

RECOMENDACIONES PARA TRANSITAR EL AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO DE LA COMISIÓN DE INCLUSIÓN EDUCATIVA

Como es de público conocimiento, estamos atravesando una situación extra ordinaria epidemiológica infecciosa, por lo que nos vemos obligados a permanecer en aislamiento. Esta situación particular, rompe con la rutina cotidiana escolar para los niños y adolescentes, y este escenario puede resultar especialmente complejo para ellos, quienes deberán permanecer en sus hogares.

El aislamiento puede provocar que la ansiedad aumente, que se genere un incremento de pensamientos catastróficos, preocupación, angustia y miedo. Es recomendable que las familias puedan mantener cierta perspectiva sobre la situación, desde la contención emocional hacia sus miembros, transmitiendo una calma que permita que el miedo, la angustia y las preocupaciones no vayan en aumento desmedido.

Es por eso que desde la Comisión queremos dejarles recomendaciones para toda la comunidad para que puedan cuidar la salud mental de todas las familias en esta cuarentena.

- **Cuidar el cuerpo y la salud** (higiene): el confinamiento por pandemia trae una gran enseñanza que es la importancia de una cultura higiénica y el auto cuidado. Teniendo como eje el cuidado del cuerpo como lugar de identidad, hace necesario que las familias puedan integrar desde temprana edad hábitos como el lavado de manos con jabón, la ventilación de los hogares, la limpieza de superficies con productos desinfectantes y la disminución del contacto físico.
- Ejercer nuestros derechos y valorar la afectividad: la alteración de rutinas, principalmente la suspensión de clases, la exposición a conversaciones sobre el coronavirus y la condición de mayor nerviosismo en los adultos transforma la vida cotidiana de los niños/adolescentes, los cuales perciben lo que está ocurriendo, independiente de su edad. Aparecen palabras y conceptos en el lenguaje que despiertan preguntas y fantasías. Frente a esto, es importante que los adultos estén disponibles y receptivos a las preguntas que los niños y adolescentes puedan hacer. Armarse de un espacio para preguntar al otro como se siente, o en el caso de personas con lenguaje reducido, brindar un espacio de contención, estando presente ante las distintas emocionalidades que se

puedan presentar, como aburrimiento, berrinches, fastidio, enojos. Los padres o figuras de cuidado tendrán que aprender a ser más flexibles, respetando la diversidad de cada integrante, y tomando todo desde una perspectiva con mayor conciencia.

- La importancia del armado de pequeñas metas o rutinas, respetando la equidad de género: las principales recomendaciones para afrontar el período de aislamiento junto a niños, niñas y adolescentes, giran en torno al desarrollo de rutinas y actividades o mantener espacios de estudio y ocio. El desarrollo de rutinas pedagógicas en cada hogar es el principal consejo para continuar con los procesos de aprendizaje en este período. Internet emerge como una solución a muchas dificultades de esta etapa de aislamiento y suspensión de clases. Utilizar una parte del día para ver plataformas digitales con contenido divertido y pedagógico, hay plataformas que ofrecen material de Juegos para Niños, niñas, adolescentes o jóvenes con Necesidades Educativas derivadas de la Discapacidad, que pueden ser muy útiles. Escoger películas, cortos, dibujos sobre educación emocional, para fomentar un espacio de aprendizaje y reflexión. Para aquellos niños, niñas, adolescentes o jóvenes que aún se encuentran en tiempos de alfabetización, existen plataformas de diversos audiolibros de cuentos o historias. También se puede visitar páginas de museos interactivos, ver obras de teatro que se realizan on line. Para juegos presenciales en familia, si tienen juegos de tablero clásicos, es buen momento para sacarlos del armario y utilizarlos, y, para los que no poseen ninguno, se puede inventar nuevos juegos con materiales caseros, desde máscaras con cartón, o materiales reciclables, aprovechando a realizar manualidades, lo cual es muy divertido y ejercita la creatividad. Los Juegos corporales también son muy entretenidos, donde se pueden armar competencias con premios. Juegos de roles de cuentos clásicos, junto con marionetas o disfraces, es muy útil para dejarse llevar por la imaginación. El componente musical trae muchas alegrías a la hora de realizar juegos o desde el sólo hecho de poder disfrutarla sentados o desde poder bailarla, realizando así expresión corporal. Para los adolescentes hay muchas aplicaciones divertidas que se pueden utilizar en familia o con amigos a la distancia, donde se pueden reproducir escenas de audio conocidas y divertidas para todos los gustos.



inclusioneducativa@cpsi.org.ar

#ELCOLEGIOACTIVOENLAEMERGENCIA

LIC. VERA GALLEGOS
Presidente

LIC. GASTÓN PARODI
Vicepresidente

LIC. ANDREA FATO
Secretaria General