a las nuevas circunstancias.
3. Transmitir seguridad a las familias informándoles de todas las medidas extraordinarias que se han tomado en el centro para la incorporación de sus hijos tras el periodo de confinamiento. Se recomienda hacer un recorrido virtual con fotografías o videos de cómo han quedado los espacios y la ubicación de los alumnos dentro de los mismos.
4. Explicar el Plan apoyo socioemocional "VOLVAMOS +CERCANOS", dentro de todas las medidas que se han puesto en marcha.
5. Crear un espacio donde los padres puedan expresar sus miedos y dudas con respecto a la incorporación de sus hijos.

La realización presencial de esta reunión estará supeditada a las medidas sanitarias establecidas en cada municipio en función de las fases de la pandemia en la que se sitúe. Si dicha reunión no fuese posible, la comunicación con los padres se realizará mediante servicios/plataformas online.

### Esquema de la reunión:

1. Agradecer el papel de los padres y madres de apoyo escolar a sus hijos o hijas durante el período no presencial y dar la bienvenida al centro.
2. Presentación del tutor. (Es vital si es nuevo)
3. Funcionamiento del centro. Recordatorio medidas sanitarias y educativas (mascarillas, móviles, etc...).
4. Exponer el Plan:
  - a. ¿Qué se va a hacer?
  - b. ¿Quién?
  - c. ¿Para qué son las actividades? Beneficios
  - d. Personas de referencia.
5. Información sobre aspectos académicos y curriculares.

## Recursos y Actividades

6. Durante la reunión, se pueden resolver dudas generales. (Nunca aspectos personales, para esto se habilitarán las vías de comunicación posteriores con el tutor)
7. Recordar vías generales de comunicación.
8. Despedida.

### Nota para el tutor o tutora tener en cuenta:

- Puede que algunos padres, que tengan mucha preocupación, se muestren nerviosos o hiperdemandantes; la actitud debe ser de escucha empática y serena.
- Esta reunión es una buena oportunidad para transmitir tranquilidad, la actitud del tutor o tutora hará de modelo y será contagiosa.

Exposición del Plan de apoyo socioemocional.

Guión:

- ¿Qué se va a hacer?
- ¿Quién?
- ¿Para qué son las actividades? Beneficios.
- Personas de referencia.

### 5.3.3. Recursos para la actuación con el alumnado.

#### 5.3.3.1. Fotografía del alumnado vulnerable del aula.

##### A. ¿Cómo están mis alumnos y alumnas?

Tras la experiencia de crisis sanitaria vivida hasta el momento, la vuelta a clase no será "la vuelta a clase de siempre". Será necesario ampliar la mirada hacia los alumnos y alumnas al igual que hace el objetivo de una cámara fotográfica. Ampliar para ver más y ver mejor. Para ello servirá de ayuda conocer qué aspectos deben observarse con más detalle de lo que hacemos habitualmente.

Este documento pretende ser una guía donde se indican los criterios para poder completar la tabla de esa nueva fotografía que queremos tomar de nuestros alumnos y alumnas.

##### B. Dirigir la mirada - ¿A quién mirar?

Nuestra mirada fotográfica irá dirigida a todo el alumnado. No obstante, los que ya presentaban necesidades educativas especiales, dificultades

de aprendizaje o situaciones adversas y socio-familiares en desventaja, son mucho más vulnerables. Posiblemente sufran en mayor medida las consecuencias de la situación vivida y presenten agravamiento o dificultades añadidas a las que ya tenían. Por lo tanto, debería considerarse especialmente:

1. Alumnado que presente dificultades asociadas a experiencias adversas previas a la pandemia y que cuenten con escasos recursos de apoyo personal, social o familiar para hacerles frente (situación de pobreza, maltrato, progenitores con trastornos mentales o adicciones, etc.).
2. Alumnado con alteraciones o trastornos del comportamiento.
3. Niños con hiperactividad e impulsividad (TDAH y otros).
4. Alumnado con trastorno del espectro autista, por presentar mayores niveles de estrés y ansiedad ante los cambios en sus rutinas habituales.
5. Puede haber alumnado con Síndrome de Asperger a los que les cueste especialmente la vuelta a la normalidad educativa, por temor a salir del entorno seguro que ha significado para ellos en este tiempo el contexto familiar.
6. Por último, entre el alumnado, habrá una parte reducida que sufra consecuencias graves, no asociadas a las mencionadas anteriormente, y que también habrá que atender de manera más específica y continuada en el tiempo.

##### C. Dirigir la mirada - ¿A quién mirar?

###### a. Educación Infantil y Primaria

- Regresiones a etapas previas del desarrollo: lloriquear, estar más apegado, hablar como si fueran más pequeños, orinarse en la cama.
- Cambios en los hábitos y rutinas de alimentación y sueño.
- Somatizaciones (síntomas relacionados con la ansiedad u otras emociones negativas, como dolor de cabeza muy intenso, de tripa, torácico, palpitaciones, molestias en el pecho o dificultad para respirar, etc.)

## Recursos y Actividades

- Mayor irritabilidad con despuntes de conductas problemáticas o disruptivas. Mayor desobediencia o rebeldía ante las normas.
- Están más alterados, mayor agitación. Inestabilidad.
- Más tristeza y sensibilidad. Mayor nerviosismo y ansiedad,
- Miedo a la enfermedad, al contagio (virus) y al riesgo para la salud personal y de sus personas queridas.
- Se acrecientan los miedos, la preocupación y la ansiedad, asociados a la incertidumbre, los cambios en sus rutinas, la posibilidad de enfermedad y muerte de abuelos o familiares, de pérdida de trabajo de los padres, etc.
- Es importante tener en cuenta que los niños pueden hacer una interpretación desajustada de la información que reciben tanto de sus padres y profesores como de los medios de comunicación.

seres queridos, incertidumbre sobre el futuro, etc.).

- Frustración y preocupación por su futuro académico.
- Cambios en sus relaciones afectivo-sexuales.
- Uso inadecuado de las redes sociales.

Los indicadores establecidos en las Tablas 12, 13 y 14, que se exponen más abajo, sirven para la recogida de información y hacen referencia a cambios o diferencias que pueden darse en los alumnos y alumnas como consecuencia de la situación vivida por la pandemia del COVID19.

### D. ¿Cómo hacer este proceso? ¿Cómo y cuándo hacer la fotografía del alumnado vulnerable del aula?:

1. El tutor o tutora, después de leer el epígrafe **5.1.3. "A tener en cuenta"**, donde se especifican las consecuencias del confinamiento, puede detectar dificultades de adaptación al ámbito escolar.
2. A continuación recoge la siguiente información:
  - a. Datos de la entrevista a las familias (**5.3.2.3. Guion de entrevista inicial del tutor con la familia**).
  - b. Información aportada por los padres informalmente en la reunión inicial (**5.3.2.4. Guion de reunión con las familias del grupo aula**).
  - c. Información que se ha recabado durante el confinamiento en el tercer trimestre del curso pasado.
  - d. Conclusiones obtenidas tras la puesta en marcha de las actividades de "acogida".
3. A continuación, el tutor o tutora recopilará todos los datos anteriores y, si detecta que parte del grupo (más de cuatro alumnos) tienen alguna dificultad de adaptación el tutor, llevará a cabo las actividades de seguimiento. Si el número de alumnos y alumnas con dificultades es menor de tres, se realizarán estas actividades en pequeños grupos formados por alumnos de varias clases y realizadas por profesionales del grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional o personas en quienes se delegue esta tarea.

80

### b. Educación Secundaria

- Ansiedad.
- Quejas por sentirse incomprendidos o no escuchados.
- Dificultad en el manejo de la información excesiva a la que tienen acceso.
- Conductas disruptivas.
- Cambios en el estado de ánimo, más bruscos de lo habitual en estas edades. Les cuesta más identificar qué es lo que les provoca estos cambios de humor/ánimo, lo que dificulta que los puedan abordar con autonomía de forma positiva.
- Apatía, aburrimiento.
- Problemas de sueño, de higiene y alimentación (se acuestan y se levantan más tarde, comen a deshorras, etc.).
- Falta de intimidad, rabia, frustración.
- Miedo a la enfermedad, al contagio (virus) y al riesgo para la salud personal y de sus personas queridas.
- Miedo a las consecuencias de la situación (enfermedad, pérdida de

## Recursos y Actividades

4. El tutor o tutora seguidamente cumplimenta el documento "5.3.3.1. *Fotografía del alumnado vulnerable del aula*" solo con la información del alumnado que ofrece indicadores de inadaptación y, tras puntuar y ponderar la tabla,

se pondrá en contacto con los miembros del grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional indicando qué alumnos presentan dificultades para que sean incorporados al mapa de riesgo.

### FOTOGRAFÍA ALUMNADO VULNERABLE DE AULA. MODELO DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN DEL ALUMNADO

#### Educación Infantil y Primaria y Secundaria

	INDICADORES	SI	NO
Indicadores de riesgo previos a situación de COVID-19 que presenta el alumnado	1. Experiencias adversas en la infancia.		
	2. Problemas de conducta.		
	3. Hiperactividad e impulsividad: TDAH.		
	4. TEA.		
	5. Discapacidad.		
Indicadores directamente relacionados con el COVID19	1. Experiencia personal o familiar directa de contagio o afectación de la salud por COVID-19.		
	2. Dificultades en el proceso de duelo por fallecimiento de una persona cercana.		
	3. Dificultades económicas en la familia.		
	4. Dificultades de comunicación con familia.		
	5. Dificultades en la realización y seguimiento de las tareas del alumnado.		
	6. Dificultades en el seguimiento y comunicación directa con el alumno.		

## Recursos y Actividades

### Educación Primaria

	INDICADORES	NADA	POCO	MUCHO
82 Manifestaciones o cambios en la conducta, emociones, actitudes del alumno.	<b>1. Regresiones.</b> Como pérdida de control de pipí por las noches, lloriqueos o conductas más infantiles.			
	<b>2. Somatizaciones.</b> Tales como dolores de cabeza o barriga que antes no tenía.			
	<b>3. Mayor irritabilidad y conductas problemáticas de enfado.</b>			
	<b>4. Mayor desobediencia.</b>			
	<b>5. Mayor agitación motora y expresiones de mayor nerviosismo.</b>			
	<b>6. Cambios bruscos en sus estados de ánimo.</b>			
	<b>7. Mayor necesidad de protección del adulto y conductas de "pasar desapercibido".</b>			
	<b>8. Miedos: al contagio, al contacto, a la enfermedad y al riesgo de la salud.</b>			
	<b>9. Cambios en hábitos de sueño, alimentación o higiene.</b>			
	<b>10. Excesiva preocupación por dar respuesta a las tareas escolares.</b>			
<b>TOTAL</b>				

Tabla 13. Elaboración propia.

## Recursos y Actividades

### Educación Secundaria

	INDICADORES	NADA	POCO	MUCHO
Manifestaciones o cambios en la conducta, emociones, actitudes del alumno.	1. Expresión de quejas por sentirse no escuchados o no atendidos o mayor irritabilidad.			
	2. Expresiones de preocupación o alarma excesiva por manejo inadecuado de la información sobre el COVID 19.			
	3. Conductas disruptivas o de enfado o frustración.			
	4. Cambios en el estado de ánimo y dificultad para comprender sus propios cambios.			
	5. Apatía, aburrimiento o aislamiento del grupo o del profesorado.			
	6. Problemas o cambios significativos en el sueño, alimentación e higiene.			
	7. Excesiva preocupación por dar respuesta a las tareas escolares.			
	8. Preocupación por su rendimiento y/o futuro académico.			
	9. Cambios significativos en sus conductas afectivas o sexuales.			
	10. Miedos: al contagio, al contacto, a la enfermedad y riesgo para la salud.			
	11. Actitud de rechazo o estigmatización de personas afectadas por el COVID-19.			
	12. Uso inadecuado de redes sociales.			
<b>TOTAL</b>				

Tabla 14. Elaboración propia.

### INSTRUCCIONES PARA LA VALORACIÓN DE LA INFORMACIÓN RECOGIDAS EN LAS TABLAS 12, 13 Y TABLA 14

1. Tablas 13 y 14. En cada uno de los indicadores conductuales, se puntúa gradualmente de la siguiente forma:
  - 2 puntos cuando la conducta sea muy continua.
  - 1 punto cuando sea débil.
  - 0 puntos cuando sea inexistente.
2. Se considera, de forma orientativa, alumnado con problemas de adaptación aquel que obtienen 9 o más puntos, ya que no es una tabla baremada.
3. El alumnado que manifieste una valoración elevada será derivado para estudio del Grupo de Trabajo del Plan de apoyo socioemocional y se incluirá en el *“Mapa de alumnado en riesgo”* con la finalidad de valorar qué propuestas de trabajo se consideran más convenientes.
4. Es importante que, junto a la puntuación de las Tablas 13 y 14, se valore la información que facilita la Tabla 12 sobre las características previas y aquellas relacionadas con el COVID-19. La información que podamos recoger tendrá un carácter cualitativo y orientativo.

84

#### 5.3.3.2. Mapa de alumnado en riesgo. Proceso y derivación.

##### A. ¿Qué es el Mapa del alumnado en riesgo?

El Mapa del alumnado en riesgo es el resultado de la recogida de información del estado socioemocional del alumnado más vulnerable de cada grupo-aula, que lleva a cabo el tutor o tutora en los primeros días de incorporación a clases. La herramienta previa de recogida de información que ha utilizado para elaborar el Mapa del alumnado en riesgo es el Registro de Fotografía de Aula.

Por tener un carácter preventivo, en el Mapa del alumnado en riesgo queda incluido sólo aquel alumnado más vulnerable en el área socioemocional. Este instrumento ayudará a su identificación desde un primer momento con la finalidad de planificar unas intervenciones dirigidas a dar respuesta a sus necesidades. Permitirá, asimismo, realizar un adecuado seguimiento en el proceso de adaptación de dicho alumnado.

En el que caso del alumnado, que por su gravedad, o por la persistencia de sus desajustes, no se observe mejoría después de las intervenciones diseñadas en el ámbito escolar, será derivado finalmente a los servicios externos especializados.

##### B. ¿Quién elabora el Mapa del alumnado en riesgo?

Se hará cargo de ello el grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional en colaboración con los tutores. Una de las funciones de este Equipo es valorar la gravedad en los desajustes del alumnado que forma parte de ese grupo de riesgo, para la derivación al Orientador u orientadora o al Profesor o Profesora Técnicos de Servicios a la Comunidad (PTSC).

Serán estos quienes coordinen, con el resto de profesionales de la orientación, las primeras intervenciones que se decida realizar que impliquen la toma de decisiones sociopsicopedagógicas. Asimismo, dichos profesionales serán los que valoren la derivación a los profesionales externos

##### C. ¿Cuándo se elabora?

La información para su elaboración empieza a recogerse antes que el alumnado se incorpore a clase se incorporen a clase y se va completando con la información reunida durante los primeros días, tanto de la observación en el transcurso de las actividades como con las informaciones aportadas por las familias.

Su elaboración es dinámica. En unos casos, por la gravedad de las circunstancias, se identificará al alumnado en riesgo durante el primer día, y en otros casos tras el periodo de adaptación, de 2 a 3 semanas.

##### D. ¿Cómo elaborarlo?

El Mapa del alumnado en riesgo se elabora con la información que recoge el tutor o tutora con los siguientes recursos y observaciones:

- Datos que se recopilan con ocasión de la entrevista a la familia (5.3.2.3. *Guion entrevista inicial del tutor con la familia.*),
- Información recogida en la 5.3.3.1. *Fotografía del alumnado vulnerable del aula.*
- Detección de conductas que impidan el correcto funcionamiento escolar del alumnado durante el periodo de adaptación, que se puede considerar de 2 a 3 semanas.

## Recursos y Actividades

Después de la puesta en marcha de las actividades de seguimiento propuestas para este alumnado ( 5.4.3. Actividades de seguimiento o 6). Orientaciones para el duelo y pérdida durante la crisis sanitaria, en el supuesto de que no se observara una mejoría en el proceso de adaptación de este alumnado, se derivará el listado y características de dichos alumnos al Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional en coordinación con Orientación, según disponibilidad.

El Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional elaborará el Mapa del alumnado en riesgo

con el objetivo de valorar la gravedad de los desajustes que pueda presentar este alumnado y derivar a los profesionales de la orientación del centro.

### E. ¿Qué se debe tener en cuenta?

- Debe haber un Mapa del alumnado en riesgo de cada grupo aula.
- Todo este proceso puede tener variaciones dependiendo de las características del centro y del impacto de la crisis sanitaria en cada comunidad educativa.

### 5.3.3.3. Orientaciones para la gestión de grupos.

#### 1. ACTITUD EN LA COMUNICACIÓN.

- De cercanía y confianza.
- Permitir la expresión emocional,
- Respetar su tiempo.

#### 2. ESCUCHA ACTIVA.

- No juzgar.
- Disponibilidad.
- Actitud empática.
- Acompañar.

#### 3. CUIDAR LA EXPRESIÓN Y EL LENGUAJE.

- Utilizar expresiones positivas.
- Usar un lenguaje claro y sencillo.

#### 4. ¿QUÉ COMUNICAMOS?

- El reconocimiento al trabajo, al esfuerzo que ha hecho nuestro alumnado.
- Nuestra vivencia personal, dificultades, emociones, esfuerzo, etc.
- Empezar por cuidarnos desde el reconocimiento de la dificultad que ha supuesto para todo este desafío.

#### 5. ¿QUIÉN LLEVA A CABO LA ACTIVIDAD? (si es posible, se aconseja que haya dos profesores):

- Profesional o profesor de referencia.
- Si existe la posibilidad, incorporar un segundo profesional en la actividad.

#### 6. FLEXIBILIDAD EN LA ORGANIZACIÓN DE TAREAS.

- Evitar la prisa.
- Estar abierto a las necesidades concretas que pueda presentar el alumnado.
- Utilizar una organización del trabajo de aula en modalidad de pequeño proyecto de centro ("La alegría del reencuentro", por ejemplo).

#### 7. ATENCIÓN AL ALUMNADO DE RIESGO.

- Alumnado con situación de vulnerabilidad previa.
- Alumnado que presenta vulnerabilidad a partir del periodo de confinamiento.

### 5.4. Alumnado

#### 5.4.1. Introducción

*¿Por qué hacer estas actividades? Algunas orientaciones para su puesta en práctica.*

Las actividades aquí propuestas están enmarcadas dentro de un enfoque preventivo, con el objetivo de reducir y amortiguar el impacto emocional negativo producido por la crisis del COVID-19, facilitando la incorporación del alumnado al entorno escolar.

En el *primer bloque* se desarrollan las actividades recomendadas para realizar el primer día de vuelta al centro educativo. Dentro de un enfoque de prevención primaria se incluye como prioritaria la educación para el cumplimiento de las medidas sanitarias de protección de la salud, que se incorporan en las actividades ordinarias del aula y centro, para fomentar en toda la comunidad educativa el autocuidado y la protección personal. Todo ello unido a actividades de acogida y reencuentro que permitan la expresión emocional compartida de la vivencia durante el aislamiento y el período no presencial de enseñanza.

En el *segundo bloque* de actividades, se desarrollan aquellas que, desde el enfoque de la prevención secundaria, ahondan en los principales problemas o déficits que pueden presentar algunos alumnos para potenciar sus fortalezas a través de estas "Vacunas Emocionales".

#### Orientaciones para la puesta en práctica de las actividades:

- a. En el momento de llevar a cabo las actividades, *se tendrán en cuenta las medidas sanitarias* establecidas para la fase de desescalada en que se encuentra cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material propio, mascarilla..., etc.
- b. *Leer y organizar las actividades de forma previa* ayuda a que el profesorado pueda imaginar distintas respuestas y situaciones que se puedan presentar con el alumnado en desarrollo de las mismas. La anticipación facilita el éxito.
- c. Es necesario *facilitar y fomentar la expresión emocional* de todo el alumnado. En ocasiones, los más afectados se inhiben en la expresión de sus emociones y sentimientos.
- d. *El docente es su modelo*. En muchas ocasiones, precisan que les contemos cómo hemos vivido nosotros la situación para comenzar ellos a expresarse. Hablar en primera persona es una estrategia muy útil.
- e. El profesorado, en el desarrollo de las actividades y tras recoger los sentimientos expresados, realiza una síntesis de todo lo aportado por el alumnado y expresa que son *válidas todas las emociones y sentimientos* vividos
- f. Es preciso tener en cuenta la *ansiedad latente* en el alumnado y en toda la comunidad docente. Esta ansiedad *es esperable y está justificada* tras una pandemia, tal y como se indica en las fases de respuesta habituales ante las catástrofes.
- g. *Se recomienda que estén dos profesores en el aula*. Un docente desarrolla la actividad y el otro docente hace observación de aquellos alumnos que muestran mayor afectación (nerviosos, preocupados, callados o que se inhiben) y proporciona apoyo emocional adicional (ej: un alumno se pone muy nervioso y pide salir).
- h. Con los datos de esta observación se completa la *Fotografía alumnado vulnerable en el aula. Apartado 5.3.3* y se inicia la detección del alumnado en riesgo. Dependiendo de las características previas del grupo hay que valorar, además, si algún maestro especialista puede proporcionar más apoyo.
- i. *Valorar qué actividades son las más idóneas y adecuadas* de entre las propuestas para alumnado acnees. Entendemos que los criterios de elección de las alternativas de las actividades son diferentes según las características de los grupos y el alumnado que los integra.
- j. En las primeras horas lectivas, si *el tutor o tutora del curso anterior* continúa en el centro, *es la persona idónea para hacer las actividades en su grupo*, con la finalidad de facilitar su expresión emocional y el cierre de la situación vivida. Estas actividades deben ser compartidas con el nuevo tutor o tutora para facilitar el conocimiento del alumnado y la continuidad de las actuaciones.

