



Agustinos

COLEGIO STO. TOMÁS
DE VILLANUEVA
Valencia

EDUCACIÓN PRIMARIA, E.S.O.
Y BACHILLERATO CONCERTADOS

C/ Albacete, 5 46007 VALENCIA
96 341 19 99
www.agustinosvalencia.com
colegio@agustinosvalencia.com

Recomendaciones para el confinamiento por el COVID-19 y atención del Gabinete Psicopedagógico Autorizado, Departamento de Orientación del colegio y del Servicio Psicopedagógico Escolar V-10 (SPE-V10).

En las últimas semanas estamos viviendo una situación nueva y compleja para todos/as ante la pandemia del COVID-19 y la situación de confinamiento que vivimos desde el sábado 14 de marzo.

Desde el Gabinete Psicopedagógico Autorizado y Departamento de Orientación del colegio, tomando como partida las primeras orientaciones del *Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunitat Valenciana* y del *Servicio Psicopedagógico Escolar V-10*, queremos recomendaros algunos consejos generales y básicos para llevar esta situación de la mejor manera posible:

1.- Infórmate a través de los canales oficiales de información. Evita reenviar información no oficial que se conviertan en bulos o “fake news”.

2.- Evita la sobreinformación ya que esto podría aumentar la sensación de ansiedad y angustia.

3.- Lleva a cabo aquellas recomendaciones dadas por los expertos:

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (Gobierno de España):

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

Conselleria de Sanitat (Generalitat Valenciana):

http://www.san.gva.es/web_estatica/coronavirus/coronavirus_va.html

Conselleria d' Educació (Generalitat Valenciana):

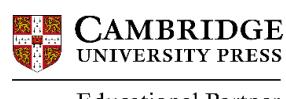
<http://www.ceice.gva.es/es/covid-19>

4.- Quédate en casa. Acepta la situación y realiza actividades para desconectar. Comprende la realidad y adáptate a ella. Debemos entender que permanecer en casa es lo más correcto, es imprescindible. Debe ser una idea constante en nuestro pensamiento y en las conversaciones con quienes nos acompañan en casa. Es un acto de solidaridad comunitario.

5.- Planifica la nueva situación. Durante estos días de confinamiento nuestra vida ha cambiado sustancialmente. Siendo así, es fundamental modificar nuestras rutinas y, por lo tanto, hemos de organizar bien el tiempo. Para todos aquellos/as que tenemos que teletrabajar o teleaprender, ponte un horario consensuado con la familia, busca el lugar idóneo donde poder concentrarte, trabaja por objetivos y marca pausas de descanso.

Respeta los espacios y tiempos diferenciados, así como las necesidades específicas de cada miembro de la familia. A veces, ayuda que diseñemos un horario o calendario que esté visible para todos/as y podrá ir modificándose con la experiencia, pues también debemos mantener cierto nivel de flexibilidad.

Aprovecha esta situación, que sabemos que es temporal, para hacer cosas y disfrutar de momentos que casi seguro nunca podremos volver a vivir. Al principio, puede que nos pueda resultar extraño porque no forma parte de nuestras rutinas, pero hay que contemplarlo como una ocasión única para compartir espacios con nuestros seres queridos, para jugar, leer, ver películas en familia u otras actividades. Busca la complicidad de quien te acompaña.





Agustinos

COLEGIO STO. TOMÁS
DE VILLANUEVA
Valencia

EDUCACIÓN PRIMARIA, E.S.O.
Y BACHILLERATO CONCERTADOS

C/ Albacete, 5 46007 VALENCIA
96 341 19 99
www.agustinosvalencia.com
colegio@agustinosvalencia.com

También y si lo deseas, puedes dedicar tiempo para la creatividad, en solitario o en compañía. Para cocinar, hacer pequeños arreglos o decorar tu habitación o tu casa. Puedes organizar un concurso de ideas. También puedes ordenar tus armarios, desechar la ropa ya no uses y piensa quién puede aprovecharla. Monta un taller de cuentos. Pero, sobre todo, piensa que cuando acabe todo esto ya no tendrás tiempo para hacerlo.