## Recursos y Actividades

- k. Si el maestro no ha sido su docente de referencia y su contacto con este alumnado ha sido breve o escaso, es conveniente comenzar con una actividad de conocimiento grupal. *5.4.3.2. "Actividades de conocimiento grupal"*.
- l. Se recomienda la lectura del apartado *5.3.1.1. Píldoras para motivar al profesorado*.
- a. El alumnado de 2º de Bachillerato está sometido a una presión añadida por la urgencia de preparar los exámenes finales, lo que dificulta completar el conjunto de las actividades previstas. Se considera, no obstante, imprescindible realizar algunas de estas actividades, como mínimo una sesión de expresión emocional y búsqueda de fortalezas.
- b. Para los grupos de refuerzo también es preciso hacer una actividad de reencuentro.

Si algún alumnado se incorpora en el mes de junio, el profesorado ha de tener en cuenta una serie de factores:

### 5.4.2. Actividades de acogida socioemocional del primer día.

#### 5.4.2.1. Actividades previas de presentación con el grupo aula.

OBJETIVO:
Conocernos y darnos a conocer al grupo.
<b>EDUCACIÓN INFANTIL</b>
<b>ACTIVIDAD. TÍTULO: "ME PRESENTO"</b>
DESARROLLO:
<ul style="list-style-type: none"><li>• El tutor o tutora comienza diciendo su nombre completo y ejemplificando las respuestas a las preguntas.</li><li>• De forma individual, cada alumno se presenta al grupo:<ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Cómo te gusta que te llamen?</li><li>- ¿Qué te gusta? (verbalizan cómo es su juguete, peluche o libro favorito).</li><li>- ¿Qué sabes hacer bien? (saltar sobre un pie, dibujar, correr...).</li></ul></li><li>• Después de la presentación, se les pide que se agrupen por intereses en una zona previamente delimitada teniendo en cuenta las medidas sanitarias establecidas (un rincón, la zona de asamblea, alrededor de una mesa, etc. Por ejemplo: Los que han dicho que les gusta mucho dibujar, los que les gusta mucho comer macarrones, los que duermen con un juguete, etc).</li></ul>
MATERIALES Y RECURSOS:
No se precisan recursos adicionales.
TIEMPO: 30 minutos.

EDUCACIÓN PRIMARIA

ACTIVIDAD. TÍTULO: "LA PELOTA PREGUNTONA"

DESARROLLO:

- El tutor o tutora se limpia las manos con gel hidroalcohólico, desinfecta la pelota con el mismo producto, se pone los guantes e indica al alumnado que lleve a cabo el mismo proceso.
- Añade a la pelota unas fichas de papel pegadas con cinta adhesiva que contienen unas preguntas que previamente se han redactado: Ejemplos de preguntas pueden ser: "Comida favorita", "Qué te gusta hacer", "Un cuento que te gusta", "Película favorita", "Color preferido", etc.
- A continuación, con la pelota en la mano, se presenta a los alumnos y alumnas explicando el juego.
- Después, los alumnos y alumnas se lanzan la pelota entre ellos mientras suena la música. Cuando la música se detiene, el niño que tiene la pelota dice su nombre y responde a una pregunta de las fichas pegadas en la pelota. Esa ficha es eliminada.
- Se redactan tantas preguntas como alumnos están en el aula; no pueden repetir. Continúan lanzándose la pelota y respondiendo a las preguntas hasta que todo el grupo se ha presentado ante los compañeros y compañeras.

ALTERNATIVA:

- Si no se puede lanzar la pelota debido a las medidas sanitarias, se pide a cada uno de los alumnos y alumnas que se presente ante el grupo, y, a continuación el docente lee una tarjeta de las que forman "La baraja preguntona", que el alumno o alumna contesta ante los compañeros.
- La baraja preguntona se confecciona de forma previa con tantas preguntas como alumnado forma parte del aula y como se indica en la actividad anterior.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Pelota de playa.
- Guantes.
- Preguntas en formato cartas o en formato "fichas".

TIEMPO: 30 minutos.

### EDUCACIÓN SECUNDARIA

#### ACTIVIDAD. TÍTULO. "SI TE DIGO CÓMO SOY"

La actividad se desarrollará teniendo en cuenta las medidas sanitarias adecuadas a la fase de desescalada en la que se sitúe cada municipio.

#### DESARROLLO:

- **Primera parte de la actividad.** El profesor o profesora se presenta con una breve descripción/ imagen de sí mismo y explica a los alumnos que la actividad consiste en hacer una descripción personal breve. Para ello, se reparte un folio por alumno, dando las siguientes consignas:
  - Se escribe en la mitad superior.
  - Han de contar, a través de las cinco cualidades que más los definen, cómo se comportan normalmente.
  - Se les pide que sean claros y sinceros.
  - Se les pide que usen sólo las pistas necesarias.
- **En una segunda parte de la actividad, se doblan los folios por la mitad y se mezclan en una bolsa o caja. Se reparten los folios entre todo el alumnado y se les pide que intenten adivinar quién es el compañero o compañera que le ha tocado, escribiendo en la parte inferior del folio el nombre y la pista que les ha ayudado a descubrirlo, de entre la información encontrada en la parte superior del folio.**
- **Después, se realiza una puesta en común para analizar:**
  - Las dificultades para adivinar a quién corresponde la descripción.
  - Qué parte les ha resultado más interesante, diferenciando entre la primera parte, donde cada alumno habla de sí mismo, y la segunda parte, adivinando quién es el compañero o compañera.
  - Si han descubierto algo nuevo de los compañeros y compañeras.
  - El objetivo de la actividad y los aspectos positivos del conocimiento del grupo.

## Recursos y Actividades

### 5.4.2.2. Actividades Educación Infantil.

#### Actividades del primer día de vuelta a clase.

Las siguientes actividades se realizarán, en la medida de lo posible, el primer día de vuelta a clase, contemplando las medidas sanitarias establecidas

para la fase de desescalada en que se encuentra cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material propio, mascarilla..., etc.

ACTIVIDAD 0. TÍTULO: "BUENOS DÍAS"	
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:	
Acogida del alumnado.	
DESCRIPCIÓN POR PASOS DE LA ACTIVIDAD:	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• En fila, guardando la distancia social necesaria, comenzamos la recepción con mensajes positivos a niños y familias.</li><li>• Acompañamos al alumnado al entrar al centro y los situamos en el aula.</li><li>• En el aula, les damos la bienvenida al centro educativo y preguntamos cómo se encuentran ellos.</li></ul>
RECURSOS:	
	Docente de referencia. Es conveniente que exista continuidad en el equipo docente, tal y como viene establecido en la normativa vigente, cuidando, además, la especial vinculación que precisa este alumnado para su adaptación al centro educativo.
MATERIALES DE ADAPTACIÓN:	
	No se precisan.

<b>ACTIVIDAD 1. TÍTULO: "NOS CUIDAMOS"</b>
<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:</b>
Explicación de las normas sanitarias.
<b>DESCRIPCIÓN POR PASOS DE LA ACTIVIDAD:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Recordar al alumnado las normas sanitarias establecidas y cuáles dan seguridad a las familias y a los niños y niñas.</li><li>• Es conveniente comunicarlas previamente a las familias.</li></ul>
<b>TIEMPO:</b> 5 minutos.
<b>RECURSOS:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gel, mascarillas, guantes.</li><li>• ÚLTIMAS ACTUALIZACIONES DE ORIENTACIONES SANITARIAS PARA EL ÁMBITO ESCOLAR.</li></ul>
<b>MATERIALES DE ADAPTACIÓN:</b>
De apoyo audiovisual. Por ejemplo pictogramas.

## Recursos y Actividades

### ACTIVIDAD 2. TÍTULO: "MIS EMOCIONES Y YO: LAS LLAVES DEL CORAZÓN"

#### OBJETIVO/DESCRIPTOR DE LA ACTIVIDAD:

- Realizar el primer contacto y facilitar la expresión emocional.
- Con cada emoción, ayudar a que sean conscientes de lo que han vivido.

#### DESCRIPCIÓN POR PASOS DE LA ACTIVIDAD:

##### **Primer momento de la actividad:**

- Para iniciar la actividad, se coloca al alumnado en semicírculo, de pie o sentados en forma de asamblea, guardando la distancia social adecuada.
- Se proyecta la canción "Adivinanzas Emocionales" en la pizarra digital como elemento motivador.
- Esta canción se va pausando para que puedan expresar cuándo han sentido las distintas emociones que van apareciendo. Se pueden usar también como apoyo visual las láminas o los emoticonos.

##### **Se pueden proponer ejemplos:**

- Feliz: cuando celebro mi cumple.
- Triste: cuando me he caído en el parque.
- Enfadado: cuando mi hermano se mete conmigo o mamá no me deja hacer lo que quiero.
- Asco/rechazo: cuando algo huele mal (ej. basura) o no quiero sentarme al lado de un compañero o compañera.
- Sorpresa: cuando vienen los abuelos a verme.
- Miedo: los monstruos, quedarse solo en casa, la oscuridad, etc.

En un *segundo momento*, nos centramos en la expresión de las emociones individuales que hemos sentido durante el aislamiento y las consecuencias posteriores por el COVID 19, apoyándonos en las láminas y los emoticonos.

En un *tercer momento*, animamos a los niños y niñas a dibujar cómo se sienten; después el maestro o maestra hace preguntas por turnos. Seguidamente, sobre su dibujo, irán explicando a sus compañeros sus sentimientos. El docente podrá ayudar a ponerle título y a nombrar los distintos elementos del mismo.

Estos dibujos se incorporarán al aula (ej: un corazón gigante en el aula o murales en los pasillos).

TIEMPO: 1 hora 30 minutos - 2 horas. (Esta actividad debe estar terminada antes del recreo).

#### RECURSOS:

- Canción de youtube <https://www.youtube.com/watch?v=8NKjWD2Dvcg>
- Láminas de emociones (miedo, alegría, tristeza, rabia)
- Emoticonos de emociones.
- Folios y lápices para pintar.

#### MATERIALES DE ADAPTACIÓN:

De tipo audiovisual, como pictogramas, infografías, videos...

## Recursos y Actividades

### ACTIVIDAD 3. TÍTULO: "POTENCIAMOS LAS FORTALEZAS: CREACIÓN DE LOS "BICHIMANOS".

#### OBJETIVO:

1. Aproximación al concepto de COVID-19 como un virus, verbalizar qué han sentido cuando estaban en casa y oían hablar del "bichito".
2. Prevención y adquisición de herramientas de cuidado físico y emocionales ante otras situaciones posibles.
3. Reconocer las potencialidades y fortalezas desarrolladas (cocinar, ayudar en casa cuidar a mi hermano, juegos nuevos, entretenimientos, etc.).

#### DESCRIPCIÓN POR PASOS DE LA ACTIVIDAD:

- En un primer momento, hacemos "bichimanos" con guantes de látex o con las plantillas proporcionadas de varios virus, que ellos decoran y colorean.
- En un segundo momento, lectura del cuento "Rin Rin Renacuajo versión COVID- 19" que nos ayuda a aprender "qué hacer si vuelve a pasar".
- Por último, hacemos una ronda de preguntas para que nos cuenten qué han aprendido, cuáles son sus nuevas habilidades, si han hecho ejercicio, cómo se han comunicado con las personas que tenían lejos.

TIEMPO: 45 minutos.

#### RECURSOS:

- Guantes de látex o de nitrilo y plantillas para fotocopiar.
- Video explicativo para hacer "bichimanos" con guantes
  - [https://drive.google.com/file/d/1duX61K8js0n2zm7qireVOFZRQfV\\_92pp/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1duX61K8js0n2zm7qireVOFZRQfV_92pp/view?usp=sharing)
  - <https://www.youtube.com/watch?v=j5P3StvuVvw>
- Cuento "Rosa contra el virus" [https://www.youtube.com/watch?v=Z9w6B\\_PpYjo](https://www.youtube.com/watch?v=Z9w6B_PpYjo)

#### MATERIALES DE ADAPTACIÓN:

De apoyo audiovisual, como pictogramas, infografías, etc.. Autoinstrucciones.

## Recursos y Actividades

### ACTIVIDAD 4. TÍTULO: "DEJANDO NUESTROS MIEDOS"

#### OBJETIVO:

Verbalizar los miedos que han podido sentir y que los abandonen arrojándolos de forma simbólica a una mochila o a una caja.

#### DESCRIPCIÓN POR PASOS DE LA ACTIVIDAD:

- Tras leer el cuento "Fuera de aquí, monstruo verde", pedimos que cuenten si han tenido miedo, a qué, por qué, cuándo, cómo lo han superado o si aún lo tienen.
- Aquellos que expresan que siguen sintiendo algún miedo, lo arrojan a la "Mochila quitamiedos", de forma simbólica.
- Invitamos a abandonar los miedos a aquellos niños y niñas que no expresan nada, para que ese miedo desaparezca (nos lo cuentan en privado como un gran secreto que solo su maestro o maestra conocerá, así reforzamos la confianza en los adultos).
- Como alternativa a la "Mochila quitamiedos", se puede contar el cuento de Nana Bunilda, "Come Pesadillas". En una caja con un dibujo de una marmita, se ponen los miedos, y los alumnos y alumnas se llevan a cambio una "frase positiva" en un post-it o algún pequeño objeto o regalo simbólico (si es posible por las medidas sanitarias) como una medalla al valor, de oro brillante, al igual que ocurre en el cuento "El Mago de Oz" con el León.

TIEMPO: 30 minutos.

#### MATERIAL Y RECURSOS:

- "Fuera de aquí, horrible monstruo verde". <https://www.youtube.com/watch?v=PuHXOEHhkBk> (Marcos es un niño murciano que lo cuenta con conclusión final para el coronavirus) [https://www.youtube.com/watch?v=d-ls\\_yQ-jb0&t=27s](https://www.youtube.com/watch?v=d-ls_yQ-jb0&t=27s)
- "Monstruo triste, monstruo feliz" <https://www.youtube.com/watch?v=ivBY0hf0wpg>
- Nana Bunilda "Come pesadillas" <https://www.youtube.com/watch?v=QrVrwkOe6Qc>
- Monstruo pegamocos que habla de la higiene de forma divertida. [https://www.youtube.com/watch?v=k3\\_q7AXsoXE](https://www.youtube.com/watch?v=k3_q7AXsoXE)
- Caja de cartón o mochila.
- Regalos simbólicos: pósit, medalla de campeón en papel dorado o similar.

#### MATERIALES DE ADAPTACIÓN:

De apoyo audiovisual, como pictogramas, infografías, etc. Autoinstrucciones.

## Recursos y Actividades

### ACTIVIDAD 5. TÍTULO: "VOLVEMOS A CASA CONTENTOS"

#### OBJETIVO:

Expresión de emociones positivas porque hemos vuelto al colegio con maestras y maestros y compañeras y compañeros. Búsqueda de la alegría.

#### DESCRIPCIÓN, POR PASOS, DE LA ACTIVIDAD:

- Con la música de la canción "*Si estás feliz*", los participantes bailan cada una de las emociones. Se empieza y termina con la expresión de la felicidad.
- Al final de la canción, invitamos a darse un gran abrazo colectivo (solo en caso de que estemos en fase sin distancia social).
- Si no es posible el contacto físico, enseñamos cómo abrazar virtualmente como alternativa a la expresión de afecto que sentimos:
- Elegir alternativas:
  - a. Una fantasía dirigida en la que nos abrazamos...
  - b. El gesto del abrazo en la lengua de signos  
<https://mediateca.educa.madrid.org/video/ei7np3i15z4vzj3r>

Situados en círculo, se simula un abrazo y lo lanzamos con nombre, dando la consigna de elegir al compañero o compañera que hay a la derecha. Para finalizar lanzamos un gran abrazo al grupo en lenguaje de signos.

TIEMPO: 10 minutos.

#### MATERIAL Y RECURSOS:

- Canción "*Si estas Feliz*" <https://www.youtube.com/watch?v=IU8zZjBV53M>
- Si es posible dar abrazos, se intercambia esta actividad con "*Abrazos Musicales*".

\* En los grupos de 3 - 4 años de Educación Infantil, es preciso valorar si el alumnado está preparado para realizar las actividades, ya que influirá el corto tiempo que han estado escolarizados.

## Recursos y Actividades

### 5.4.2.3. Actividades Educación Primaria.

#### Actividades del primer día de vuelta a clase.

Estas actividades se realizarán, en la medida de lo posible, desde primera hora de la mañana hasta el recreo, en el primer día de vuelta a clase contemplando las medidas sanitarias establecidas para

la fase de desescalada en que se encuentra cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material propio, mascarilla..., etc.

#### ACTIVIDADES 1º - 4º EDUCACIÓN PRIMARIA.

##### ACTIVIDAD 0. TÍTULO: "BIENVENIDA AL CENTRO".

###### OBJETIVO:

Acogida del alumnado.

###### DESCRIPCIÓN POR PASOS DE LA ACTIVIDAD:

- En el patio, comenzamos la recepción con mensajes positivos a todo el alumnado y sus familias.
- Acompañamos al alumnado al entrar al centro y lo situamos en el aula.
- Una vez dentro, damos la bienvenida al centro educativo y preguntamos cómo se encuentran.

TIEMPO: 10 minutos.

###### RECURSOS:

Docente de referencia.

###### MATERIALES DE ADAPTACIÓN:

No se precisan.

## Recursos y Actividades

<b>ACTIVIDAD 1. TÍTULO: "NOS CUIDAMOS":</b>
<b>OBJETIVO:</b>
Explicación de las normas sanitarias.
<b>DESCRIPCIÓN, POR PASOS, DE LA ACTIVIDAD:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Recordar al alumnado las normas sanitarias establecidas y cómo modifican el comportamiento afectivo en el centro educativo, así como aquellas otras que aportan seguridad a las familias y a los niños.</li><li>• Es conveniente comunicarlas previamente a las familias.</li></ul>
<b>TIEMPO:</b> 5 minutos.
<b>RECURSOS:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gel hidroalcohólico, mascarillas, guantes.</li><li>• INCORPORAR INFOGRAFÍA Y MATERIAL SANIDAD.</li></ul>
<b>MATERIALES DE ADAPTACIÓN:</b>
De apoyo audiovisual. Por ejemplo, pictogramas, Infografías, etc.

**ACTIVIDAD 2. TÍTULO: "DESCUBRIMOS SUPERPODERES"**

**OBJETIVO:**

Que el alumnado exprese cuáles han sido las fortalezas y debilidades que han sentido en este periodo de confinamiento.

**DESARROLLO:**

- **Visionado del video-cuento "Superhéroe".**
- **Los Superpoderes expresados en el video son:**
  - Creatividad: "Puedo hacer un montón de cosas distintas".
  - Ingenio: "He aprendido un montón de juegos y ya en muchos le gano a mi hermano mayor, y eso que he jugado solo unos días".
  - "Sé querer de muchas formas", me he dado cuenta del cariño y amor que le tengo a otras personas y, aunque he echado de menos a mis abuelos, tíos, primos, amigos..., se lo puedo decir ahora de otras maneras".

**El contenido del cuento es el siguiente:**

Me llamo Manolo, soy un superhéroe, porque me he quedado en casa y te he contado mis superpoderes, aunque también me di cuenta que tenía una debilidad: no todo fue como a mí me habría gustado. Por ejemplo: me ha costado mucho no bajar al parque, o mi papá es reponedor en un supermercado y salía todos los días; mi mamá es médico y a veces no estaba en casa en todo el día.

¿Cómo te llamas tú?, ¿Has descubierto alguna debilidad?, ¿Cuál es tu superpoder?.

- **Al finalizar el video proponemos a los alumnos y alumnas, según su edad y competencia lingüística, una de estas alternativas:**
  - 1º EP- 2º EP Expresión oral de sus fortalezas y debilidades.
  - 3º EP- 4º EP Expresión escrita, utilizando alguno de los modelos propuestos (cómic con viñetas, pergamino, cuento...), y expresión verbal de aquello que, para ellos, ha sido más relevante.

**RECURSOS:**

- **Video**
- **Plantilla cómic, plantilla pergamino.**  
**Consultar el siguiente enlace:**  
[https://drive.google.com/drive/folders/1cAwT\\_7GCVmBK2iUZZjzDnMOBdy\\_RGuIG?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1cAwT_7GCVmBK2iUZZjzDnMOBdy_RGuIG?usp=sharing)

**TIEMPO: 30 minutos.**

## Recursos y Actividades

### ACTIVIDAD 3. TÍTULO: "PINTAMOS A NUESTRO SUPERHÉROE INTERIOR"

#### OBJETIVO:

Expresión emocional a través del dibujo de su situación, con la creación de algo propio para 1º-2º de E.P. Para 3º-4º de E.P, creación de sentimiento de grupo que desarrollaremos con actividades posteriores.).

#### DESARROLLO:

- En los grupos de 1º-2º E.P, a través del dibujo libre, les animamos a pintar cómo se ven como superhéroes con sus superpoderes. Este dibujo es para llevárselo a casa.
- En los grupos de 3º-4º E.P, se propone la creación de un superhéroe de aula en papel continuo o mural compartido.
- Al finalizar la actividad, el alumnado verbalizan el dibujo que ha realizado.

#### RECURSOS:

- Papel continuo o cartulinas.
- Rotuladores o lápices de colores.

TIEMPO: 20 minutos.

## Recursos y Actividades

### ACTIVIDAD 4. TÍTULO: "VOLVEMOS A CASA CONTENTOS"

#### OBJETIVO:

Expresión de emociones positivas porque hemos vuelto al colegio con nuestras maestras, maestros y compañeras y compañeros. Búsqueda de la alegría.

#### DESARROLLO:

- Con la música de la canción "*Si estás feliz*", los participantes bailan cada una de las emociones. Se empieza y termina con la expresión de la felicidad.
- Al final de la canción invitamos a darse un gran abrazo colectivo (solo en caso de que estemos en fase sin distancia social).
- Si no es posible el contacto físico, enseñamos cómo abrazar virtualmente como alternativa a la expresión de afecto que sentimos:

#### Elegir alternativas:

- a. Una fantasía dirigida en la que nos abrazamos...
- b. El gesto del abrazo en la lengua de signos  
<https://mediateca.educa.madrid.org/video/ei7np3i15z4vzj3r>

Situados en círculo, se simula un abrazo y lo lanzamos con nombre, dando la consigna de elegir al compañero o compañera que hay a la derecha. Para finalizar, lanzamos un gran abrazo al grupo en lenguaje de signos.

#### MATERIAL Y RECURSOS:

- Canción "*Si estas Feliz*" <https://www.youtube.com/watch?v=IU8zZjBV53M>
- Si es posible dar abrazos, se intercambia esta actividad con "*Abrazos Musicales*".
- Otras canciones alternativas:
  - Video: Blancanieves: <https://www.youtube.com/watch?v=bcxOim2xqnA>
  - Video: Cantando a la vida
  - <https://www.youtube.com/watch?v=zlFkdbWwruY&t=28s>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=Aw6hyD8Nyas>

\* En los grupos de 3 - 4 años de Educación Infantil, es preciso valorar si los alumnos y alumnas están preparados para realizar las actividades, ya que influirá el corto tiempo que han estado escolarizados.

TIEMPO: 10 minutos.

## Recursos y Actividades

ACTIVIDADES 5° - 6° EDUCACIÓN PRIMARIA.

ACTIVIDAD 0. TÍTULO: "BIENVENIDA AL CENTRO".

OBJETIVO:

Acogida del alumnado.

DESCRIPCIÓN POR PASOS DE LA ACTIVIDAD:

- En el patio, comenzamos la recepción con mensajes positivos al alumnado y sus familias.
- Acompañamos al alumnado al entrar al centro y lo situamos en el aula.
- Una vez dentro, damos la bienvenida al centro educativo y preguntamos cómo se encuentran ellos.

TIEMPO: 10 minutos.

RECURSOS:

Docente de referencia.

MATERIALES DE ADAPTACIÓN:

No se precisan.

101

## Recursos y Actividades

<b>ACTIVIDAD 1. TÍTULO: "NOS CUIDAMOS":</b>
<b>OBJETIVO:</b>
Explicación de las normas sanitarias.
<b>DESCRIPCIÓN POR PASOS DE LA ACTIVIDAD:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Recordar al alumnado las normas sanitarias establecidas y cómo modifican el comportamiento afectivo en el centro educativo, así como aquellas otras que aportan seguridad a las familias y a los niños.</li><li>• Es conveniente comunicarlas previamente a las familias.</li></ul>
<b>TIEMPO:</b> 5 minutos.
<b>RECURSOS:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gel hidroalcohólico, mascarillas, guantes.</li><li>• INCORPORAR INFOGRAFÍA Y MATERIAL SANIDAD.</li></ul>
<b>MATERIALES DE ADAPTACIÓN:</b>
De apoyo audiovisual. Por ejemplo, pictogramas, Infografías, etc.

## Recursos y Actividades

<b>ACTIVIDAD 2. TÍTULO: "ME ENCUENTRO, ME EXPRESO..."</b>
<b>OBJETIVO:</b>
Conocer cómo ha vivido el alumnado esta situación, posibilitando la expresión emocional.
<b>DESARROLLO:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Se comienza haciendo un mural colectivo en papel continuo que se sitúa en un lugar preferente del aula, dividido en tantos apartados como preguntas queremos plantearles.</li><li>• Los participantes complimentan a través de pósito de colores y/o formas diferentes las preguntas del documento. Sitúan sus respuestas en el mural.</li><li>• Se comentan las respuestas pregunta a pregunta. Preguntas en pósito:<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Cómo me sentí durante el confinamiento? ¿Cómo me he organizado? ¿Cómo me he relacionado con mi familia?.</li><li>2. ¿Qué eché de menos? ¿Cosas y personas?.</li><li>3. ¿Qué cosas he aprendido?.</li><li>4. Y si volviera a pasar, ¿cuál sería ahora mi actitud y qué quiero para mejorar?.</li></ol></li></ul>
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Plantilla de preguntas.</li><li>• Papel continuo.</li><li>• Pósito, a ser posible de diferentes colores o formas.</li><li>• Rotuladores de diversos colores.</li></ul>
<b>TIEMPO:</b> 60 minutos.

## Recursos y Actividades

### ACTIVIDAD 3. TÍTULO: "PINTA LAS PIEDRAS ORDENANDO TUS EMOCIONES "

#### OBJETIVO:

Descubrir e identificar qué cosas nos pesan, hacen sentir mal y qué nos ayudan. Fortalecimiento de vínculos positivos en el grupo-aula.

#### DESARROLLO:

- Lectura del cuento "Piedras". Animamos a los participantes a expresar qué han sentido al escuchar dicho relato.
- Se presentan dos tipos de piedras en color y forma (negativas, que pesen y de color más oscuro; y las positivas, con un color más claro y más redondeado). Estas piedras pueden ser reales o realizadas en papel.
- En un segundo momento, vamos a decorar las piedras positivas con dibujos o palabras agradables.
- En un tercer momento, se regalan las piedras positivas, si es posible por las medidas sanitarias, entre los participantes o se decora el aula. Además, se recomienda que se entierren las negativas en un lugar del patio.

#### MATERIALES Y RECURSOS:

- Cuento: Piedras. García Cascales, R.; Egea Clemenz, M. Ed. Carbonell Kiosko, Murcia, 2019.
- Plantillas de piedras en folios o piedras reales.  
[https://drive.google.com/drive/folders/1f\\_IPS98D-1STGT-XNs\\_RyX3d\\_NOUw2-z?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1f_IPS98D-1STGT-XNs_RyX3d_NOUw2-z?usp=sharing)
- Pinceles y pinturas.
- Rotuladores y lápices de colores.
- Otros materiales de decoración. Ej: plumillas, lentejuelas, purpurina, ojos, bocas.

TIEMPO: 30 minutos.

## Recursos y Actividades

### ACTIVIDAD 4. TÍTULO: "SER POSITIVOS ES UNA CUESTIÓN DE ACTITUD"

#### OBJETIVO:

- Mostrar que es posible afrontar las situaciones complicadas de dos formas: positiva o negativamente.
- Enseñar que, si optamos por resolver los problemas o situaciones difíciles de forma positiva, todo nos saldrá mejor. Y que podemos desarrollar nuestra capacidad para superar las situaciones difíciles.

#### DESARROLLO:

- Visionamos el video con el grupo-aula. Tras el visionado del vídeo, analizar las dos perspectivas, animando a cada uno de los alumnos a elegir una, facilitando su reflexión personal.
- Para finalizar, se propone bailar al ritmo de la canción "Súbete al tren", de TEX- TEX, ya que facilita un cierre positivo emocional.

#### MATERIALES Y RECURSOS:

- Vídeo cuestión de actitud optimismo [https://www.youtube.com/watch?v=u\\_XjPW06cAc](https://www.youtube.com/watch?v=u_XjPW06cAc)
- Canción "Súbete al Tren" [https://www.youtube.com/watch?v=\\_QwRHsbIMuA](https://www.youtube.com/watch?v=_QwRHsbIMuA)

TIEMPO: 5 minutos.

## Recursos y Actividades

### 5.4.2.4. Actividades Educación Secundaria.

#### Actividades del primer día de vuelta a clase.

Estas actividades se realizarán, en la medida de lo posible, desde primera hora de la mañana hasta el recreo, en el primer día de vuelta a clase contemplando las medidas sanitarias establecidas para

la fase de desescalada en que se encuentra cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material propio, mascarilla, etc.

**Advertencia:** En el momento de realizar estas actividades se contemplarán las medidas sanitarias establecidas para la fase de desescalada en que se encuentre cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material individual, mascarilla, etc.

#### ACTIVIDAD 0. TÍTULO: "BIENVENIDA AL CENTRO".

##### OBJETIVO:

Acogida del alumnado.

##### DESCRIPCIÓN POR PASOS DE LA ACTIVIDAD:

En el aula, damos la bienvenida al alumnado al centro educativo y preguntamos cómo se encuentran.

TIEMPO: 10 minutos.

##### RECURSOS:

Docente de referencia.

##### MATERIALES DE ADAPTACIÓN:

No se precisan.

## Recursos y Actividades

<b>ACTIVIDAD 1. TÍTULO: "NOS CUIDAMOS":</b>
<b>OBJETIVO:</b>
Explicación de las normas sanitarias.
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:</b>
Recordar al alumnado las normas sanitarias establecidas y cómo modifican el comportamiento afectivo en el centro educativo, así como aquellas otras que aportan seguridad a las familias y a los niños.
<b>TIEMPO:</b> 5 minutos.
<b>RECURSOS:</b>
Gel, mascarillas, guantes
<b>MATERIALES DE ADAPTACIÓN:</b>
De apoyo audiovisual. Por ejemplo, pictogramas, infografías.

### ACTIVIDAD 2. TÍTULO: "ME ENCUENTRO, ME EXPRESO..."

Advertencia. En esta actividad, se ofrecen dos alternativas para que el tutor elija una de ellas, en función del nivel de madurez de los alumnos.

#### OBJETIVO:

Conocer cómo han vivido los alumnos esta situación y posibilitar la expresión emocional.

#### ALTERNATIVA A

##### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Se comienza haciendo un mural colectivo en papel continuo que se sitúa en un lugar preferente del aula, dividido en tantos apartados como preguntas queremos plantearles.
- Los alumnos y alumnas cumplimentan a través de pósit de colores o formas diferentes las preguntas del documento. Sitúan sus respuestas en el mural.
- Se comentan las respuestas pregunta a pregunta. Preguntas en pósit (se sugieren pósit de colores):
  1. ¿Cómo me sentí durante el confinamiento? ¿Cómo me he organizado? ¿Cómo me he relacionado con mi familia?
  2. ¿Qué eché de menos? ¿Cosas y personas?
  3. ¿Qué cosas he aprendido?
  4. Y si volviera a pasar, ¿cuál sería ahora mi actitud y qué quiero para mejorar?

#### ALTERNATIVA B

##### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

A raíz de la lectura del cuento "Así es la vida", se plantea la reflexión y el debate grupal, animando a participar a la mayoría del alumnado. Se organiza este debate a través de preguntas en varios bloques para la reflexión:

- ¿Cómo he vivido esta situación?
- ¿Cómo me he sentido?
- ¿Qué cosas he aprendido?

##### MATERIALES Y RECURSOS:

- Plantilla de preguntas
- Papel continuo
- Pósit a ser posible de diferentes colores o formas.
- Rotuladores de diversos colores.
- Cuento "Así es la vida" <https://www.youtube.com/watch?v=q4ug-VmXis0>

TIEMPO: 60 minutos.

##### MATERIALES DE ADAPTACIÓN:

No se precisan.

ACTIVIDAD 3. TÍTULO: "TE CUENTO UN SECRETO"
<b>OBJETIVO:</b>
Analizar problemas personales, aportando estrategias positivas para la resolución de problemas que han surgido durante esta pandemia, a través de soluciones que intercambian con otros compañeros.
<b>DESARROLLO:</b>
<p>Tanto al principio como al final de la actividad, los alumnos se lavarán las manos con gel hidroalcohólico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alumnos y alumnas, de forma individual, escriben en medio folio cuáles han sido sus miedos y preocupaciones durante este tiempo. Lo harán en letra mayúscula, en el mismo color, y sin poner su nombre u otra señal de identificación, con la intención de que nadie sepa a quién corresponde cada escrito. Cuando todos han terminado, se procede a doblar los folios de la misma manera y se depositan en una bolsa.</li> <li>• Después, el profesor reparte entre los alumnos estos papeles al azar. A partir de ese momento, lo que aparece escrito en esa tarjeta lo harán suyo. Se trata de ir explicando al grupo, en primera persona, esa situación, como si quien lo lee fuese el protagonista, y proponer sus soluciones a la situación allí planteada.</li> <li>• El grupo escucha y solo aporta ideas si el protagonista pide ayuda u otras soluciones alternativas. Se trata de ver "tu problema" como algo más cotidiano, en boca de otra persona, y sentir que no eres el único al que le ha pasado. Estas aportaciones que otros hacen no tienen la carga emocional de quien lo ha vivido.</li> <li>• Como complemento motivador, se propone visionar el cuento "El Rey que tenía orejas de caballo".</li> <li>• En un segundo momento, los alumnos y alumnas escriben sus secretos o miedos en un papel. Al igual que en la actividad anterior, se ponen de forma anónima en una bolsa o caja para ser leídos por otros. Para finalizar, estos secretos son destruidos o enterrados en el patio del centro.</li> </ul>
<b>TIEMPO:</b> 1 hora.
<b>RECURSOS Y MATERIALES:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folios,</li> <li>• Lápices, bolígrafos.</li> <li>• Bolsa o caja para guardar los secretos.</li> <li>• Cuento "El Rey que tenía orejas de caballo".             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Versión larga: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N9NeTdsCLZU&amp;t=8s">https://www.youtube.com/watch?v=N9NeTdsCLZU&amp;t=8s</a></li> <li>- Versión corta: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=a8Dr2Oh0Mml">https://www.youtube.com/watch?v=a8Dr2Oh0Mml</a></li> </ul> </li> </ul>

## Recursos y Actividades

ACTIVIDAD 4. TÍTULO: "¿TÚ QUÉ OPINAS?"
<b>OBJETIVO:</b>
Reconocer, comprender y apreciar puntos de vista, necesidades, emociones y sentimientos de los demás, expresando las propias desde el respeto hacia el otro.
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b>
Se distribuyen las frases indicadas en el apartado de recursos, en grupos de 3-4 alumnos, garantizando las medidas de seguridad. Los alumnos las comentan entre ellos y un portavoz transmite su opinión al resto del aula.
<b>RECURSOS Y MATERIALES:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li><a href="https://elpais.com/especiales/2020/coronavirus-covid-19/predicciones/">https://elpais.com/especiales/2020/coronavirus-covid-19/predicciones/</a></li></ul>
<b>TIEMPO:</b> 45 minutos.
<b>MATERIALES DE ADAPTACIÓN:</b>
Seleccionar las frases adaptadas según la dificultad de comprensión que puedan generar al alumnado.

## Recursos y Actividades

### ACTIVIDAD 5. TÍTULO: "DESPERTANDO LA ADRENALINA, PON MÚSICA A LA VIDA".

#### OBJETIVO:

Fomentar la cohesión grupal, el optimismo y reforzar las actitudes de solidaridad entre los compañeros y compañeras

#### DESARROLLO:

- Al ritmo de la música que se elija (entre las aquí indicadas u otras que se estimen convenientes), los alumnos y alumnas, moviéndose de forma libre siguiendo las medidas sanitarias o sentados en sus respectivas sillas, conectan con las emociones que la música les transmite a cada uno. Posteriormente se comparte en el grupo los sentimientos y emociones que han experimentado.
- Como alternativa, los alumnos y alumnas se disponen en círculo. Se pide que algún alumno o alumna salga al centro y realice un movimiento que los demás deben copiar y realizar (ej: subir y bajar las manos, doblar las rodillas y saltar, etc.). A continuación, se nombra a otro compañero o compañera, que saldría al centro y realizaría el movimiento que le inspirase la música. Los demás compañeros lo imitan.

#### MATERIALES Y RECURSOS:

- Videos de "Cantando a la vida":
  - <https://www.youtube.com/watch?v=zlFkdbWwruY&t=28s>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=Aw6hyD8Nyas>
- Canción "Súbete al tren"
  - [https://www.youtube.com/watch?v=\\_QwRHsbIMuA](https://www.youtube.com/watch?v=_QwRHsbIMuA)
- Canción "Que bello es vivir". El Kanka
  - <https://www.youtube.com/watch?v=KA5Mi-136Ns>

TIEMPO: 10 minutos.

#### MATERIALES DE ADAPTACIÓN:

No se precisan.

Para el alumnado que se incorpora en el mes de junio para preparar la EBAU, se propone que se lleven a cabo las actividades 0-2 y, como final, la actividad 5.

## Recursos y Actividades

### 5.4.3. Actividades de seguimiento.

#### 5.4.3.1. Actividades seguimiento Educación Infantil.

OBJETIVO GENERAL DE LAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO EN EDUCACIÓN INFANTIL:

Fortalezas a trabajar ("Vacunas emocionales"): En este documento se ha priorizado el desarrollo de la conciencia emocional, la autorregulación y la autoestima. Se proponen varias actividades por cada bloque para que el docente determine cuál es la que se adecúa más a las necesidades de su grupo, siendo posible, si el grupo lo precisa, realizarlas todas.

**Advertencia:** En el momento de realizar estas actividades se contemplarán las medidas sanitarias establecidas para la fase de desescalada en que se encuentre cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material individual, mascarilla, etc.

A. ACTIVIDADES DIRIGIDAS A FOMENTAR LA CONCIENCIA EMOCIONAL

ACTIVIDAD 1. TÍTULO: "PANEL EMOCIONAL"

OBJETIVO:

Actividad para identificar, expresar, reconocer y respetar emociones propias y ajenas.

DESARROLLO:

- El maestro o maestra crea un panel con las emociones que va a trabajar su alumnado. En un primer momento, para familiarizarse con el panel, proponemos un juego: Se ponen en una bolsa distintas fichas con los emoticonos o dibujos de las emociones.
- A continuación, el maestro o maestra escoge una ficha de esa caja, que se la enseñará al alumno o alumna y que solo podrá ver él/ella. El alumno tratará de expresar con lenguaje no verbal la emoción que le ha salido, y los demás tendrán que adivinarla.
- Esta actividad de adivinar la emoción se repetirá con varios alumnos.
- Una vez identificadas todas las emociones, cada alumno o alumna conecta con la emoción que experimenta en ese momento y coloca su foto en el lugar correspondiente de la emoción contemplada en el panel, pudiéndose cambiar a lo largo del día si la emoción ha cambiado también.
- Hay que dar un tiempo diario para hablar de estos estados emocionales, sobre todo si han existido cambios a lo largo del día.
- El panel debe colocarse en un lugar preferente del aula (ej: al entrar en la clase).
- Comenzamos con las cuatro emociones básicas (miedo, tristeza, rabia, alegría), y, según, el nivel madurativo del alumnado, podemos añadir la sorpresa y asco-rechazo.

VERSIÓN ALTERNATIVA:

- Otra versión para el panel: Utilizar pinzas y tiras de papel, donde las tiras van debajo de cada emoción. Los alumnos y alumnas sitúan la pinza con su nombre o su foto en la emoción correspondiente.
- La alternativa para el juego inicial, siempre y cuando las instrucciones sanitarias nos lo permitan, consiste en pegar en las caras de un dado grande las emociones que estamos trabajando; si quedara alguna cara libre, podemos repetir una emoción o poner en ella el mensaje "Vuelve a tirar".

TIEMPO:

Al comienzo de la mañana, después del recreo o antes de ir a casa. 10 minutos.

MATERIAL Y RECURSOS:

- Mural con los pictogramas.
- Fotos del alumnado.
- Velcro para pegar.

**ACTIVIDAD 2. TÍTULO: "POMPAS QUE VIENEN Y VAN"**

**OBJETIVO:**

- A. Expresar las emociones, aumentar la confianza, compartir lo vivido y sentido para intentar normalizar los cambios que se han producido durante estos meses.
- B. Ayudarles a superar la preocupación, la angustia, el temor, la duda, etc., que pueden haber generado estas circunstancias excepcionales (coronavirus- confinamiento-desconfinamiento-vuelta al cole), fomentando el apego.
- C. Conocer que los cambios son procesos naturales que forman parte de la vida y que los seres humanos tenemos la capacidad de adaptarnos a ellos.
- D. Aumentar la sensación de control, confianza y seguridad.

**DESARROLLO:**

1. Empezamos con la lectura del cuento "Cosas que vienen y van", de Beatrice Álemagna. Ed. Combel, Barcelona 2019. <https://youtu.be/0Hi75pF1w0o>. Al pasar las hojas vemos, entre las páginas anterior y posterior, una hoja de papel vegetal, a través de la cual descubrimos "el antes y el después", el cambio o la transformación que el texto nos desvela." El tema principal del libro es que "Todo pasa, se transforma o cambia": la vida, el mundo, la naturaleza, nuestras emociones. .. Si nos detenemos un momento a observar, podemos darnos cuenta de que todas "las cosas vienen y van: los pájaros, las heridas, el sonido de la música, las pompas de jabón, los piojos, el humo, las nubes de tormenta, las hojas, el cabello, los dientes de leche, el polvo, el miedo, la tristeza, las lágrimas, las preocupaciones, el sueño, los pensamientos oscuros..." "TODO". "Solo hay una cosa que nunca pasa, que no pasará jamás, nunca jamás": EL AMOR.
2. Elaboramos nuestros propios "Sopladores Burbujeantes", si no los tienen. Se muestra la página del libro de las burbujas de jabón y otra en la que algunas pompas, movidas por el viento, llegan a un lugar lejano donde un niño y una niña juegan a tocarlas o a atraparlas antes de que desaparezcan, como pasa con nuestras emociones.
3. Jugamos y experimentamos qué se siente al lanzar pompas y ver cómo se desplazan por el aire; aparecen, desaparecen, cambian...
  - Si las instrucciones sanitarias lo permiten, haremos el juego divididos por parejas. Un niño o niña genera burbujas y otro/a las sigue por el espacio. Luego se cambian. Después dividimos a todos los alumnos en dos grupos.
  - Como alternativa si no fuese posible, en un espacio más amplio, como el patio, cada alumno lanza sus propias pompas al aire mirando la dirección del viento y sin que toquen a otros y después comentamos la experiencia.
  - Una tercera alternativa es que las pompas sean realizadas sólo por la maestra, pidiendo a los alumnos que observen las pompas, su forma de desplazarse, la cantidad, etc.
4. Para concluir, compartimos cómo nos hemos sentido realizando esta actividad.
5. Como alternativa, se propone el cuento "Paula y su cabellos multicolor" . <https://www.youtube.com/watch?v=Ou4lewTLNds>. Tras la lectura del cuento, se hacen preguntas a los niños y niñas, por ejemplo: "¿Qué nos provoca esa emoción?", "¿Qué nos hace sentir?", "¿Qué podemos hacer?". Se concluye la actividad con el dibujo de las emociones en caritas (dando un formato de Piruleta).

## Recursos y Actividades

### MATERIAL Y RECURSOS:

- Cuento "Cosas que vienen y van" de Beatrice Álemagna. Ed. Combel Barcelona, 2019. <https://youtu.be/0Hi75pF1w0o>
- Para hacer los "pomperos":
  - 1 botella de agua pequeña vacía.
  - Pajitas de bebida de diámetro grande
  - Para la mezcla de jabón:
    - 3 partes de agua
    - 1 parte de lavavajillas tipo Fairy,
    - Unas gotitas de miel o glicerina.
- Cuento "Paula y su cabellos multicolor". <https://www.youtube.com/watch?v=Ou4lewTLNds>.