6.- Teletrabaja y teleaprende, pero recuerda la importancia de conciliar. Recuerda la importancia de jugar y compartir actividades con toda la familia.

7.- Dedica algunos momentos para realizar ejercicio físico, te generará un beneficio y bienestar físico y psicológico (estiramientos, fitness, yoga, etc.). El ejercicio físico genera en nuestro cerebro la segregación de endorfinas y dopamina, que te hará sentir placer y bienestar psicológico.

8.- Necesitamos sentir que no estamos solos en esto, que el esfuerzo que estamos haciendo es un acto de solidaridad comunitario. Mantener el contacto telefónico o mediante otras TIC con tus seres queridos y amigos/as te ayudará a sentirte conectado social y emocionalmente.

9.- Las personas mayores necesitan tu apoyo, saber que estás... Hazles saber que estás ahí. Puedes ayudarles recomendándoles que sigan unas rutinas en casa y planificando el contacto con ellas y hazles saber cuándo les llamarás o visitarás.

10.- Observa el estado de salud de quienes te rodean. Evitando las obsesiones y procediendo como indican las autoridades si detectas alguna situación que te preocupe. Debemos dar mucha importancia al autocuidado: recibir 20 minutos al día de luz natural; dieta equilibrada, dormir las horas adecuadas y, muy importante, no perder el sentido del humor.

11. - Cuida especialmente tu estado de ánimo, lo que dices y cómo lo dices. Debemos de cuidar nuestros pensamientos y emociones de manera que podamos construir y responder a momentos en los que nos falla el ánimo y surge la sensación de desasosiego.

12.- También puedes realizar ejercicios de relajación. En la misma página web del Departamento de Orientación del colegio dispones de tres vídeos de EduCaixa (Fundación La Caixa) para realizar sencillos ejercicios de relajación:

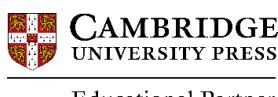
[Vídeo de EduCaixa: Pequeñas relajaciones.](#)

[Vídeo de Educaixa: Relajaciones musculares.](#)

[Vídeo de Educaixa. Pequeñas relajaciones, estiramientos.](#)

Queremos también compartir con vosotros/as el trabajo realizado por la orientadora del SPE de Alberic, *Sandra Serna del Río*, que ha creado un **padlet repleto de contenidos útiles para la comunidad educativa**. Una herramienta útil que cada semana se irá ampliando. Muestra y ofrece de manera gratuita, clara y muy visual, una categorización de gran parte del material que durante estos días se ha compartido por las redes, desde material inclusivo, instrumental, pasando por acompañamiento emocional hasta tiempo de ocio personal y familiar. Deseamos que os sirva de gran ayuda: <https://padlet.com/saseri11/ognuy1nbmzos>

Por último, os hacemos llegar un breve vídeo elaborado por las especialistas de logopedia del Servicio Psicopedagógico Escolar V-10, al que pertenece nuestro centro, y que va dirigido a todos los alumnos y alumnas.





Agustinos

COLEGIO STO. TOMÁS
DE VILLANUEVA
Valencia

EDUCACIÓN PRIMARIA, E.S.O.
Y BACHILLERATO CONCERTADOS

📍 C/ Albacete, 5 46007 VALENCIA
📞 96 341 19 99
🌐 www.agustinosvalencia.com
colegio@agustinosvalencia.com

Si necesitas ayuda o tienes alguna consulta al respecto puedes ponerte en contacto con los orientadores del colegio mediante el correo electrónico de EDUCAMOS: Esther Calomarde Olmedo (Educación Primaria) y Daniel García Selva (E.S.O. y Bachillerato).

También puedes ponerte en contacto con el Servicio Psicopedagógico Escolar V-10, al que pertenece nuestro colegio, que también se ponen a vuestra disposición a través del siguiente correo electrónico: 46402421@gva.es

Y desde el viernes 27 de marzo, gracias a la colaboración entre el Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunitat Valenciana y la Generalitat Valenciana, también dispones de orientación psicológica a familias en tiempo de COVID-19: [960 450 230](tel:960450230)

Todos cuidamos de ti.

Esto pasará y lo superaremos juntos/as.

¡Construyamos todos juntos un colegio que sonría!