### TIEMPO:

2 sesiones para realizar sopladores y hacer las actividades, o 45 minutos con sopladores ya realizados previamente.

**B. ACTIVIDADES DIRIGIDAS A FOMENTAR LA AUTORREGULACIÓN**

**OBJETIVO ACTIVIDADES DE AUTORREGULACIÓN:**

Aprender a gestionar la propia vida emocional como factor decisivo de socialización y un proceso que tiene su origen en la primera infancia. (No se trata de reprimir las emociones, sino de gestionarlas adecuadamente, de proporcionar técnicas y estrategias para poder resolver, de la mejor manera, las situaciones y conflictos que surjan en la vida. Para dominar cualquier técnica, es preciso un entrenamiento continuo). Las técnicas más adecuadas en educación infantil son la respiración, la relajación y el masaje.

**ACTIVIDAD 3. TÍTULO: "NOS CONVERTIMOS EN GLOBOS"**

**OBJETIVO:**

Aprender a llevar el aire hasta el abdomen. Hacer consciente que el control de la respiración facilita el autocontrol.

**DESARROLLO:**

- Tomamos aire por la nariz muy lentamente, con el fin de que se purifique y caliente, dejando que entre por nuestros pulmones hasta el abdomen aportando gran cantidad de oxígeno. Observamos nuestra barriga y veremos cómo, poco a poco, se va convirtiendo en un globo. Luego vamos dejando salir el aire poco a poco hasta que se desinflen totalmente.
- Si lo hacemos desde una posición acostados en el suelo, podemos poner sobre el abdomen un folio u objeto que no pese, para que puedan notar cómo se mueve con la respiración.

**MATERIAL Y RECURSOS:**

No se precisan recursos adicionales.

**TIEMPO:** 10 min.

## Recursos y Actividades

ACTIVIDAD 4. TÍTULO: "RELAJACIÓN"
<b>OBJETIVO:</b>
Bajar la actividad del sistema nervioso de forma voluntaria. Esta actividad presenta múltiples beneficios como son: ayudar a superar el estrés y evitar bloqueos, potenciar la creatividad, mejorar la concentración y el autocontrol.
<b>DESARROLLO:</b>
<p>Se explica a los participantes que lo que vamos a hacer nos servirá para relajarnos cuando nos sintamos nerviosos, con miedo o enfadados. Se proponen dos alternativas:</p> <p>A. Somos pececitos en el mar: Cada cual busca una postura cómoda, sentados y apoyados sobre la mesa o tumbados en la alfombra. Cerramos los ojos y nos imaginamos que somos pececitos en el mar y nos vamos dejando mecer por las olas y corrientes marinas muy lentamente. El agua es muy azul y está calentita. Disfrutamos con esta sensación de sentirnos mecidos en el mar.</p> <p>B. La carrera de la tortuga: Imaginamos que somos tortugas y nos invitan a realizar una carrera. Como somos tortugas, tenemos que ir muy despacito, viendo todo lo que ocurre a nuestro alrededor como si fuésemos a cámara lenta. No importa quien llegue el primero, no hay meta ni premios, solo disfrutamos de la sensación de ir muy despacito sobre la hierba.</p>
<b>MATERIAL Y RECURSOS:</b>
No se precisan recursos adicionales.
<b>TIEMPO:</b> 10 min.

## Recursos y Actividades

### ACTIVIDAD 5. TÍTULO: "EL MASAJE".

**Advertencia:** Este tipo de actividad se realizará, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas, siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

#### OBJETIVO:

Adquirir estrategias de regulación emocional y diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal.

#### DESARROLLO:

- Mostramos a los niños los distintos movimientos que proponemos, eligiendo a algún niño o niña de modelo.
- Los participantes se sitúan sentados en círculo y forman un tren donde cada uno ve la espalda de otro participante. Todos siguen la instrucción del maestro o maestra: "Mueve tus manos en la espalda del compañero como si fuesen:
  1. Hormigas.
  2. Las garras de un León.
  3. Picotazos de mosquitos.
- De forma suave, imitarán con sus manos los movimientos de estos animales en la espalda del compañero o compañera, al tiempo que suena una música relajante. Después, se les pide a los niños que verbalicen lo que les ha gustado más y lo que les hace sentir bien.

#### TIEMPO:

10 minutos. Es recomendable realizarla al iniciar el día, en la vuelta a clase tras el recreo o antes de irse a casa, para salir tranquilos.

#### MATERIAL Y RECURSOS:

- Video "Relajación en la Selva" <https://youtu.be/fQ3vgjv7fk>
- Video "Rompo un huevo en tu cabeza" <https://youtu.be/ZD2PQACKOEg>

### C. ACTIVIDADES DIRIGIDAS A FOMENTAR LA AUTOESTIMA

Advertencia: Este tipo de actividad se realizará, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas, siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan en ese momento.

#### ACTIVIDAD 6. TÍTULO: "TE REGALO UNA CARICIA".

##### OBJETIVO:

Explicar a los participantes qué son las caricias que nos hacen sentir bien como los abrazos, los besos, los masajes, indicando que las cosas positivas que hacemos por otros también son como caricias: decir palabras bonitas, hacer pequeños regalos, ayudar a otros, etc.

##### DESARROLLO:

- Se pide un voluntario o voluntaria que se sitúe en el centro del aula. Se le tapan los ojos con un pañuelo.
- Preguntamos quién quiere salir a dar una caricia, la forma de hacerlo es levantar la mano, ya que no podemos hablar.
- Elegimos a uno de ellos con un gesto, que sale y le hace una caricia, abrazo, un beso (siempre que se pueda hacer).
- Cuando lo hace, vuelve a su sitio, destapamos los ojos del niño o niña participante que está en el centro de clase para que adivine quién ha sido el compañero que le ha dado esa caricia.

##### MATERIAL:

- Guantes
- Mascarilla,
- Pañuelo para tapar los ojos (que se habrá pedido previamente que traigan de su casa).

##### ALTERNATIVA:

Si los participantes no se pudiesen tocar, una alternativa sería la siguiente:

- Sacamos a un niño o niña al centro de la clase y los demás le vamos diciendo cosas bonitas que nos gustan de él.
- Le preguntamos cómo se ha sentido, si le ha gustado...

TIEMPO: 30 min.

### 5.4.3.2. Actividades seguimiento Educación Primaria.

#### OBJETIVO GENERAL DE LAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO EN EDUCACIÓN PRIMARIA:

En este documento se ha priorizado el desarrollo de la conciencia emocional, la autorregulación, la autoestima y la cohesión grupal. Se proponen dos actividades por cada bloque para que el docente determine cuál es la que se adecúa más a las necesidades de su grupo, siendo posible, si el grupo lo precisa, realizarlas todas.

**Advertencia:** En el momento de realizar estas actividades se contemplarán las medidas sanitarias establecidas para la fase de desescalada en que se encuentre cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material propio, mascarilla, etc.

## Recursos y Actividades

### A. ACTIVIDADES DIRIGIDAS A FOMENTAR LA CONCIENCIA EMOCIONAL

#### OBJETIVO DE ESTAS ACTIVIDADES:

Identificar, expresar y respetar las emociones propias y las de otros.

#### ACTIVIDAD 1. TÍTULO: "DÓNDE COLOCO MIS EMOCIONES"

##### DESARROLLO:

- Se hace la silueta del cuerpo humano en papel continuo y se le pregunta a los alumnos y alumnas en qué parte del cuerpo sienten la alegría, tristeza, miedo, enfado, etc.
- Después se les invita a contar cuándo han sentido esas emociones.

##### MATERIAL Y RECURSOS:

- Papel continuo.
- Rotuladores y colores.

TIEMPO: 50 minutos.

#### ACTIVIDAD 2. TÍTULO: "PONLE COLOR, FORMA Y MÚSICA A CADA EMOCIÓN"

##### DESARROLLO:

Se recuerdan las distintas emociones y, a continuación, se visualiza un video donde se asocian distintas imágenes y músicas a cada emoción. En un tercer momento se lanzan las siguientes preguntas." ¿De qué color te imaginas la rabia?", "¿a qué huele?", "¿a qué sabe?", ¿cómo es su forma?", ¿cómo es su música? Para finalizar, pedimos a los alumnos y alumnas que dibujen cada emoción.

- ¿Y la tristeza?
- ¿La alegría?
- ¿Y el miedo?
- ¿La sorpresa?
- ¿Y el asco-rechazo?

##### RECURSOS Y MATERIALES:

- Emociones con musica [https://www.youtube.com/watch?v=x\\_M9CRIHqfk](https://www.youtube.com/watch?v=x_M9CRIHqfk)
- Música, emociones y cerebro [https://www.youtube.com/watch?v=ls1wK9g\\_nzg](https://www.youtube.com/watch?v=ls1wK9g_nzg)
- El baile de las emociones <https://www.youtube.com/watch?v=4D-opEyC0JY>
- Folios
- Colores
- Emoticonos o fotos de emociones  
<https://www.soyvisual.org/materiales/aprendiendo-conocer-emociones-y-sentimientos>

TIEMPO: 50 min.

### B. ACTIVIDADES DIRIGIDAS A FOMENTAR LA AUTORREGULACIÓN

**Advertencia:** Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

#### OBJETIVO:

Fomentar el autocontrol, la autorregulación y aumentar la tolerancia a la frustración ante los errores.

#### ACTIVIDAD 3. TÍTULO: "EL JUEGO DEL 1, 2, 3"

#### DESARROLLO:

- **Se sitúan los participantes por parejas (rojo-azul) y les vamos dando las siguientes consignas:**
  - Decir números del 1 al 3, rojo dice 1, azul dice 2, y rojo dice 3, se continúa con azul dice 1, rojo dice 2 y azul dice 3. Es una alternancia entre los dos.
  - Cuando los alumnos han practicado 2 minutos, se sustituye el número 1 por palmada y se continúa (palmada, 2, 3).
  - Se aumenta la sustitución del 1 por palmada y el 2 cambia a gesto de saludo murciano (Ehhh)
  - En el cuarto momento, se sustituye el número 3 por rugido de león.
- **Ante las equivocaciones, los participantes han de verbalizar "Soy Bob Esponja" o "Soy Batman".**
- **Al finalizar el juego, se pregunta qué están aprendiendo con esta actividad, qué les ha supuesto mayor dificultad y si han mejorado con la práctica.**
- **Como alternativa, los cuentos son recursos que nos ayudan a explicar y ejemplificar técnicas de autocontrol y autorregulación. En las bibliotecas de nuestros centros, podemos encontrar títulos como: "Libro rojo del enfado", "Menuda rabieta", "Soy un dragón" etc. que ejemplifican distintas situaciones que analizaremos con el alumnado.**
- **Además del juego aquí propuesto, es recomendable incorporar al aula, de forma diaria, técnicas de respiración y relajación.**

#### RECURSOS Y MATERIALES:

No se precisan materiales adicionales

TIEMPO: 20 minutos.

## Recursos y Actividades

### ACTIVIDAD 4. TÍTULO: "LOS CONTRARIOS".

#### DESARROLLO:

- Damos a un alumno o alumna dos sombreros de papel y va a ofrecer uno a un jugador de su elección. A partir de ese momento, el alumno o alumna elegido debe efectuar los gestos exactamente contrarios realizados por el primer jugador.
- Si éste se pone el sombrero, el otro tiene que quitárselo. Si ríe, el otro tiene que llorar; si el conductor se pone el sombrero atravesado, el otro tiene que ponérselo en el sentido de su largura.
- Si el segundo jugador comete un error, es eliminado y entrega su sombrero al conductor, que elegirá a otro jugador. Si no comete ningún error en un periodo corto de tiempo, se convierte en ganador y pasa a ser conductor y coge el otro sombrero para ir a ofrecérselo a otro participante.
- Al finalizar el juego, se pregunta al alumnado qué están aprendiendo con esta actividad, qué les ha supuesto mayor dificultad y si han mejorado con la práctica.
- Si no es recomendable el intercambio de sombreros, antes de iniciar la actividad cada alumno fabrica el suyo propio con un folio, perdiendo su sombrero aquel que pierde.

#### RECURSOS Y MATERIALES:

- Dos sombreros de papel o cada participante su propio sombrero de papel.

TIEMPO: 30 min.

### C. ACTIVIDADES PARA FOMENTAR EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

#### OBJETIVO:

Definir cualidades positivas que me hagan sentir competente y valioso.

#### ACTIVIDAD 5. TÍTULO: "TE REGALO MI CORAZÓN"

#### DESARROLLO:

- Escribimos el nombre de todos los niños y niñas de la clase en trozos de papel. Los doblamos y ponemos en una caja o bolsa. Vamos pasando la caja y cada participante ha de coger un papel con el nombre que le ha tocado (o son repartidos por el docente). No se puede decir el nombre salvo que les haya tocado el suyo propio; en este caso, introducirá de nuevo el papel en la bolsa y sacará otro.
- Se reparten póst (preferible con forma de corazón), cada participante tiene que escribir en el póst las cualidades positivas de la persona que le ha tocado y felicitarle por situaciones positivas que haya vivido.
- El juego empieza cuando el primer participante, si puede ser el docente, se sitúa frente a quien le ha tocado y le lee en voz alta lo que ha escrito en ese corazón.
- Una vez leído, se lo regalamos, el niño o niña que ha recibido el corazón se levanta y se dirige hacia quien le ha tocado y el anterior se sienta en su sitio.
- El juego termina cuando todos estamos sentados fuera de nuestro sitio.

#### ALTERNATIVA:

Si no es posible regalar el "corazón", se propone que cada participante lea en voz alta el mensaje positivo escrito al compañero, sin regalar el póst.

#### RECURSOS Y MATERIALES:

- Folios o tarjetas con los nombres del participante.
- Póst en forma de corazones.
- Caja o bolsa

TIEMPO: 50 minutos.

## Recursos y Actividades

### ACTIVIDAD 6. TÍTULO: "EL ESCUDO DE LAS FORTALEZAS".

#### DESARROLLO:

- El alumnado del grupo, de forma individual, selecciona sus fortalezas (mínimo 3, máximo 6). A continuación, cada uno dibuja un "escudo de armas" dejando espacios en blanco en el interior donde poder plasmar sus fortalezas.
- Los demás participantes completan con póstese escudo con las fortalezas y cualidades que ellos creen que tiene el compañero o compañera.
- Si no es posible aportar el póstese con las fortalezas que reconoce en su compañero, se propone que cada alumno las lea en voz alta y el alumno las escriba en su propio escudo.

#### RECURSOS Y MATERIALES:

- Póstese.
- Folio para los nombres.
- Lápices y rotuladores.
- Caja o bolsa (actividad 1).
- Plantillas de escudos  
<https://drive.google.com/drive/folders/1tJwY9qawO9tySpVZbRbydHT7W-qanfl9?usp=sharing>
- Listado de posibles cualidades o fortalezas (amable, generoso, simpático, emocional, introvertido, serio, activo, gran amigo, nervioso, alegre, estudioso, observador, sensible, inteligente, bondadoso, solidario...)

TIEMPO: 30-40 min.

### D. ACTIVIDADES DIRIGIDAS A DESARROLLAR LA COHESIÓN GRUPAL

Advertencia: Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

#### OBJETIVO:

Fomentar el respeto a los compañeros y compañeras a través del conocimiento de sus emociones, necesidades, sentimientos y potenciar el trabajo colaborativo.

#### ACTIVIDAD 7. TÍTULO: "EN FORMA DE..."

#### DESARROLLO:

- En un primer momento, se visualiza el video "Pingüinos, hormigas y cangrejos" <https://www.youtube.com/watch?v=pXvBckVO7EM>, que se comenta con el alumnado.
- En un segundo momento, el docente divide a los participantes en dos equipos y estos se colocan unos enfrente de los otros. Un grupo indica a otro qué figura deben hacer con sus cuerpos (figuras geométricas, animales, edificios. ..). La única norma es que deben participar todos los jugadores del equipo para hacer una única figura. Los participantes del otro grupo pueden dar pistas o indicaciones verbales si el grupo "actor" se las solicita para poder completar la figura.
- El juego finaliza, sin competición, cuando cada grupo ha completado varias figuras. Después hacemos una puesta en común de cómo se han sentido y que hemos aprendido de esta actividad.

#### RECURSOS Y MATERIALES:

- Video: <https://www.youtube.com/watch?v=pXvBckVO7EM>
- Se recomienda antes de iniciar la actividad agrupar las mesas del aula para dejar espacio.

TIEMPO: 30 - 40 minutos.

## Recursos y Actividades

### ACTIVIDAD 8. TÍTULO: "YO SOY TÚ". EL PERIODISTA.

#### DESARROLLO:

- Nos agrupamos por parejas de forma aleatoria, procurando que se sitúen juntos los alumnos y alumnas que menos se conocen (si el grupo se conoce mucho estas parejas las elegiría el maestro o maestra).
- Marcamos un tiempo (10 min) para realizar una entrevista al compañero o compañera que nos ha tocado. Podemos tomar nota y es importante recoger aficiones, cosas que le gustan, temores, situaciones importantes que ha vivido, etc.
- Pasado ese tiempo, cada miembro de la pareja va a presentar a su compañero o compañera de la siguiente forma: se coloca de pie detrás de su pareja y cuenta al grupo en 1º persona, como si se tratase de él mismo, todo lo que le ha contado. Cuando todo el grupo ha participado, hacemos una puesta en común de cómo se han sentido y qué hemos aprendido de esta actividad.

#### RECURSOS Y MATERIALES:

Folios para tomar apuntes.

TIEMPO: 50 min.

## Recursos y Actividades

### 5.4.3.3. Actividades de seguimiento Educación Secundaria.

#### OBJETIVO GENERAL DE LAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA:

En este documento se ha priorizado el fortalecimiento de la cohesión de grupo, el fomento de la autoestima, las habilidades sociales de comunicación, la flexibilidad cognitiva y la aceptación. Se proponen dos actividades por cada bloque para que el docente determine cuál es la que se adecua más a las necesidades de su grupo, siendo posible, si el grupo lo precisa, realizarlas todas.

**Advertencia:** En el momento de realizar estas actividades se contemplarán las medidas sanitarias establecidas para la fase de desescalada en que se encuentre cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material propio, mascarilla...

## Recursos y Actividades

### A. ACTIVIDADES DESTINADAS AL FORTALECIMIENTO DE LA COHESIÓN DE GRUPO

Advertencia: Este tipo de actividades se realizará, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

#### ACTIVIDAD 1. TÍTULO: "LO QUE DESEO, LO QUE TEMO".

##### OBJETIVO:

Trabajar en equipo, sabiendo defender y expresar opiniones propias y respetando las de los demás.

##### DESARROLLO:

- Se forman grupos de 4 a 5 alumnos. Cada grupo tiene un coordinador que recoge los temores y deseos de los compañeros y compañeras del grupo en un folio. En un segundo momento, se comentan estos temores y deseos con el gran grupo. Mientras tanto, el profesor apunta en la pizarra los deseos y temores de cada grupo valorando que muchos de ellos son coincidentes. Los coordinadores de grupo anotan los que son compartidos entre su grupo y el gran grupo.
- Se lee el cuento "Demonios Caca", que transmite el mensaje de que nuestras dudas y temores se pueden hacer más grandes o más pequeños según la importancia que les demos.
- El alumnado se vuelve a reunir en pequeño grupo para aportar soluciones que reducirían esos temores. Estas propuestas se llevan al gran grupo.
- El objetivo final es que los participantes consigan controlar su "demonio caca" apoyándose en estas aportaciones.

##### MATERIAL Y RECURSOS:

- Folios o plantillas. Lápices.
- Cuento: "Demonios Caca"  
[jhonatanmorenodelacruz.jimdo.com](http://jhonatanmorenodelacruz.jimdo.com) › app › download › 297754273-.

TIEMPO: 50 minutos.

## Recursos y Actividades

<b>ACTIVIDAD 2. TÍTULO: "LA SOLUCIÓN, ENTRE TODOS".</b>
<b>OBJETIVO:</b>
Identificar situaciones de conflicto y aportar soluciones para resolverlas de forma creativa.
<b>DESARROLLO:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Se pide a dos participantes que presenten una situación de conflicto a través del role-playing. Pueden proponer conflictos propios, si así lo desean, o seguir alguno de estos ejemplos:<ul style="list-style-type: none"><li>- Cuando alguien te molesta y no te deja trabajar.</li><li>- Cuando alguien te insulta.</li><li>- Cuando te sientes rechazado o aislado.</li></ul></li><li>• Cuando los dos participantes han presentado el conflicto, se invita a los compañeros y compañeras a que sugieran soluciones creativas a dicha situación a través de una lluvia de ideas. Se anotan todas las aportaciones en la pizarra y se debate cuál es la mejor solución, valorando el análisis de las consecuencias. Se finaliza realizando una reflexión personal.</li><li>• Es conveniente analizar, al menos, dos situaciones conflictivas diferentes.</li></ul>
<b>RECURSOS Y MATERIALES:</b>
No se precisan recursos adicionales.
<b>TIEMPO:</b> 50 min.

## Recursos y Actividades

### B. ACTIVIDADES DESTINADAS AL FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES (HH.SS.)

Advertencia: Este tipo de actividades se realizará, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

#### OBJETIVO:

Fomentar la comunicación efectiva y constructiva.

#### ACTIVIDAD 3. TÍTULO: "EL TELÉFONO ROTO".

#### DESARROLLO:

- Nos situamos de pie, colocándose uno detrás de otro en forma de tren, donde cada participante simula un vagón, manteniendo la distancia social establecida. Como vagones, solo se podrán comunicar con la persona situada detrás, quien nos da las instrucciones que transmitimos al que está situado delante.
- El objetivo final es que el vagón de cola tiene que hacer llegar un mensaje al maquinista. Así, mediante mímica, vamos transmitiendo un mensaje que previamente hemos escrito en un papel.
- El juego se repite varias veces cambiando las posiciones en el tren.
- Ejemplo: "Voy a casa en moto"; "Hoy comemos espaguetis"; "Voy a jugar a la play".

#### MATERIAL Y RECURSOS:

No se precisan recursos adicionales.

TIEMPO: 30 minutos.

## Recursos y Actividades

ACTIVIDAD 4. TÍTULO: "¿CONTAMOS LA MISMA HISTORIA?"
<b>DESARROLLO:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Se prepara un texto corto adecuado a la edad del grupo al que va dirigida la actividad. Pedimos cinco voluntarios que saldrán del aula y esperarán fuera enumerándose al azar.</li><li>• El resto del grupo recibe la instrucción de que son espectadores para comentar, al finalizar la actividad, qué ha ocurrido. No pueden dar pistas ni hacer gestos.</li><li>• Llamamos al primer voluntario y le explicamos que vamos a leerle un texto y que tiene que estar muy atento para explicárselo lo mejor posible al compañero siguiente y así sucesivamente hasta que los cinco compañeros han oído y transmitido la historia.</li><li>• Los alumnos han de analizar cómo cambia la historia al ser contada por cada uno y cómo esto produce distorsiones en la comunicación.</li></ul>
<b>RECURSOS:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Texto corto, adecuado a la edad del alumnado.</li><li>• No son necesarios otros recursos adicionales.</li></ul>
<b>TIEMPO:</b> 30 minutos.

### C. ACTIVIDADES DESTINADAS AL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA

Advertencia: Este tipo de actividades se realizará, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

#### ACTIVIDAD 5. TÍTULO: "¡FUERA ETIQUETAS! "

##### OBJETIVO:

Analizar y reflexionar sobre las etiquetas e ideas preconcebidas que tenemos sobre los demás.

##### DESARROLLO:

- Se explica al alumnado que las etiquetas que ponemos a los demás vienen impuestas desde el exterior y que nos condicionan (vago, torpe, desordenado, guapo, empollón, etc).
- Visionamos la 1ª parte del video "Eliminamos las etiquetas sociales", donde se presentan las imágenes de cuatro personas y qué se piensa de ellas. Después, cada participante escribe en pegatinas blancas sus propias etiquetas y se las va pegando por el cuerpo.
- Se visiona la 2ª parte del video donde se muestra la vida real de esas personas.
- Se realiza una puesta en común en asamblea. Cada participante decide con cuáles de sus etiquetas se queda y cuáles se quita, porque no las quiere o no las considera propias. Les ayuda a entender el siguiente mensaje: "¡Vale!, me han puesto etiquetas y las he aceptado, pero tengo el poder de cambiarlas o quitarlas".
- Proponemos finalizar con el video "Etiquetas Sociales".

##### MATERIAL Y RECURSOS:

- Video "Eliminemos las etiquetas sociales" <https://www.youtube.com/watch?v=7jOv3OqJV-A>
- Etiquetas autoadhesivas o pósit.
- Video etiquetas sociales <https://www.youtube.com/watch?v=fXBxOaLcMzG>

TIEMPO: 50 minutos.

## Recursos y Actividades

ACTIVIDAD 6. TÍTULO: "HAY UNA CARTA PARA TI"	
OBJETIVO:	
	Comprender que cada persona es distinta, con cualidades positivas y otras cualidades que podemos mejorar.
DESARROLLO:	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cada participante escribe tres cualidades positivas (virtudes) y tres cualidades a mejorar (defectos) que crea tener en una hoja de papel, y que guardará en un sobre con su nombre.</li><li>• El sobre irá pasando por todos los compañeros, que habrán de sumar otras tres cualidades positivas pero no los posibles defectos.</li><li>• Cada participante leerá todas las cualidades positivas ( lo bueno) que los demás piensan de él o ella, y que le ayudará a realizar una reflexión personal.</li><li>• Como alternativa, si no fuese posible compartir el sobre, se propone que cada participante escriba sus cualidades, las comenta en voz alta. A continuación, los demás completan con otras cualidades que ellos perciben y cada cual las escribe para completar su carta.</li></ul>
MATERIALES Y RECURSOS:	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sobres.</li><li>• Folios.</li><li>• Lápices y bolígrafos.</li></ul>
TIEMPO:	50 minutos.

D. ACTIVIDADES DESTINADAS AL FORTALECIMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD Y ACEPTACIÓN

Advertencia: Este tipo de actividades se realizará, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

ACTIVIDAD 7. TÍTULO: "¿CUÁL ES MI ROL?"

OBJETIVO:

- Identificar los roles que desempeñamos ante distintas situaciones.
- Hacer explícitas las actitudes verbales y no verbales de un grupo a la hora de debatir y llegar a distintas soluciones.

DESARROLLO:

- Comentaremos con el alumnado diferentes modelos positivos de actitudes que favorecen las relaciones. Los roles que más a menudo adoptamos son:
  - Informador: aporta los datos precisos y necesarios para abordar el tema y llegar a soluciones.
  - Aclarador: define las cuestiones cuantas veces sea necesario o sintetiza la información aportada hasta el momento.
  - Solucionador: hace aportaciones individuales que tienen que ver con el tema que se está tratando.
  - Animador en los momentos que decae el ánimo, buscando el bienestar personal y grupal.
  - Conciliador en los momentos de tensión y discrepancia
  - Creativo: propone ideas nuevas o alternativas cuando nos encontramos atascados.
- Después trabajamos los modelos de actitud negativa que entorpecen la marcha del grupo generando falta de eficiencia y malestar:
  - Agresivo: pone su bienestar e interés por encima del grupo con conductas agresivas.
  - Negativo: por sistema rechaza, todo lo que se propone en el grupo, no colabora.
  - Dominante: trata de imponer sus ideas, a veces mostrando conductas agresivas.
  - Inhibido: no colabora, no participa, se muestra pasivo.
- Seguidamente, se elige un tema a debatir de entre las propuestas del alumnado o entre los ejemplos propuestos (Ejemplos: ¿Qué tipo de viaje de estudios quieres hacer: visitar una ciudad o contacto con la naturaleza?; ¿Qué fiestas de cumpleaños son mejores: en un parque o en casa de tus padres?)
- El profesor o profesora asigna a seis participantes uno de los roles, tanto positivos como negativos, de los descritos anteriormente. Sólo el propio participante sabe el papel que le corresponde en el grupo.
- Se realiza el debate sobre el tema siguiendo el rol que a cada uno le ha tocado.
- El resto de los participantes se convierten en observadores y tratarán de adivinar el papel que tiene cada cual. Se analizarán las posiciones que benefician y ayudan a lograr resultados, y aquellas que las entorpecen, analizándolas y haciéndolas visibles.

MATERIAL Y RECURSOS:

Tarjetas con roles.

TIEMPO: 50 minutos.

## Recursos y Actividades

### ACTIVIDAD 8. TÍTULO: "LA MALETA DE MÚSICA DEL GRUPO".

#### OBJETIVO:

Compartir vivencias y situaciones aceptando los intereses de los demás.

#### DESARROLLO:

- Se pide al alumnado que reflexione sobre las canciones que ha escuchado durante el tiempo que no ha tenido clase presencial.
- Cada alumno o alumna selecciona 3 o 4 canciones para compartir con los demás. Nos centramos en las siguientes cuestiones:
  - "¿Cuándo te gustaba oír esa música?",
  - "¿Te ayudaba cuando estabas mal?",
  - "¿Cómo te sentías después de escucharla?"
- Si aún te gusta, compártela con los demás.
- Se ponen fragmentos de distintas canciones en el aula y se debate en grupo, qué les ha aportado esa música.
- Se selecciona una canción por participante, recogiendo tantas canciones como número de participantes.
- Finalmente, entre todos, se crea la maleta musical para el aula.
- Se recomienda poner alguna de estas canciones de forma semanal como recordatorio al entrar al aula o en la hora de tutoría.

#### MATERIALES Y RECURSOS:

- Ordenador con altavoces.
- Otros recursos tecnológicos que permitan escuchar la música en el aula.

TIEMPO: 50 minutos.

### 5.5. Actuaciones con Familias.

#### 5.5.1. Introducción e índice de contenidos.

Como consecuencia de la pandemia global de COVID-19, ha surgido un nuevo escenario de convivencia familiar -derivado del prolongado confinamiento domiciliario-, inédito, forzoso e inesperado para las familias, en cumplimiento a las medidas impuestas por el estado de alarma.

Las unidades familiares se han visto afectadas por nuevas realidades que influyen significativamente en la convivencia, por lo que resulta conveniente ofrecer recursos, materiales y estrategias para afrontar el nuevo marco de convivencia.

Dos condicionamientos marcan especialmente las necesidades a las que se pretende dar respuesta:

1. El cierre de los centros escolares ha supuesto que la actividad escolar y académica presencial se haya visto de pronto transformada en enseñanza virtual, lo que ha supuesto una nueva manera de organizarse en familia para facilitar la continuidad del proceso enseñanza-aprendizaje, compaginando con la repentina implantación del teletrabajo en los hogares.
2. La prolongada, estrecha e intensa convivencia en los hogares, que obliga a reajustar las relaciones y roles familiares y también a prevenir y afrontar los posibles conflictos.

El afrontamiento de las diversas situaciones ha supuesto a las familias un importante esfuerzo adaptativo, cuya adecuada gestión implica el conocimiento y la capacidad de organización y comunicación positiva que permitan afrontar los cambios y dificultades que, a menudo, se presentan.

En este epígrafe, se aportan recursos e información útil, dirigidos a las familias, con la finalidad de ayudar a fortalecer y mejorar las relaciones familiares y afrontar de manera adecuada esta crisis:

1. Orientaciones a familias para facilitar la incorporación de sus hijos al centro.
2. Cómo ayudar a tus hijos para que cumplan con las medidas sanitarias.
3. Estilos educativos y mejora de la convivencia familiar.
4. Prevención y regulación de conductas agresivas en la familia.
5. Dificultades de atención e impulsividad.
6. Cómo mejorar el bienestar emocional en la familia.
7. Cómo ayudar a tu hijo o hija en la realización de las tareas académicas online.
8. Uso responsable de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC).
9. Guía de recursos telefónicos para las familias.

### 5.5.2. Carta de bienvenida a padres.

A continuación, se ofrece una propuesta de "Carta de bienvenida a padres/madres de alumnado" dando a conocer este Plan de Apoyo Socioemocional "VOLVEMOS +UNIDOS".

Podéis modificarla según vuestras necesidades. Esperamos que os sea de utilidad.

#### **Estimados padres y madres:**

La salud, en estos momentos, se ha convertido en máxima preocupación, por ello, en primer lugar, expresamos nuestro deseo de que, en vuestra familia, todos se encuentren bien. Manifestamos nuestra cercanía a las familias que se han enfrentado a la enfermedad, han perdido seres queridos o están siendo más afectadas por las consecuencias de la crisis laboral y económica.

El precipitado cierre de los centros educativos el pasado mes de marzo y lo imprevisible de la duración del confinamiento domiciliario decretado por el Gobierno impidieron una organización coordinada con las familias para dar continuidad desde casa al proceso educativo. Es preciso reconocer el enorme esfuerzo que esto ha supuesto para todos, obligando a una formación autodidacta de urgencia y mucha dosis de organización y dedicación, tanto para el profesorado como para las familias y alumnos.

Agradecemos la excelente colaboración de los padres; sin vosotros, no hubiera sido posible. También queremos destacar que los aprendizajes curriculares no son los únicos. Durante el confinamiento domiciliario, estos se han enriquecido con otros aprendizajes vitales y valores esenciales, incluso se han podido ver favorecidas la comunicación y la convivencia familiar. Esto hace que vuestros hijos o hijas se incorporen de nuevo a las aulas con una "mochila" de vivencias y emociones que, sin duda, ayudarán a forjar su crecimiento futuro.

La vuelta al centro educativo se realiza en un contexto de alerta por la presencia aún activa del COVID-19 y la falta de remedios efectivos para su cura. Esto hace que todos tengamos que colaborar y ser pacientes, cumpliendo con rigor con las directrices sanitarias y educativas, para hacer que nuestro centro sea un lugar lo más seguro posible. Durante el tiempo que sea necesario, tendremos que seguir estando unidos para vencer a este virus.

La diferente manera con la que la comunidad educativa (profesorado y otros profesionales del centro, familias y alumnado) esté viviendo esta situación nos exige ser comprensivos y receptivos a las necesidades que puedan presentar en su reincorporación al centro. Por ello, desde la Consejería de Educación y Cultura, se ha diseñado el Plan de Apoyo Socioemocional "VOLVEMOS + JUNTOS", con actividades que llevarán a cabo distintos profesionales del centro, así como otros profesionales de los Servicios de Orientación, para ayudar a la comunidad educativa a reducir y amortiguar el impacto socioemocional producido por la crisis del COVID-19, facilitando la incorporación al entorno escolar.

Entre el deseo de volver y el temor razonable a hacerlo, nos alegramos del retorno, con toda la cautela que exige el momento, a esta nueva normalidad y a las rutinas escolares. La vuelta nos permite el reencuentro y la continuidad de nuestros proyectos, al tiempo que nos cuidamos y protegemos unos a otros.

Estamos a vuestra disposición para las consultas o dudas que tengáis. Afectuosamente,  
el Equipo Directivo.

### 5.5.3. Escuela de padres.

#### Orientaciones para mejorar la Convivencia familiar durante la crisis del COVID-19.

##### 5.5.3.1. Orientaciones para facilitar la incorporación de tus hijos o hijas al centro.

1. Conciencia y sensibiliza a tu hijo o hija sobre la necesidad de autocuidarse para cuidar así también de los demás. Enséñale a cumplir con las medidas recomendadas de higiene y distancia social.
2. Comienza la adaptación desde casa con una actitud positiva, usando mensajes, como por ejemplo: "Vas a encontrarte de nuevo con tus amigos y compañeros". "Haciendo todo lo que nos dicen las autoridades sanitarias, lavado de manos, manteniendo la distancia,...no pasará nada".
3. Modifica los horarios de forma progresiva para que, en el momento en el que se comience el colegio, el cambio sea menos brusco. Adapta los horarios de sueño y comidas.
4. Implica a tu hijo o hija en la preparación y organización del material escolar.
5. Trata de comprender a tu hijo o hija, de ponerte en su lugar y de resolver sus posibles dudas o miedos.
6. Invita a tu hijo o hija a que exprese y comparta sus emociones y vivencias. Haz tú lo mismo: expresa y comparte de forma constructiva y calmada tus vivencias y emociones; los hijos no sólo aprenden de lo que dices; aprenden también de lo que haces.

### 5.5.3.2. Cómo ayudar a tus hijos o hijas en el cumplimiento de las medidas sanitarias.

1. Dad la información sobre lo que quieres enseñarle a tu hijo o hija, siguiendo las recomendaciones sanitarias y teniendo en cuenta su edad y capacidad de comprensión.
2. Enseña con el ejemplo. "Enseña con lo que haces y no sólo con lo que dices".
3. Ayuda a que acepten las normas sanitarias mostrando los valores que tienen para el cuidado de la salud. Las normas con respecto al funcionamiento sanitario nos dan seguridad.
4. Refuerza positivamente el cumplimiento de los protocolos sanitarios (uso de guantes y mascarilla, lavado de manos, guardar la distancia social de seguridad,...).
5. Enseña con firmeza y cariño. La norma no se adquiere por miedo al castigo, sino por el reconocimiento de la bondad en su cumplimiento.
6. Con los adolescentes, muestra empatía con las dificultades que puedan tener como son la necesidad del encuentro y contacto con sus amigos, evitando ceder a sus exigencias.
7. Es fundamental mantenerse bien informados, mediante fuentes oficiales y contrastadas, como la de Ministerio de Sanidad o en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

- <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>
- <https://www.murciasalud.es/pagina.php?id=458440&idsec=6574>

### 5.5.3.3. Estilos educativos y mejora de la convivencia familiar.

1. Ten en cuenta que los niños y niñas aprenden por imitación. Ante el conflicto, enseña con tu ejemplo: escucha, razona y dialoga; controla tu ira y tu rabia, llega a acuerdos, ofrece y consensua alternativas, etc.
2. Reflexiona sobre tu estilo educativo: ¿te consideras autoritario, sobreprotector, negligente o asertivo? Revisemos algunas características de cada uno de ellos. Se recomienda acercarse a un estilo asertivo.
  - Estilo autoritario: Exceso de normas; basado en la prohibición y el castigo; mucho control externo. Poco tolerante. Impone.
  - Estilo sobreprotector: Exceso de preocupación por los hijos sin fomentar autonomía y responsabilidad.
  - Estilo negligente: Ausencia de normas y límites y delegación de la responsabilidad de los padres en otras personas.
  - Estilo asertivo:
    - Establece normas claras y potencia la responsabilidad y autonomía.
    - Fomenta las relaciones emocionales entre padres e hijos.
    - Facilita escuchar y comprender, sin dejar de ser firme.
    - Respeta los derechos de todos.
    - Permite negociar llegando a acuerdos.
    - Da confianza y seguridad.
    - Utiliza mensajes: "Me cuesta entenderte", en lugar de "no se puede hablar contigo".
3. Pide pocas cosas cada vez y valora los pequeños logros.
4. Refuerza, elogia, reconoce el esfuerzo y valora los pequeños avances.
5. Fíjate en la parte positiva de las cosas. Entre el vaso medio lleno o medio vacío, quedarse con "el vaso medio lleno".

### 5.5.3.4. Prevención y regulación de conductas agresivas en la familia.

La situación de confinamiento domiciliario decretada por el Gobierno de la nación para tratar de controlar la epidemia por COVID-19 supuso, para la mayoría de las familias, extremar una convivencia a la que no estaban habituados. En algunos casos, esto ha permitido crear un ambiente facilitador de la comunicación y un bienestar familiar antes inexplorado. Algunos psiquiatras infantiles explican que mejorar y aumentar el tiempo de dedicación a los hijos está teniendo un efecto positivo en muchos niños que anteriormente presentaban problemas de conducta y/o desajuste psico-emocional <sup>15</sup>.

Sin embargo, en otros casos, esta situación ha agravado los conflictos y problemas de conducta ya existentes o ha creado otros nuevos. Las personas más impulsivas y con menos capacidad de diálogo y razonamiento tienen dificultades para autocontrolarse y relacionarse adecuadamente. Esto ocurre tanto entre adultos como entre adultos y menores. A continuación, se ofrecen algunas orientaciones que ayudan a prevenir y controlar estas conductas en los niños y niñas por parte de los adultos.

---

<sup>15</sup> [https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lugo/2020/04/16/ninos-dificiles-mejoran-encierro/0003\\_202004L16C8991.htm](https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lugo/2020/04/16/ninos-dificiles-mejoran-encierro/0003_202004L16C8991.htm)).

### 1. HABLA CON TU HIJO O HIJA

Explícale que las conductas agresivas, como gritar o pegar, son inadecuadas y que tienen consecuencias negativas para los demás y para uno mismo.

### 2. EVITA LAS ESCENAS VIOLENTAS

Los más pequeños no distinguen bien entre la realidad y la ficción. Evita y controla que tu hijo o hija presencie escenas violentas, ya sean en películas, videojuegos, deporte, etc.

### 3. EL MEJOR EJEMPLO, EL DE CASA

Enseña con lo que haces y no sólo con lo que dices. Los niños y niñas aprenden por imitación. Aprenderá viendo en sus padres un modelo de afrontar las situaciones dialogando, negociando, pero sin violencia física o verbal.

### 4. ENSEÑA ALTERNATIVAS PARA RESOLVER LOS CONFLICTOS

Enseña alternativas para resolver las situaciones conflictivas sin agresividad. Invita a reflexionar sobre episodios ocurridos en casa, en el colegio o en situaciones con hermanos u otros niños, por ejemplo, en el juego, en casa o en el parque.

### 5. NO REFUERCES LAS CONDUCTAS AGRESIVAS

A veces, sin quererlo, se refuerzan las conductas agresivas con mensajes como: "Que aprenda a defenderse"; "Mejor que pegue a que le peguen". Los menores captan de esta manera que a los padres les satisface esa conducta, y, por lo tanto, la repetirán.

### 6. CENSURA LO QUE HACE MAL, NO A SU PERSONA.

Evitar mensajes como "Eres malo". En lugar de eso, decir: "No te has portado bien". No juzgar a la persona que es tu hijo o hija, sino la conducta que se reprueba.

### 7. ELOGIA Y RECONOCE

Muéstrale tu satisfacción cuando resuelva las situaciones adecuadamente, con sus hermanos u otros niños o niñas. En esos casos, préstale una especial atención y elogia su conducta.

### 8. TOMA MEDIDAS

Cuando tu hijo o hija pegue o agreda a otros, debes adoptar medidas lo antes posible, de manera que ese comportamiento no tenga consecuencias negativas.

- En primer lugar, regáñale y déjale bien claro que no te gusta que se comporte así.
- Si acaba de tener una reacción violenta, utiliza la técnica de "tiempo fuera": déjalo en un lugar aburrido pero supervisado, tantos minutos como años tiene.
- Otra forma de actuar consiste en retirar algunos privilegios: como ver la TV, o retirar un juguete.

### 9. CONSULTA CON SU MAESTRO Y, SI NADA FUNCIONA...

Consulta con su tutor o tutora para ver si esas conductas también se dan en el colegio. Si, a pesar de todas las medidas, y pasado un tiempo prudencial, no mejora su conducta, consulta con un especialista.

### 5.5.3.5. Cómo abordar las dificultades de atención e impulsividad.

Es posible que, como consecuencia de una situación estresante, los menores presenten alteraciones en su conducta, dificultades de atención u otros síntomas característicos del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), aunque no padezca dicho trastorno.

En algunos casos, la prolongada situación de confinamiento por la pandemia del CO-

VID-19 ha podido aumentar dichos problemas en niños o niñas ya diagnosticados; en otros, puede que se hayan presentado por primera vez, asociados a esta situación. En cualquier caso, a continuación, se ofrecen una serie de pautas que pueden ayudar a reducir, o incluso, a suprimir estos síntomas.

### 1. CUIDA LOS HÁBITOS DE SUEÑO Y DESCANSO

- Cuando un niño o niña no duerme bien, o duerme pocas horas, sentirá cansancio durante el día, prestará menos atención y estará más inquieto y malhumorado.
- Procura mantener e inculcar en la familia unos adecuados hábitos de sueño.
- Que duerma las horas suficientes y en su cama.

### 2. AYUDA A CREAR UN AMBIENTE FAMILIAR TRANQUILO

- La organización en el día a día y los hábitos y rutinas estables darán seguridad y tranquilidad a todos.
- Aprender a escucharse unos a otros, a cuidar el tono de la voz, hablar sin gritar y fomentar relaciones basadas en el respeto y el cariño mejorará el bienestar familiar y dará serenidad y seguridad a tu hijo/a.

### 3. REvisa y mejora tus pautas educativas

**En general, unas pautas educativas adecuadas ayudarán el establecimiento de normas, horarios, hábitos y rutinas claras.**

- Un estilo o manera de educar que facilite el respeto, la confianza y la buena comunicación, será de gran ayuda. Esto conlleva ser firmes con las conductas que no se pueden permitir. Será mucho más fácil controlar e ir modificando positivamente la conducta de tu hijo o hija en casa y dentro del contexto familiar que fuera de él.
- Asimismo, es muy importante la cohesión y acuerdo entre la pareja en cuanto a las normas y límites a seguir.
- Fomenta la responsabilidad, la autonomía, la tolerancia a la frustración y el autocontrol.

### 4. VIDEO-JUEGOS Y TELEVISIÓN

- En general, durante el prolongado confinamiento domiciliario los menores han pasado muchas horas frente al televisor o con videojuegos. De cara a la vuelta a clases, ten en cuenta ir adaptando los tiempos y hábitos a la nueva situación, limitando el tiempo de exposición a pantallas. Ver la televisión antes de ir al colegio o justo antes de hacer las tareas reduce la capacidad de atención.
- Los videojuegos suponen una sobreestimulación y no favorecen la concentración en actividades que exigen mayor esfuerzo mental y que les resultan menos atractivas. Esta sobreestimulación también provoca mayor impulsividad e hiperactividad, con lo que pueden aparecer otros problemas conductuales; incluso ocasiona dificultades en los ritmos de descanso y sueño.
- El uso de pantallas y videojuegos debería retrasarse lo más posible y no deberían estar presentes antes de los 3 años.

### 5. EL TIEMPO DE JUEGO

- El juego, por sí mismo es un espacio esencial y motivante que facilita la curiosidad, el descubrimiento y el aprendizaje, sobre todo en los niños más pequeños.
- Facilita que tu hijo o hija se interese por juegos que estimulen la imaginación y creatividad, así como la relación con los otros.
- En cuanto se pueda, y siguiendo las medidas sanitarias, propicia el juego al aire libre.
- Facilita que no sólo haga juegos de tipo motor (jugar con la pelota, montar en bici). Es importante que haya también un tiempo de juego más tranquilo, de mesa, con puzles, dominós infantiles, manualidades, etc. que favorecen la atención y concentración.
- Enséñale a guardar los juguetes o materiales después de cada actividad y a responsabilizarse de ellos.
- Procura que se mantenga un tiempo en las actividades lúdicas que inicie y que no pase de una a otra sin criterio e inmediatamente.

### 6. LEER Y CONTAR CUENTOS

**La lectura favorece la atención. A los más pequeños les encantará leerlos conjuntamente, explicándoles las ilustraciones y disfrutando juntos de la magia de la lectura y su poder simbólico.**

### 7. Y SI NADA FUNCIONA

**Consulta con su maestro o maestra si el problema también se da en el colegio, y comunícale -si es el caso- que, a pesar de seguir esta pautas, no hay cambios positivos, para decidir si otro profesional debe valorar sus dificultades.**

### 5.5.3.6. Mejorar el bienestar emocional en la familia.

Las circunstancias actuales permiten también reflexionar sobre el lado positivo que ofrecen. Es importante cuidarse para cuidar a los demás. Esta actitud se convierte en una de las herramientas principales de afrontamiento de la situación, ya que permite nutrirse de la ayuda y de los afectos mutuos. De alguna manera, al dar afecto a los demás también lo recibe uno mismo, en un acto que sorprende por lo que conlleva de solidaridad y generosidad. Compartir este sentimiento de valores y afectos positivos puede ser una buena alianza para mejorar la comunicación y el bienestar en las relaciones familiares.

En las familias donde hay niños y niñas, especialmente, habrá que tener en cuenta que pueden experimentar diferentes emociones asociadas a la situación actual que no siempre sabrán expresar y que, en ocasiones, se observarán como comportamientos inadecuados; incluso en la verbalización de ideas o fantasías relacionadas con la enfermedad y la muerte.

Escucharlos y hablar con los menores sobre cómo se están sintiendo, normalizando cualquiera de estas emociones desde el afecto y la comprensión, reforzará los vínculos familiares y ayudará a afrontar mejor la situación. Para ello, se ofrecen las siguientes orientaciones:

## Recursos y Actividades

1. En esta situación, es normal encontrarse nerviosos, inquietos y desbordados. Trata de comprender el momento, los sentimientos y las necesidades de cada uno. Es posible que haya conflictos familiares. Ten en cuenta que los padres son modelo para sus hijos o hijas. Mantén la calma y sé paciente; responde desde la escucha, la razón y el diálogo, con tranquilidad, cuidando el tono y el contenido de tus expresiones.
2. Reconoce, y no tengas reparo en expresar, tus propias emociones, esto les ayudará también a compartir las tuyas.
3. Enséñales a identificar y corregir fantasías e ideas distorsionadas sobre el COVID-19 que ocasionan malestar. Trata de ser realista y objetivo, evitando alimentar tus miedos y los de tus hijos, magnificando o anticipando los riesgos reales.
4. Filtra y, enséñales a tus hijos a seleccionar, la información válida sobre el COVID-19. Alentar el alarmismo no ayuda en estos momentos y puede producir ansiedad. No contribuyas a dar difusión a bulos y noticias falsas, ni alimentar su miedo ni el de los demás.
5. No puedes controlar todo, céntrate en lo que sí puedes hacer para evitar el contagio y cumple y enseña las indicaciones sanitarias: buena higiene y hábitos adecuados, reducir los contactos sociales, etc. Esto dará mayor control sobre la situación.
6. Procura mantener el ritmo de las nuevas rutinas que se han establecido en la familia en esta situación y valora el esfuerzo y colaboración de todos en su cumplimiento.
7. Aprovecha este tiempo en casa para hacer aquello para lo que antes nunca había tiempo. Realiza y disfruta en familia de actividades placenteras como leer, cocinar, ver series, hacer manualidades, deporte, escuchar música, bailar,...
8. Para reducir el estrés y la ansiedad aprende, enseña y practica técnicas como, por ejemplo, respiración profunda, relajación, meditación, etc.
9. Aprovecha la situación para reforzar la convivencia lúdica y distendida en la familia. Propón realizar actividades donde disfrutéis juntos como celebrar, por ejemplo, una fiesta de disfraces, grabar un vídeo, cantar o bailar en familia, elaboración individual de comidas para toda la familia, jugar al parchís, pasear en familia, conversar y debatir sobre temas actuales; esto refuerza los lazos y el bienestar familiar.
10. Relativiza los problemas y usa el sentido del humor; esto ayudará a disolver el malestar y la ansiedad.
11. Ayuda a tu hijo o hija a ver cosas positivas de toda esta situación de crisis. Que, cuando todo esto se acabe, hayamos aprendido tanto o más que en la escuela.
12. Transmite mensajes optimistas. Somos más fuertes y capaces de lo que creemos. Muestra confianza en la ciencia, en el sistema sanitario y en sus profesionales. Mantén siempre presente el mensaje de que se encontrará una solución y esto pasará.
13. Enseña a utilizar las redes sociales u otros medios telemáticos para que estén más cerca de amigos y allegados en estos momentos y evita tanto el aislamiento social como la dependencia excesiva de estos instrumentos.

### 5.5.3.7. Cómo ayudar en la realización de las tareas académicas a distancia.

1. Confía en el esfuerzo de tu hijo o hija y valora el del profesorado en adaptarse a la nueva situación online de enseñanza-aprendizaje.
2. Ten paciencia y comprensión, transmite calma. Flexibiliza y dosifica, si es necesario, la exigencia curricular, teniendo en cuenta la situación familiar.
3. Fomenta su autonomía en los hábitos de trabajo escolar, dando sólo la ayuda que precise.
4. Pon en valor otros aprendizajes importantes que este momento conlleva: el bienestar en la convivencia familiar, el cuidado de la salud, la participación y colaboración en hábitos y rutinas, etc.
5. Ayuda en el uso de los recursos informáticos que tu hijo necesita para poder seguir las clases online. Si no sabes cómo, pide asesoramiento.
6. Si tienes dificultades o careces de los recursos informáticos de acceso a la enseñanza online desde casa, ponte en contacto con el tutor o tutora para utilizar el servicio 'TeleEduca' o para obtener tarjeta SIM.
7. Transmite mensajes y expectativas positivos que animen a crear y mantener los nuevos hábitos y rutinas de trabajo escolar en esta situación.
8. Procura contar con un tiempo y un lugar en la casa para la realización de las tareas escolares, con las menores distracciones posibles y con los materiales que vaya a necesitar. Si es preciso compartir espacios y recursos informáticos, organiza tiempos para cada uno; esto ayudará a evitar conflictos.
9. Acuerda los tiempos para la realización de las tareas escolares, creando un horario y hábito de estudio. El horario se utilizará como referencia habitual, aunque siempre de forma flexible y modificable, dada la situación especial. De forma orientativa, proponemos los siguientes tiempos de estudio, como un máximo aconsejable:
  - 1º y 2º de Primaria, 6 y 7 años, unos 40 minutos;
  - 3º y 4º de Primaria, entre 60 y 90 minutos;
  - 5º y 6º de Primaria, alrededor de 90 minutos;
  - En Secundaria, entre 90 minutos y 2 horas.
10. Observa si tiene alguna dificultad con los aprendizajes para ayudarle con las estrategias adecuadas. En caso de dudas o de presentarse por primera vez o no haber sido valoradas antes, consulta con su tutor o tutora y otros profesionales de la orientación educativa.
11. Da ejemplo de responsabilidad y cumplimiento del deber, por ejemplo, con tu propio teletrabajo.
12. Enséñale a utilizar y a cuidar adecuadamente los recursos y material informático.

### 5.5.3.8. Uso responsable de las TIC.

Uno de los descubrimientos de la situación de confinamiento, es que las tecnologías de la información han venido a quedarse. Por las necesidades impuestas, tanto en lo laboral como en lo educativo y para el tiempo de ocio, se está haciendo uso de estas herramientas de una manera más generalizada que antes del confinamiento, en toda la sociedad. Tanto los padres como sus hijos o hijas están aprendiendo a utilizar nuevas herramientas, como son videoconferencias (Meet, Zoom, Skype,...), videollamadas (WhatsApp), tanto por las responsabilidades laborales, escolares o por ocio.

El recurso de las TIC normalmente tiene los siguientes objetivos: trabajo, aprendizaje y formación, relaciones sociales y tiempo de ocio. Dependiendo del uso que se haga de ellas, habrá beneficios o perjuicios, por lo que se debe hacer un uso responsable y conocer algunos de los efectos perjudiciales que pueden tener.

El estilo educativo familiar, junto al uso que los adultos hacen de las TIC (modelo de conducta), condicionará el manejo adecuado o inadecuado de las mismas por parte de sus hijos o hijas.

#### A. Recomendaciones para un uso responsable en familia

1. Las pantallas no son "niñeras". Evitar hacer un uso prolongado con la única finalidad de tenerlos entretenidos.
2. Intercalar las TIC con otros tipos de actividades (juegos de mesa, juegos tradicionales, )
3. Los menores deben estar acompañados e interactuando con los adultos mientras las usan.
4. Fomentar unos buenos hábitos de consumo, acordando en la familia unas normas sobre su uso: límite de tiempo y espacios; aprender a utilizar adecuadamente los dispositivos, respetar la intimidad de los otros -en caso de compartir pantallas-,
5. No deben reemplazar -en lo posible- otras interacciones personales y presenciales, como salidas y encuentros con amigos, familia, etc.
6. Preservar algún lugar y momentos libre de tecnología (para niños y adultos) que facilite la "desconexión" y permita la convivencia y comunicación entre los miembros de la unidad familiar. Acordar y respetar momentos en familia sin uso de las TIC, como por ejemplo durante las comidas.
7. Permitirse tiempos de "aburrimiento", que faciliten la relajación y disfrutar de los propios pensamientos o sensaciones, apreciar el valor del silencio, sonidos de la naturaleza, música, etc.
8. Comportate como en la vida real: "Orientaciones prácticas para la convivencia digital" (elaborado por el EOEP de Convivencia Escolar de Murcia). <sup>16</sup>

<sup>16</sup> <https://twitter.com/Educarm/status/1244999892575150080?s=20>

## Recursos y Actividades

### B. Tiempo de exposición orientativo por edades.

FRANJA DE EDAD	TIEMPO DE EXPOSICIÓN ORIENTATIVO
Menor de 2 años	No exposición a pantallas.
2-7 Años	1 hora diaria. Actividades educativas y momentos de entretenimiento.
7-12 Años	< 2 horas con control parental.
Mayor de 13 años	3 horas Llegando a acuerdos sobre el tiempo de uso.

Tabla 15. Elaboración propia.

### C. Indicadores de riesgo de un mal uso de las TIC.

150

1. Horario excesivo en la utilización de estas tecnologías o problemas a la hora de cumplir los horarios establecidos.
2. Dependencia de algún dispositivo concreto (móvil, videoconsola, tablet,...).
3. Dependencia de las redes sociales.
4. Las TIC se convierten en la única manera que tiene la familia para regular la conducta del niño o niña (cuando están cansados, en las salidas, control de rabietas...).
5. Es el único elemento de ocio de los menores.
6. Cuando se utilizan como una forma de evitar el contacto social y personal, por tener dificultades o escasas habilidades sociales o comunicativas.
7. Sirve para todo: castigar, chantajear, recompensar, consolar, comprar conducta, "respiro familiar". ...
8. Riesgo de acoso entre compañeros (ciberbullying).
9. Envío inadecuado de mensajes, fotografías o vídeos de carácter sexual a través de Internet (sexting).
10. Posible malestar generado en los menores por situaciones de chantaje de tipo sexual (sextorsión), donde el extorsionador chantajea a la víctima con contenido privado del usuario, normalmente fotos o vídeos sexualmente explícitos.
11. Riesgo de acoso sexual a menores en la red (grooming) por acciones y estrategias que lleva a cabo un adulto para ganarse la confianza de un menor, a través de Internet, con el objetivo de conseguir favores de índole sexual.

## Recursos y Actividades

### D. Consejos para padres sobre el sexting, la sextorsión y el grooming.<sup>17</sup>

1. Habla con tu hijo o hija sobre la gran difusión que pueden tener los archivos en Internet.
2. Hazle entender que tener permiso para sacar o recibir una foto de alguien para uso privado no quiere decir que tenga permiso para difundirla.
3. Explica que, aunque mande los archivos a amistades o pareja de forma privada, terceras personas se pueden hacer con ellas con fines nocivos.
4. Haz conocer a tu hijo/a los métodos que usan los delincuentes para acceder a los archivos privados.
5. Rastrea el ordenador en búsqueda de software malicioso y elimínalo.
6. Si crees que puede estar sufriendo chantaje, usa el diálogo y la comprensión. Es un tema serio que debe ser tratado.
7. Si sufre sextorsión o grooming, guarda todas las pruebas del chantaje y denuncia.
8. Coloca el ordenador en un lugar común o al que puedas acceder fácilmente a dar un vistazo. Dale privacidad, pero ten la capacidad de saber qué está haciendo.
9. Restringe el uso de la webcam y tápala cuando no esté en uso. Los malwares pueden acceder a ella.
10. Asegúrate de que usa un sobrenombre en la red.
11. Conoce a sus amistades y, si es posible, a sus contactos del teléfono.
12. Busca ayuda y, si es necesario, denuncia ante las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

---

<sup>17</sup> Consultado 07/05/2020 <http://educaryaprender.es/sexting-sextorsion-grooming/>

## Recursos y Actividades

### E. Recursos para el “buen uso” o “abuso de las TIC”.

En caso de tener problemas con tus hijos en el uso de nuevas tecnologías, existen los siguientes recursos de ayuda:

1. Internet Segura for Kids [www.is4k.es](http://www.is4k.es)
2. INCIBE: Instituto Nacional de Ciberseguridad de España <https://www.incibe.es>. Página web dirigida a menores, jóvenes, familias, educadores y profesionales del ámbito del menor con el objetivo de sensibilizar y formar a éstos, ofrecer un servicio de línea de ayuda para hacer frente a los riesgos de Internet: contenidos perjudiciales, contactos dañinos y conductas inapropiadas. Además de reducir la disponibilidad de contenido criminal, dando soporte a las Fuerzas de Seguridad del Estado.
3. Oficina de Seguridad del Internauta (OSI) <https://www.osi.es/es>. En la Oficina de Seguridad del Internauta (OSI) de INCIBE proporcionan la información y el soporte necesarios para evitar y resolver los problemas de seguridad que pueden existir al navegar por Internet.
4. Teléfono 017 centraliza los servicios de atención telefónica que ofrece INCIBE (Instituto Nacional de Seguridad). Atiende varios tipos de consultas:
  - Ciudadanos: la protección de dispositivos, conexiones, privacidad, tipos de fraudes e infecciones por virus y programas maliciosos.
  - Entorno del menor: los padres y educadores recibirán asesoramiento psicosocial, técnico y legal sobre situaciones de riesgo y conflictos de los menores en Internet, en temas como uso excesivo de pantallas, redes sociales y videojuegos; ciberacoso; comunidades peligrosas; mediación y control parental y privacidad y reputación online, entre otros.
5. Teléfono gratuito contra el acoso escolar de la Región de Murcia:
  - 900 102 250; funciona y está operativo las 24 horas del día, durante los 365 días del año.
  - Este servicio también cuenta con una línea atendida por psicólogos y pedagogos y cuenta con un servicio de WhatsApp a través del número móvil 610 23 73 16.

### F. Control parental.

#### Definición de control parental:

- Es un software que permite crear filtros y restricciones para controlar el acceso a determinados contenidos no acordes a su edad.
  - Los dos sistemas operativos móviles más universales son Android y iOS (Apple) y ambos incluyen funcionalidades restrictivas en su sistema, sin necesidad de instalar aplicaciones adicionales.
  - Las restricciones funcionan estableciendo contraseñas que limitan el acceso a las aplicaciones o contenido que los padres decidan; una vez que se activan, solo la contraseña puede eliminarlas.
  - Con el control parental, también podemos administrar las horas de uso y disfrute de los móviles y otros dispositivos, estableciendo horarios de manera automática y bloqueando el dispositivo cuando las horas determinadas se hayan agotado.
1. Para aplicar el control parental en un **dispositivo iOS** (iPhone, iPad, iPod touch) se puede hacer hacerlo siguiendo las instrucciones de esta página web:
    - a. <https://support.apple.com/es-es/HT201304>
  2. Para aplicar el control parental de un dispositivo Android se puede hacer instalando alguna de las siguientes aplicaciones, disponibles en la Play Store (tienda de aplicaciones móviles de Android)
    - a. QUSTODIO: <https://www.qustodio.com/es>
    - b. SECUREKIDS: <https://securekids.es/>

## Recursos y Actividades

### 5.5.3.9. Guía de recursos telefónicos para familias.

NOMBRE DEL RECURSO			WEB	TELÉFONO	PARA...
INCIBE	TIC	Nacional	<a href="https://www.incibe.es/">https://www.incibe.es/</a>		Seguridad en las Redes Sociales.
IS4K	TIC	Nacional	<a href="https://www.is4k.es/">https://www.is4k.es/</a>		Seguridad y Formación para familias, educadores y niños
cero17	TIC	Nacional	<a href="https://www.is4k.es/">https://www.is4k.es/</a>		
Atención sobre enfermedad COVID-19	Salud	Autonómico		900121212	CONSEJERIA DE SALUD
MINISTERIO	Econom	Nacional		3460080280	WhatsApp _ Ministerio de asuntos económicos. Guardar teléfono y por decir WhatsApp "hola" y esperar respuesta.
Salud emocional	Psico	Autonómico		900706706	
Salud mental	Psico	Autonómico		900102254	Teléfono para familiares de personas con problemas de salud mental. Murcia: Consejería de Salud.
IMAS Instituto Murciano de Acción Social	Social	Autonómico		900102251	Teléfono de información del Instituto Murciano de Acción Social (IMAS) en relación a personas mayores, personas con discapacidad, dependencia, renta básica entre otros

Tabla 16. Elaboración propia.





# 6

## ORIENTACIONES PARA EL DUELO Y LA PÉRDIDA DURANTE LA CRISIS SANITARIA

### 6.1. Introducción.

Si hubiera que describir con una expresión los aspectos emocionales más difíciles de asumir que ha traído esta crisis sanitaria (confinamiento y desescalada), esta expresión sería *"la pérdida"*.

A lo largo de estos meses, todos hemos sufrido, unos en mayor medida que otros, una serie de pérdidas, desde lo más simple: horarios, rutinas, etc., hasta lo más complejo y con más repercusiones: la propia libertad, la pérdida de empleo y, más doloroso aún, la pérdida de un familiar o de un ser querido.

Junto a los adultos, los niños y adolescentes han dejado de realizar sus rutinas: ver a sus amistades, ir al colegio, y en algunos casos, han sufrido el fallecimiento de alguien cercano.

Durante años, se ha mantenido el mito de que los menores no son capaces de afrontar la pérdida ni el duelo y por ello, de forma equivocada, se les ha apartado de estos procesos, convirtiéndolo casi en un tabú. De esta forma, los hemos alejado y hemos dificultado que puedan comprender lo que ocurre cuando se da un fallecimiento.

### 6.2. Tipos de pérdidas.

Las pérdidas son inherentes a la propia vida, desde las menos significativas a las más impactantes. En todas estas situaciones, se pone en marcha un proceso de elaboración que se denomina *duelo*. El duelo es el mecanismo que se utiliza para aceptar la nueva realidad y reacomodarse a ella de una manera saludable.

Hay muchos tipos de pérdidas, pero nos centraremos en aquellas que conllevan consecuencias emocionales y afectivas (Tizón, 2004):

1. Pérdidas relacionales. Es decir, pérdidas de personas cercanas. Incluye fallecimientos, divorcios y separaciones. También la vivencia de desprotección, abandono y abuso.
2. Pérdidas intrapersonales. Tienen que ver con uno mismo, con las capacidades intelectuales o físicas propias. En este caso, con haber padecido la enfermedad del COVID-19 y sus secuelas.
3. Pérdidas materiales de cualquier tipo. Ej.: Problemas en los sectores del Turismo, Ocio y Tiempo Libre.

4. Pérdidas evolutivas relacionadas con los ciclos vitales. Ej.: paso de la niñez a la adolescencia que conlleva mayores responsabilidades, menos tiempo de juego, construcción de su propia identidad, etc.

Aunque son importantes todas las pérdidas descritas en este apartado, en el siguiente punto se detallan las pérdidas relacionadas con el fallecimiento de un familiar o un ser querido.

### 6.3. Características del duelo.

Para comprender y acercarse al proceso de duelo, es necesario conocer sus características y cómo afectan al alumnado según la etapa del desarrollo en la que se encuentre. (Poch & Herrero, 2003)<sup>18</sup>.

Es un proceso que evoluciona a través del espacio y del tiempo, ya que cada persona necesita un tiempo diferente y pone en funcionamiento sus propias estrategias. Se distinguen las siguientes características:

- **Normal:** hace referencia a aquello que todos vivimos aunque la forma de afrontarlo de cada persona es diferente.
- **Dinámico:** la persona que lo experimenta sufre "idas y venidas", subidas y bajadas emocionales, va oscilando entre el malestar y el bienestar.
- **Íntimo:** cada persona reacciona ante las pérdi-

das como ha aprendido o "como puede".

- **Social:** las pérdidas pueden conllevar rituales y actos culturales que ayudan a aceptar esta nueva situación.
- **Activo:** cada persona ha de gestionar y elaborar su propia pérdida.

Estar en un proceso de duelo no significa estar enfermo; es preciso adaptarse a la situación de pérdida. En relación al duelo por el fallecimiento de una persona cercana, podríamos hablar bien de:

- Un duelo normalizado, que habitualmente precisa unos meses (entre 6 y 12),
- En algunos otros casos, se hablaría de un duelo complicado que se evidencia cuando, pasado largo tiempo, se mantiene la dificultad para afrontarlo. Lo aconsejable en estos casos es pedir ayuda especializada.

Si se precisa más información, se recomienda la lectura de las siguientes obras especializadas:

- Worden, J.W. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona. Paidós, 1997.
- Martín, N. *El duelo y la Muerte; el tratamiento de la pérdida*. Madrid Pirámide, 2007.
- *Criterios diagnósticos de duelo complicado* (Prigerson y Jacobs, 2001)<sup>19</sup>.
- Tizón J.L. *Pérdida, pena, duelo*. Paidós, Barcelona, 2004.

<sup>18</sup> La muerte y el duelo en el contexto educativo: Reflexiones, testimonios y actividades (Educador) (Español) Tapa blanda – 1 mayo 2003 de Concepció Poch (Autor), Olga Herrero (Autor) Editores: Barcelona : Paidós Ibérica, 2003.

<sup>19</sup> Prigerson, H. G., & Jacobs, S. C. (2001). Diagnostic criteria for traumatic grief: A rationale, consensus criteria, and preliminary empirical test. *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care*, 613–645.

### 6.4. Duelo por etapas evolutivas.

La comprensión de la muerte varía a lo largo de las distintas etapas del desarrollo. A continuación, exponemos las características principales en cada una de ellas.

#### 0-10 meses

- Los bebés perciben la muerte materna como una "ausencia".
- Los bebés viven en el presente.
- Perciben la modificación de la rutina, la presencia de estímulos nuevos como rostros y voces a su alrededor.
- Pueden reaccionar a través de cambios en los hábitos alimentarios, en el sueño, llantos y presentar inquietud psicomotora.

#### 10 meses- 2 años

- La muerte es una palabra. No hay comprensión de su significado.
- Se percibe la ausencia.
- Se perciben los cambios que se producen en el entorno.
- Son sensibles al estado de ánimo negativo que puedan experimentar sus cuidadores como consecuencia de la muerte de un ser querido..

#### 2-5 años

- Los niños y niñas son egocéntricos, predomina la subjetividad y el pensamiento mágico.
- Realizan interpretaciones literales (pueden creer que alguien ha ido realmente al cielo o que se ha marchado).
- Reconocen la muerte como un estado distinto, no como la ausencia definitiva.
- La muerte es temporal y reversible, como el sueño.
- No se comprende como el fin total de las funciones vitales.
- La muerte no es algo universal (ellos o sus padres no tienen necesariamente que morir).
- No se entiende bien la causa de la muerte.

#### 6-9 años

- Se distingue fantasía de realidad.
- Se puede experimentar culpa.
- Se van adquiriendo y consolidando las nociones de:
  - Irreversibilidad: fallecimiento como algo definitivo, es para siempre.
  - Universalidad: se da en todas las culturas.
  - Globalidad: afecta a todo el ser humano (sin entender la funcionalidad, por qué tenemos que morir)
- Pueden sentir angustia ante el temor por la muerte de personas queridas, debido al especial vínculo que se mantiene y la sensación de abandono o pérdida.
- Se puede suscitar curiosidad respecto a la muerte como finalidad y la vida extracorpórea.

#### 10-12 años (Preadolescencia)

- Comprenden el significado de la muerte en su totalidad.
- Son conscientes de su propia mortalidad.
- Muy interesados en el "más allá", creencias religiosas, etc.
- Mayor conciencia de las implicaciones personales de la muerte de personas significativas.
- Dificultad para verbalizar emociones.
- En ocasiones, se producen bloqueos y obsesiones fomentadas por la gran cantidad de información que han recibido durante la pandemia.

#### Adolescencia

- Conciencia de la muerte desde la perspectiva biológica, filosófica, ideológica o religiosa.
- Comprensión de las consecuencias.
- La propia mortalidad se incluye en el autococonocimiento y en la consolidación de sí mismo..
- Viven todas las emociones de una forma muy intensa.
- Pueden estar especialmente preocupados por las propias implicaciones.
- Tienen problemas para el manejo de las emociones.

## Orientaciones para el duelo

- Consideran que la muerte no les incluye a ellos, ni a sus iguales, por lo que el impacto es mucho mayor.

### En resumen:

ETAPA EVOLUTIVA	COMPRESIÓN DE LA MUERTE
Durante el primer año.	La muerte es igual a la ausencia.
Entre el primer y segundo año.	La muerte es una palabra. Lo que les afecta son los cambios que se producen en el entorno.
De dos a cinco años.	Se reconoce la muerte como un estado distinto, pero no se comprende.
Entre los seis y los nueve años.	Se va adquiriendo progresivamente el concepto de muerte.
Entre los diez y los doce años.	Se comprende el significado y se siente atracción por lo desconocido.
Durante la adolescencia.	La muerte se integra el concepto de sí mismo y de la vida.

### 6.5. Fases del duelo.

- 1. Negación.** A veces, durante los primeros momentos, la persona no es capaz de entender ni sentir la pérdida, desencadenando de manera inconsciente unos mecanismos para desconectar y no aceptar lo que ha ocurrido. En esta fase, son de gran utilidad la participación en rituales de duelo y despedida que acompañan a las horas posteriores a la muerte así como guardar los enseres del ser querido o estar en los lugares que habíamos compartido con él.
- 2. Etapa de la ira-rabia.** En ella, se siente una rabia interior, en la que se buscan culpables (externos o internos). Se pueden llegar a sentimientos de ira y de ganas de destruir o arremeter contra ellos y, a veces, incluso hacia uno mismo a través de conductas de autodestrucción.
- 3. Etapa de la negociación.** Se fantasea con la idea de revertir el proceso de la muerte o cambiar el proceso. Se hacen preguntas del tipo "¿qué hubiese pasado si?" o "¿Podría haber hecho esto...?"
- 4. Etapa de la depresión.** Se siente que la persona no va a volver y el dolor por la pérdida crea un sentimiento de melancolía que puede llevar incluso a la depresión y al aislamiento, que si no se estanca, es parte natural del proceso de duelo.

- 5. Etapa de la aceptación.** Se acepta la pérdida a nivel racional y, si hemos expresado nuestras emociones, estaremos preparados para la aceptación emocional. Aparece el perdón y la gratitud.

Estas fases no son una línea continua donde una etapa sigue a la otra. El duelo, como ya hemos indicado, es un proceso dinámico e individual. Cada persona lo vive de una manera y estas etapas pueden tener un curso irregular e incluso avanzar y retroceder en algunos momentos. En el proceso de duelo, se producen momentos de más "activación", donde se conecta más con la pérdida, y otros momentos de "desactivación", centrados más en otros aspectos de la vida cotidiana. Esta forma de regulación emocional es necesaria para la supervivencia y para ir adaptándonos, poco a poco, a una nueva vida sin nuestro ser querido.

Una vez conocidas estas características, la pregunta más relevante es: ¿qué deben hacer los docentes en estas situaciones? Pasamos a tratar este aspecto a continuación.

En alguna situación, las manifestaciones del alumnado, pueden hacer que el docente de referencia considere que necesita ayuda más especializada para el acompañamiento en el proceso de duelo. En este caso, debe ponerse en contacto y solicitar ayuda al Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional para que valoren otro tipo de intervención o también puedan ofrecer un mayor soporte para que el mismo docente de referencia siga realizando el acompañamiento.

### 6.6. El papel del docente en las pérdidas o duelos de menor impacto.

La función de la escuela va más allá de la adquisición de conocimientos, el objetivo es formar personas, proporcionando herramientas y competencias para la vida. El afrontamiento de las distintas situaciones que ha provocado el COVID-19 se convierte en una gran oportunidad para trabajar y enseñar a nuestros alumnos y alumnas a hablar, manejar y gestionar las situaciones de duelo que se han producido por las posibles pérdidas.

Las estrategias para afrontar *pérdidas de menor impacto* (pérdidas de relaciones, pérdidas económicas, etc) son:

1. Escuchar cuando el alumnado verbaliza sentimientos de pérdida por aquello que dejó de hacer durante ese proceso o incluso manifestaciones de miedo o incertidumbre por pérdidas materiales en su familia. Esta escucha debe canalizarse a un lugar privado, seguro y donde se sienta acogido.
2. El docente debe escuchar sin juzgar ni intentar dar respuestas. Lo importante es que el menor pueda expresarse y se sienta acompañado/a. Quizás sea la primera persona a la que se lo cuenta, ya que en algunos casos, por no preocupar a sus familias, no muestran lo que han sentido previamente.
3. Es fundamental que el docente mantenga la calma. Escuchar estos sentimientos puede despertar sensaciones poco agradables, pero la escucha y el acompañamiento son de gran utilidad para el menor.
4. Después de que se haya expresado, es momento de explicar, en función de su edad, que todos esos sentimientos que experimenta son normales y válidos ante una situación de pérdida, que es bueno que no los oculte, que los pueda expresar para superar y adaptarse a esa nueva situación.
5. El docente ha de mostrarse disponible si el alumno necesita hablar. El acompañamiento es fundamental en estas situaciones. Acompañar es escuchar, no juzgar, no sermonear y estar disponible.

### 6.7. Duelo por un ser querido fallecido durante la crisis sanitaria.<sup>20</sup>

En el proceso de duelo experimentamos diferentes emociones: tristeza, enfado, culpa... que se incluyen en las distintas fases: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

Debido a la situación por la crisis del coronavirus, resulta más complicado llevar a cabo estas fases del duelo ya que:

- No hay una fase de preparación: el contagio llega sin avisar, no se puede estar con la persona enferma, hay falta de información, preocupación, incertidumbre, desconocimiento.
- La fase de negación se acentúa por la imposibilidad de materializar la despedida. Este acto de "decir adiós" es necesario para afrontar la pérdida e ir restableciendo nuestro equilibrio emocional.
- En esos momentos, además, necesitamos un apoyo social que no pudimos tener por causa del aislamiento y que limitó la posibilidad del contacto físico con el resto de familiares y amigos.

Las principales variables que pueden complicar el duelo en esta situación son:

- La rapidez con la que se desencadena la enfermedad no permite asimilar la nueva situación ni la pérdida de nuestro ser querido.
- Incertidumbre y falta de información.
- Impotencia de no haber podido estar con el ser querido en sus últimos momentos.
- Soledad, ya que las pautas sanitarias impedían acompañar al enfermo en sus últimos momentos y participar en rituales de despedida.
- Se añade el malestar vivido por el confinamiento.

En el ámbito educativo, se pueden dar principalmente dos escenarios que requerirán una actuación diferenciada para afrontar un duelo.

<sup>20</sup> GUÍA PARA LAS PERSONAS QUE SUFREN UNA PÉRDIDA EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS (COVID-19) (Pautas elaboradas por profesionales especialistas en duelo y pérdidas) Consultado 11 junio 2020 <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID19-2020.pdf>

### 6.7.1. Escenario 1: Alumnado que ha tenido la pérdida de un familiar o ser querido.

#### 6.7.1.1. ¿Cómo realizar el apoyo en duelo por fallecimiento?

Esta intervención ha de realizarse de forma individual, en un entorno tranquilo, donde el menor se sienta seguro. Se reúnen aquí las principales estrategias dadas anteriormente para situaciones de menor impacto con aquellas específicas de un fallecimiento.

- El docente debe hacer una reflexión sobre sus propias pérdidas y muertes padecidas aprendiendo a gestionar sus propias emociones.
- Es positivo mostrar tus emociones en clase y, aunque sientas tristeza por la situación, manifestar que eres capaz de gestionarlo.
- Ofrecer escucha empática, acompañamiento, sin juzgar ni dar respuestas.
- Favorecer la expresión de las emociones con preguntas abiertas: ¿cómo te sentías? ¿cómo te sientes ahora? ¿qué necesitas?, le aliviarán y proporcionarán mucha ayuda.
- Si le cuesta mucho expresar sus emociones, podemos ofrecer otras formas de expresión como: dibujar, técnica narrativas (escribir cartas, diarios, diarios de emociones) incluso ofrecer muñecos o plastilina para interpretar papeles, en función de su edad.
- No mentir, ser sincero siempre, adecuando las respuestas a su edad (ver cuadro de duelo por edades) y, si no tienes respuesta, díselo.
- Si el menor no ha tenido oportunidad de despedirse, es conveniente ofrecer formas para hacerlo facilitando que elija por sí mismo la mejor manera (un dibujo, una carta... un álbum).
- Dar tiempo, quizás necesite varias reuniones/entrevistas para elegir la forma de despedirse, y no mostrar prisa, ya que necesitará pensar cómo, en qué momento y cuál será la mejor manera de hacerlo.

- Muéstrate disponible con todo el cuerpo, a pesar de cumplir con las medidas sanitarias, se puede mostrar mucha cercanía emocional con la mirada, con el tono de voz y, si se puede, tocando a la persona. Mostrar incondicionalidad no implica cercanía física, sino emocional.

#### En colaboración con la familia.

Es necesario estar en coordinación con la familia para conocer previamente los detalles de lo ocurrido y cómo se ha sentido el menor, valorar lo que ha verbalizado para no forzarle y poder compartir con los padres qué vamos a trabajar. De esta forma, se posibilitará que, desde casa, se siga una misma orientación. En todo momento, es preciso proteger la confidencialidad de lo que el alumno o alumna y la familia nos cuentan.

#### 6.7.1.2. ¿Qué actividades y recursos puedes utilizar?

En colaboración con la familia, se pueden ofrecer al menor las siguientes actividades que favorecen la elaboración de un duelo:

- Crear álbumes o minidocumentales con fotos o vídeos para rememorar momentos de la vida de la persona fallecida.
- Construir una caja de recuerdos, donde recopilar pequeños objetos que sirven de recuerdo del ser querido.
- Hacer un acto o ritual de despedida con otras personas afectadas.

Además de las actividades de expresión emocional, tanto las ya indicadas como las del apartado anterior, se recomienda el trabajo con cuentos ya que facilitan la expresión de emociones a través de las acciones, pensamientos y vivencias de sus protagonistas. (Consultar epígrafe [6.9. Catálogo de cuentos para trabajar el duelo y la pérdida](#)).

### 6.7.2. Escenario 2: Fallecimiento de un miembro de la comunidad educativa que tiene un impacto en todo o parte del alumnado o claustro de un centro.

#### 6.7.2.1. Orientaciones para la comunicación a la comunidad educativa.

##### 1. PROFESORADO

- a. Es prioritario informar a todo el profesorado del fallecimiento del miembro de la comunidad educativa, si no estuvieran informados, sobre todo para estar preparados ante posibles preguntas de los alumnos.
- b. Es una oportunidad para una mayor unión y apoyo entre el profesorado y poder ofrecer acompañamiento a los más afectados.
- c. El profesorado debe estar informado de que, entre el alumnado, pueden darse manifestaciones de comportamiento muy variadas: llantos, indiferencia, explosiones de ira, peleas, etc; y que todas ellas pueden ser compatibles con una situación de duelo. Cada cual expresa su dolor de forma diferente.
- d. Adoptar una actitud de escucha, facilitando la expresión de emociones. Nunca actuar como si no hubiera ocurrido nada. Intentar hablar abiertamente de la muerte es más recomendable que evitar el tema. Es mejor expresar "no sé qué decir" que evitar hablar de lo sucedido.

##### 2. ALUMNADO

Uno de los aspectos principales es transmitir al alumnado afecto y cariño mostrándonos cercanos, la distancia social (física) no supone distancia emocional y podemos estar disponibles sin necesidad de tocarnos.

#### Estrategias generales a tener en cuenta:

- a. Se debe comunicar de forma clara y breve, sin entrar en detalles, en el caso de que el alumnado no tenga esa información.
- b. El objetivo es acompañar al alumnado y

ofrecer "apoyo social" para facilitar la expresión de sus emociones, con el fin de que no se sientan solos.

- c. En este proceso inicial, de acompañamiento, detectaremos a quienes puedan estar especialmente afectados para hacer un seguimiento y, si es preciso, incorporarlos al mapa de riesgo del aula.
- d. Los tutores o tutoras de los grupos deben mostrarse accesibles por si alguien desea hablar sobre lo ocurrido o tiene dudas. Es fácil que se sientan más cómodos al hablar con sus profesores que con sus propios padres sobre este tema. Recordaremos las vías de comunicación con todo el alumnado.
- e. La información hay que darla adaptada siempre a la edad, (consultar epígrafe de "duelo por etapas").
- f. Hay que tener en cuenta que el duelo durante la crisis sanitaria ha tenido una serie de aspectos que lo han podido complicar, como es el hecho de que no ha podido acompañar a sus familiares, ni hacer rituales de despedida en el momento, por lo que hay que realizarlos de forma posterior por su carácter reparador.
- g. Es muy importante orientar a que el alumnado, en la medida de lo posible, vuelva a las rutinas y hábitos previos al suceso. La vuelta a la "normalidad" colabora a la sensación de seguridad.
- h. Deberemos estar atentos a las posibles reacciones de los alumnos y alumnas, flexibilizando la carga en las tareas, si fuera necesario, en estos días.

#### ¿Cómo dar la noticia?

- Es conveniente que transmita la noticia el profesorado que tiene más relación o mejor vínculo con la clase.
- Dar la noticia de manera clara con frases como: "ha ocurrido un hecho muy, muy triste..." " murió..., ya no estará con nosotros".
- Es mejor escuchar que hablar. Se debe responder a las preguntas del alumnado y, si no sabemos qué contestar, comunicarlo así: "los profesores no tenemos todas las respuestas".

### 3. FAMILIAS

- a. Dadas las circunstancias del fallecimiento durante la crisis sanitaria, se debería informar a los padres del alumnado que pudiera estar más afectado.
- b. Se debe mostrar disponibilidad por los medios existentes, ya sea por el teléfono o el correo electrónico, estableciendo una mayor comunicación con los padres que tengan más preocupación o una relación más estrecha con la persona fallecida.
- c. Ofrecer el apoyo de todo el profesorado.
- d. Se pueden dar unas pautas generales, si se consideran necesarias:
  - Que traten de pasar más tiempo con sus hijos e hijas.
  - Que la información sea la misma que se ha dado en el centro, para establecer una coherencia, sin entrar en detalles.
  - No ocultar los sentimientos, es positivo hablar sobre lo ocurrido para que puedan asimilar la situación. Hablar de otras posibles situaciones de pérdida ocurridas en la familia y que ya estén superadas. Es una oportunidad de que sus hijos aprendan que la muerte es parte de la vida.
  - Que los padres entiendan que la pérdida puede afectar a su comportamiento con cambios como enfado, retraimiento, mayor dependencia del adulto, etc.
  - Que los padres estén atentos a aquellos alumnos más sensibles o con más vínculo con la persona fallecida por si posteriormente necesitaran ayuda especializada.

### 6.7.2.2. Organización de los espacios del centro.

Para favorecer un adecuado proceso de duelo en el centro educativo, se deben cuidar algunos detalles:

- a. Si la persona fallecida tenía un espacio concreto para ella, sería positivo, pasados los primeros días, reestructurar los espacios para no sentir su vacío.
- b. Se podrá crear un lugar virtual o físico para mostrar respeto o como recuerdo, que se deberá mantener sólo durante unos días. Después debe volverse a la normalidad.
- c. Se evitarán espacios permanentes de duelo y se potenciará que se pueda ir reestructurando la vida del centro sin la persona fallecida.

### 6.7.2.3. Propuesta de actividades.

Os ofrecemos algunos ejemplos de actividades de despedida en el centro, con el grupo o grupos más afectados.

#### A. Ámbito de centro ACTIVIDAD "Acto de despedida".

165

Normalmente se realiza un acto de despedida que ayuda a tener un lugar en el recuerdo de esa persona, acordado de forma conjunta por toda la comunidad educativa. Este acto puede ser:

- Una reseña en la web del centro o cualquier plataforma que utilice el centro, donde profesorado, alumnos y familias puedan expresar sus condolencias.
- Un minuto de silencio, poner una canción que le gustara, leer un poema, algo significativo que sirva de acto de despedida.

## Orientaciones para el duelo

Se podría invitar a este acto a los familiares de la persona fallecida, ya que este tipo de reconocimientos son muy terapéuticos y reparadores.

**“La persona murió, no significa que lo vayamos a olvidar,  
los recuerdos de esa persona ocupan un lugar en el mundo”.**

### B. Ámbito de grupo. ACTIVIDADES

#### ACTIVIDAD 1: “LECTURA DE CUENTOS”.

##### OBJETIVO:

- Facilitar la expresión y comprensión de la situación. El alumnado podrán expresar el sentido y la relación del mensaje del cuento con la experiencia que está viviendo.
- Los cuentos son un recurso excepcional que nos permite trabajar las distintas emociones al posibilitar al alumno vivenciar de forma simbólica distintas situaciones sin que le suponga un riesgo real.

##### DESARROLLO:

- A. En primer lugar, se explica que se va a contar un cuento.
- B. A continuación, se hacen preguntas relacionadas con el cuento, indicando que no existen respuestas acertadas o falsas, buenas o malas. Las preguntas han de ser abiertas para facilitar la expresión de los alumnos.
- Es muy importante nuestra actitud a la hora de abordar las cuestiones que les plantearemos. Lo esencial es la proyección que cada uno hace con los personajes y situaciones expresadas en los mismos.
  - Habrá niños o niñas que participen de forma espontánea, pero podemos encontrarnos con dificultades para decir lo que sienten o piensan por miedo a no dar la respuesta correcta.

##### Cuestiones que, a modo de ejemplo, podemos plantear:

- ¿Qué te ha gustado más de este cuento?
- ¿Qué no te ha gustado?
- ¿Te gusta el título? Si pudieses elegir tú el título ¿cuál le pondrías?
- ¿Qué personaje del cuento te ha gustado más? Explícanos por qué.
- ¿Qué personaje piensas que es más feliz? ¿Por qué?
- ¿Qué personaje te ha gustado menos o no te ha gustado? Explícanos por qué.
- ¿Qué personaje crees que necesita ayuda? ¿Cómo podríamos ayudarle?
- Si pudieras decirle algo ¿qué le dirías?
- ¿Te recuerda a alguien que tú conozcas?
- ¿Hemos aprendido algo con este cuento?
- Si pudieses cambiar algo del cuento ¿qué sería?

##### MATERIAL:

*6.9. Catálogo de cuentos para trabajar el duelo y la pérdida*

## Orientaciones para el duelo

### ACTIVIDAD 2: "HUELLAS".

#### OBJETIVO:

- Identificar los recuerdos buenos que cada compañero tiene de la persona fallecida.
- Sería conveniente que la actividad la desarrollase su tutor o tutora con el apoyo de, al menos, otro profesor, pero, en el caso de que no se vea capaz, lo aconsejable es que la realicen uno o dos profesores que tengan relación directa y positiva con el grupo.

#### DESARROLLO:

- A. Comenzaríamos por exponer lo que ha sucedido, resolver preguntas si las hacen, escuchar sus dudas. No debemos forzar, es mejor respetar sus silencios y que hable el que quiera hacerlo.
- B. El objetivo es que los alumnos y alumnas hablen de sus sentimientos (expresión emocional). Es importante saber cómo están, qué sienten, transmitir el mensaje de que es normal sentirse triste o incluso enfadado.
- C. Con el fin de crear un clima de confianza, deberían comenzar a expresar sus sentimientos los maestros y que posteriormente sean los menores los que puedan expresarse.
- D. Consideramos positivo recordar los buenos momentos que hemos vivido junto a la persona fallecida. (Narrar experiencias en el patio, en la clase, sí era divertido, anécdotas...)
- E. Explicarles que todos dejamos una huella en esta vida; para esto se recomienda hacer alguna actividad como la que van a realizar. Como ejemplo, se les habla de esa huella que deja en nosotros la persona fallecida, introduciendo esta imagen con las siguientes palabras:

*"Las personas, cuando mueren, dejan una huella que, a menudo, no se puede borrar. De hecho, lo más normal es que su recuerdo continúa vivo en nosotros. Hablamos y pensamos en todas aquellas cosas buenas que esta persona ha hecho para las personas que quería y, en definitiva, para nosotros".*

- F. A continuación, se elabora un mural en el que los niños y niñas pueden ir estampando su huella con la mano y acompañando a ésta con un mensaje escrito que recoja un recuerdo, una experiencia, un deseo dedicado a la persona fallecida.
- G. También añadiremos el nombre de la persona que ha muerto con colores alegres. Se puede tener el mural unos días en la escuela y después regalárselo a la familia como si fuese un pequeño homenaje o recuerdo.
- H. Poco a poco, se debe volver a una normalidad con el fin de producir estabilidad. Es preciso siempre estar atentos a las reacciones que algunos puedan tener y también estar abiertos y con actitud de escucha por si alguien lo necesita.

#### MATERIAL:

- Papel continuo.
- Ceras.
- Rotuladores.
- Colores.
- Témperas de colores.

## Orientaciones para el duelo

ACTIVIDAD 3: CARTA DE ÁNIMO O CONSUELO CON "PALABRAS DE ÁNIMO",
OBJETIVO:
Facilitar la expresión emocional del alumnado a través de palabras de ánimo, cartas, dibujos.
DESARROLLO:
A. Cada niño o niña escribirá una carta, plasmando lo que siente: una emoción concreta de ese momento que están viviendo, una frase de despedida. B. A quienes les cueste expresarse pueden hacerlo a través de un dibujo, o con una simple palabra. C. Todas las aportaciones se pueden colocar en un mural que permanecerá unos días en un lugar simbólico del centro, por ejemplo, el hall de la entrada.
MATERIAL:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Papel continuo.</li><li>• Folios o cartulinas.</li><li>• Rotuladores, lápices de colores, ceras...</li></ul>
TIEMPO: 40 minutos.

168

ACTIVIDAD 4: "CREACIÓN DE UN ÁLBUM O MINIDOCUMENTAL" SOBRE MOMENTOS COMPARTIDOS CON LA PERSONA FALLECIDA.
OBJETIVO:
Facilitar la expresión emocional, conectar con los recuerdos vividos con la persona fallecida.
DESARROLLO:
A. Recopilar fotos de distintos momentos compartidos para la realización de un álbum o mini documental. B. Aprovechar esos momentos de búsqueda de fotos y recopilación para ir narrando qué ocurrió en esa foto, dónde estábamos, qué sucedió ese día, anécdotas...
MATERIAL:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fotos.</li><li>• Rotuladores para decorar el álbum.</li></ul>

### C. Ámbito individual. ACTIVIDADES

Cuando un alumno o alumna esté especialmente afectado, se recomienda seguir las actividades propuestas para el "Escenario 1", ya que el profesor o profesora puede ser una persona importante dentro de su mundo afectivo y podemos completarlas con las actividades de afrontamiento.

También están indicadas las actividades para el alumnado para reconocimiento y afrontamiento de los miedos y nerviosismo propuestas en los epígrafes **5.2.3.1. Cómo afrontar los miedos** y **5.2.3.2. Cómo afrontar el nerviosismo**.

En fechas posteriores al fallecimiento, se llevará a cabo un seguimiento que conlleva:

1. Identificar al alumnado que, por cercanía a la persona fallecida o por haber pasado por una situación de pérdidas, puedan ser más vulnerables.
2. La asignación de un docente de referencia a cada menor considerado vulnerable con el que pueda hablar y tener una mayor comunicación durante unas semanas.
3. Con los más vulnerables se realizará un especial seguimiento y pasará a valoración y seguimiento del Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional del centro.

### 6.8. Recursos para el apoyo y acompañamiento en el duelo y la pérdida.

1. **Asociación Duel'Ando**  
609 024 048 / 661 315 672
2. **Teléfono de la Esperanza**  
968 34 34 44
3. **Asociación Viktor Frankl Región de Murcia**  
688 935 000

### 6.9. Catálogo de cuentos para trabajar el duelo y la pérdida.

#### Cuentos:

- *"Para siempre"*. Camino García. Edad: 3 a 6 años.
- *"Yo explotaré globos por ti"*. Encarnación Hernández Pérez; José Antonio Rubio Rabadán. Edit. Diego Marín. A partir de 4 años hasta 1- 2 de Primaria
- *"El árbol de los recuerdos"*. Britta Teckentrup. Nube Ocho. Edad: a partir de 4 años
- *"No es fácil pequeña ardilla"*. Elisa ramón. Edit. Kalandraka. Edad: a partir de 4 años.
- *"Yo siempre te querré"*. Hans Wilhrlm. Edit. Juventud Edad: a partir de 4 años.
- *"Buenas noticias, malas noticias"*. Jeff Mack. Edad 4-5 años.
- *"La madre de Jack"*. Daniel Nesquens. Edit. Apila. Edad +5 años.
- *"Así es la vida"*. Ana Luisa Ramírez, Carmen Ramírez. Edit. Diálogo.
- *"Es así"*. Paloma Vardivia.
- *"Siempre te querré"*. Robert Munsch.
- *"Una pena muy dulce"*. Sabine de Greef. edit Corrimbo.
- *"La magia de las señales"*. Ana Peinado; Enrique Garcés. Edit. Pluma verde Edad + 6.
- *"Inés azul"*. Pablo Albo. Edad de 6 a 9 años.
- *"Vacío"*. Anna Llenas. Edit. Bárbara Fiore. Edad: a partir de 7 años.
- *"El pato y la muerte"*. Wolf Erlbruch. Edit. Barbara Fiore. Edad: 8 años.
- *"Julia tiene una estrella"*. Eduard Jose Edit. La Galera . Edad: 9 a 12 años.
- *"Cuentos para el adiós"*. Begoña Ibarrola. Edit SM. Edad a partir de 9 años.
- *"Jack y la muerte"*. Tim Bowley. Edad 9 a 12 años
- *"Dos alas"*. Cristina Bellemo. Edad 12 años.
- *"Un monstruo viene a verme"*. Patrick Ness Edad: 12 a 15 años.

En algunos cuentos, no hemos especificado las edades recomendadas ya que por sus ilustraciones y contenido pueden ser usados en todas las etapas educativas.

#### Manuales:

- *"Enséñame a decir adiós. Escuela de padres"*. Aída De Vicente Colomina. Ed. Gesfomedia
- *"Las estrellas fugaces no conceden deseos. Programa de prevención, evaluación e intervención por duelo en el contexto escolar"*. De Rodolfo Ramos Álvarez (Autor), Jesús Abril (Colaborador), Pilar Manjón (Colaborador).
- *"El duelo y la muerte. El tratamiento de la pérdida"*. Ed. Pirámide. Leila Nomen Martín.
- *"Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo"*. Robert A. Neymeyer.
- *"La resistencia humana ante los traumas y el duelo"*. Enrique Echeburúa, Paz Del Corral, Pedro J Amor.
- *"Explícame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños."*



# 7

## EVALUACIÓN

1. Se realizará la evaluación de todas las dimensiones del Plan: objetivos, contenidos, metodología, cronograma, desarrollo de las actividades y adecuación de éstas a los objetivos y contenidos. Así mismo se evaluará la calidad de los resultados obtenidos y la satisfacción de cada uno de los agentes de la comunidad educativa.

Se utilizarán escalas "Likert" como método de investigación de campo para valorar la opinión y satisfacción de docentes, equipos directivos, alumnado y familias sobre los objetivos, contenidos, metodología y propuesta de actividades del Plan. Se elaborarán cuestionarios online como instrumentos para tal fin.
2. Se medirá el impacto del Plan en los medios que, a continuación, se describen, elaborando en cada uno de ellos los correspondientes indicadores :
  - a. Impacto en noticias de prensa a través de las publicaciones del Gabinete de Prensa de la Consejería en los que se podrán medir aspectos como número de medios en los que aparece la noticia, espacio dedicado en cada medio, número de lectores/as, número de lectores que muestran interés, etc.
  - b. Impacto en redes sociales (RR.SS.) Se realizará a través del seguimiento y monitoreo permanente de los efectos que las noticias sobre el Plan publicadas en RR.SS. Mediremos los siguientes indicadores:
    - El tamaño de la comunidad o la audiencia. El alcance, que corresponde al público potencial al que podría llegar su actividad a través de quienes forman parte de su comunidad y que sean seguidores activos e influyentes que generen valor al Plan y lo expongan a una audiencia relevante
    - El "engagement" o grado de interacción que consigue una cuenta con sus seguidores en las redes sociales y si están o no interesadas en el Plan.
  - c. Impacto en visitas en la web, midiendo el número de visitas y la procedencia de éstas (local, nacional, internacional).
3. Valoración del interés investigador. Se valorarán el impacto científico-técnico esperable de los resultados previstos del proyecto, especialmente en el ámbito de las dimensiones educativas, emocionales y sociales del proyecto: mejora del bienestar emocional y social, resiliencia, prevención de la salud socioemocional en el ámbito educativo en situaciones de catástrofes, etc.
4. Valoración de los jurados en premios educativos.
5. Valoración en presentaciones en Jornadas y Congresos relacionados con los objetivos educativos, emocionales y sociales del presente Plan.
  - Interacción y visibilidad. La combinación de estos indicadores permite identificar la percepción que se tiene del Plan entre los seguidores.
  - Influencia ¿Es su contenido lo suficientemente influyente para movilizar a sus seguidores a tomar alguna acción? La influencia está directamente relacionado con la visibilidad y el "engagement", de modo que cuanto mayor sea su influencia mayores serán estos indicadores.
  - Conversión. Consiste en determinar si con sus actividades en redes sociales son efectivas, es decir, si logran los resultados con los seguidores para la cual fue diseñada su estrategia de RR.SS. en relación al Plan de apoyo socioemocional.



# 8

## BIBLIOGRAFÍA

- Barudy Labrin, J.; Dantagnan, M. *La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil. Manual y técnicas terapéuticas para apoyar y promover la resiliencia de los niños, niñas y adolescentes*. Ed. Gedisa. Barcelona, 2011.
- Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., ... & von Hippel, P. T. (2017). *Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(1), 100.
- Cid Egea, Loreto. *Explícame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños*. Fundación Mario Losantos del Campo. Madrid, 2011.
- Cortés, E. G. (2003). "La percepción psicológica del riesgo y el desastre". Cuadernos de Crisis, nº 2, vol.1. www.cuadernosdecrisis.com.
- Corral, P., Amor, P.J., Zubizarreta, I. & Sarasua, B. (1997). "Escala de Gravedad de Síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático: propiedades psicométricas". Análisis y Modificación de Conducta, 23, 503-526.
- Cryder, C.H., Kilmer, R.P., Calhoun, L.G., & Tedeschi, R.G. (2006). *An exploratory study of post-traumatic growth in children following a natural disaster*. American Journal of Orthopsychiatry, 76, 65-69.
- De Nicolás, L., Artetxe, A. I., Jauregi, A. & López, S. (2000). "Intervención psicológica en situaciones de emergencia y desastres". Vitori : Ed. Gobierno Vasco. Echeburúa, E.,
- De Vicente Colomina, Aída. *Enséñame a decir adiós. Escuela de padres*. Ed. Gesfomedia. Madrid, 2009.
- De Nicolás, L., Artetxe, A. I., Jauregi, A. & López, S. (2000). "Intervención psicológica en situaciones de emergencia y desastres". Vitori : Ed. Gobierno Vasco. Echeburúa, E.
- Echeburúa, Enrique; Del Corral, Paz; Amor, Pedro J. *La resistencia humana ante los traumas y el duelo*. PDF gratuito. <https://www.psicok.es/guias/2018/6/02/resistencia-humana-traumas-duelos>.
- Fernández, J. M. (1999). *Manual práctico de apoyo psicológico en situaciones de emergencia*. Grupo Editorial Universitario.
- Freire, Heike. *Educación en verde: ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Graó, 2011.
- García Martínez, Felipe E. et al. *Psychological responses to a natural disaster: stress and post-traumatic growth*. liber. [online]. 2014, vol.20, n.1.
- Hurtado Montesinos, M.D. *Educación emocional. Programa y guía de desarrollo didáctico*. Consejería de Educación y Cultura. Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. Servicio de Publicaciones y Estadística. 2015. [http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=195&IDTIPO=200&IDMENU\\_PADRE=4330&RASTRO=c943\\$m4331](http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=195&IDTIPO=200&IDMENU_PADRE=4330&RASTRO=c943$m4331)
- Nomen Martín, Leila. *El duelo y la muerte. El tratamiento de la pérdida*. Ed. Pirámide. Madrid, 2007.
- Niemeyer, Robert A. *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Ed. Paidós, 2002.
- Onieva López, J. L. *El diario de la convivencia en clase. Más de 300 actividades para desarrollar la inteligencia interpersonal e intrapersonal*. Ed. Desclée De Brouwer. Bilbao, 2016.
- Organización Mundial de la Salud. CIE-10. *Trastornos mentales y del comportamiento. Pautas diagnósticas y de actuación en la atención primaria*. Madrid, España: MEDITOR; 1996.
- Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. *Protección de la salud mental en situaciones de desastres y emergencias*. Washington, D.C.: OPS; 2002. Serie de manuales y guías sobre desastres.

## Bibliografía

- Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. *Manual de evaluación de daños y necesidades en salud para situaciones de desastre*. Quito, Ecuador: OPS; 2004. Serie de Manuales y Guías sobre Desastres, No. 4
- Páez, D., Fernández, I., & Martín Beristain, C. (2001). *Catástrofes, traumas y conductas colectivas: procesos y efectos culturales*. In C. San Juan (Ed.), *Catástrofes y ayuda en emergencia: Estrategias de evaluación, prevención y tratamiento* (pp. 85-148). Barcelona: Icaria.
- Peinado, A; Gallego, R. *Programa Arco Iris de Educación Emocional: Educación infantil y primaria de 3-12 años*. Ed. NOUBOOKS. Tarragona, 2016.
- Peinado, A; Gallego, R. *Programa Arco Iris de Educación Emocional: ESO y Bachillerato de 12 a 18 años*. Ed. NOUBOOKS. Tarragona, 2016.
- Poch, Concepción, Herrero, Olga. *La muerte y el duelo en el contexto educativo: Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2003
- Prigerson, H. G., & Jacobs, S. C. (2001). *Diagnostic criteria for traumatic grief: A rationale, consensus criteria, and preliminary empirical test*. *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care*, 613-645.
- Ramos Álvarez, Rodolfo; Abril, Jesús; Manjón, Pilar. *Las estrellas fugaces no conceden deseos. Programa de prevención, evaluación e intervención por duelo en el contexto escolar*. Tea Ediciones, Madrid, 2010.
- Ruiz Aranda, D.; Cabello González, R.; Palomera Martín, R.; Extremera Pacheco, N.; Martín Salguero Noguera, M.; Fernández Berrocal, P. *Programa INTEMO. Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Ed. Pirámide. Madrid, 2013.
- Solaz Solaz, E. *Respeto, Empatía y Tolerancia. Actividades de educación emocional para niños de tres a doce años*. Ed. Desclée De Brouwer. Bilbao, 2017.
- Sprang, G., & Silman, M. (2013). *Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. Disaster medicine and public health preparedness*, 7(1), 105-110. <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.22>

## WEBGRAFÍA

- Un modelo psicopedagógico de intervención en catástrofes. El terremoto de Lorca, mayo 2011. Región de Murcia Consejería de Educación, Formación y Empleo Secretaría General. Servicio de Publicaciones y Estadística. I.S.B.N.: 978-84-695-8108-7. Consultado 7 de abril 2020.
  - <http://diversidad.murciaeduca.es/publicaciones/lorca/doc/completo.pdf>
- Guía didáctica de intervención psicológica en catástrofes. Consultado 2 de abril 2020.
  - [http://www.proteccioncivil.es/catalogo/carpeta02/carpeta25/guiadidac\\_ipc/data/in\\_dice.htm](http://www.proteccioncivil.es/catalogo/carpeta02/carpeta25/guiadidac_ipc/data/in_dice.htm)
- Save the Children alerta sobre los efectos del confinamiento en familias vulnerables Consultado 22 abril 2020.
  - <https://www.europapress.es/epsocial/infancia/noticia-save-the-children-alerta-efectos-confinamiento-familias-vulnerables-20200316132056.html>
- Atención Psicológica Telefónica COVID Navarra. 28 abril 2020.
  - <http://www.cop.es/uploads/PDF/ATENCION-PSICOLOGICA-TELEFONICA-COVID19-COPNAVARRA.pdf>
- «Hay niños con problemas de conducta que han mejorado con el confinamiento» La Voz de Galicia Consultado 24 abril 2020.
  - [https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/lugo/2020/04/16/ninos-dificiles-mejoran-encierro/0003\\_202004L16C8991.htm](https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/lugo/2020/04/16/ninos-dificiles-mejoran-encierro/0003_202004L16C8991.htm)
- Sexting, sextorsión y grooming. ¿Qué son? ¿Tu hijo/a está a salvo? Plataforma de información de necesidades educativas Consultado 26 marzo 2020.
  - <http://educaryaprender.es/sexting-sextorsion-grooming/>
- Guía para las Personas que sufren una pérdida en tiempos del Coronavirus (COVID-19) (Pautas elaboradas por profesionales especialistas en duelo y pérdidas) Consultado 11 junio 2020.
  - <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID19-2020.pdf>



**Aprendizaje+e © Región de Murcia**

Consejería de Educación y Cultura  
Dirección General de Innovación Educativa y Atención a la Diversidad  
Subdirección General de Innovación Educativa y Atención a la Diversidad  
Servicio de Atención a la Diversidad







## **VOLVAMOS + CERCANOS - Plan de apoyo socioemocional a la comunidad educativa**

La crisis sanitaria ocasionada por la pandemia ha generado una situación inédita en nuestra historia, como es la suspensión de toda actividad presencial en nuestros colegios e institutos. Tras una suspensión de varios meses, en septiembre volvemos al aula y tan necesaria se hace la formación en los protocolos sanitarios como recuperar

nuestro estado emocional alterado por el confinamiento y la incertidumbre provocada por el virus.

El equilibrio emocional es fundamental para el desarrollo de un buen aprendizaje. Con esta convicción hemos diseñado este Plan de apoyo socioemocional.

[www.educarm.es/publicaciones](http://www.educarm.es/publicaciones)

ISBN 978-84-09-30283-3  
9 788409 302833