



AYUNTAMIENTO DE BARGAS



Escuela Infantil
Gloria Fuertes
Telf: 925 36 57 23
C/ Garcilaso de la Vega

Vamos pasando semana tras semana y si algo nos está enseñando la crisis que vivimos actualmente es que el cuidado psicosocial es un elemento clave en la gestión de personas adultas y también en nuestros niños y niñas.

Todos grandes y pequeños estamos viviendo y estamos expuestos a elementos que nos estresan mantenidos en el tiempo de estar en casa o de salir poco a poco retomando actividad en el momento de las fases de desescalada, ahora nos centramos en cómo gestionar la incertidumbre, el miedo a la enfermedad, el cómo nos tenemos que saludar, las medidas de higiene que todos tenemos que llevar a cabo, las mascarillas..., cuestiones que vivimos, sentimos y transmitimos a nuestros peques., y que tenemos que aprender todos a llevarlo a cabo

Las consecuencias psicológicas del confinamiento obligatorio y todas las incertidumbres que tenemos nos hace sentirnos vulnerables por ser algo que no habíamos vivido antes. Importante es adecuar las nuevas circunstancias de forma positiva y así conseguiremos dar una respuesta adecuada a la nueva realidad., minimizaremos nuestro desgaste emocional valor indispensable para que los niños y niñas pequeños tengan un modelo positivo y fuerte.

No existe un decálogo de consejos mágicos, pero si podemos llevar a cabo pequeñas pautas en nuestras rutinas, rutinas que nunca nos cansaremos de señalar lo importantes que son en el desarrollo de los niños y niñas. El bienestar empieza por cubrir las necesidades primarias.

Cuidarnos: tener pautas de sueño, comer de manera adecuada, mantener una determinada actividad física

Expresar lo que sentimos. Tenemos emociones negativas o positivas, y todas ellas cumplen una función. La diferencia es que algunas son placenteras y otras incómodas. Aceptar que sentimos miedo o incertidumbre, nos facilitará la calma suficiente para gestionarlas eso si en modo positivo.

Protege a tus niños y ti mismo de la sobreinformación. Es mejor gestionar la información y que dosifiquemos la misma para no vernos sobrepasados.

Apoyarnos en nuestro entorno. Ya sea profesional o personal. Para bien o para mal, todos estamos juntos en este barco. Compartir nuestras impresiones nos descargará de la tensión que nos rodea.

Establecer un orden diario. Nos ayudará a tomar control sobre lo que está ocurriendo y esto repercutirá en tu propia seguridad de vivir nuestro día a día.



AYUNTAMIENTO DE BARGAS



Escuela Infantil
Gloria Fuertes
Telf: 925 36 57 23
C/ Garcilaso de la Vega

Confianza. En nuestras propias capacidades, en la potencialidad grupal, en la fuerza social... No siempre haremos lo mejor, pero debemos poner todo de nuestra parte y predisponernos a la acción.

En estas semanas de confinamiento hemos tenido que hacer frente a una situación desconocida y sin precedentes que ha despertado muchas emociones en nosotros y en nuestros hijos, pero tenemos que trabajar en herramientas personales como padres, como educadores..., para que esta vivencia sea un aprendizaje a nuevas formas de protección y cuidado mutuo.

MUCHO ÁNIMO FAMILIAS

Deseamos con todas nuestras fuerzas que estéis todos bien



Como siempre os pasamos cositas para ver y disfrutar:

Echa un vistazo a este vídeo...



<https://pin.it/2fTD4Ge>

Echa un vistazo a este vídeo...



<https://pin.it/2EU9WcY>



AYUNTAMIENTO DE BARGAS



Escuela Infantil
Gloria Fuertes
Telf: 925 36 57 23
C/ Garcilaso de la Vega

Echa un vistazo a este vídeo...



<https://pin.it/2nmpeLe>

Mira esto...



<https://pin.it/5RbWlgg>

Mira esto...



<https://pin.it/2cQMSWD>

Echa un vistazo a este vídeo...



<https://pin.it/7Ljrf3r>

Mira esto...



<https://pin.it/4soBzOr>

Mira esto... <https://pin.it/1HbHSRg>

Mira esto...



<https://pin.it/6ZgdvON>

Mira esto...



<https://pin.it/7IJZTcd>

<https://youtu.be/BAFSTrSNJMg>



AYUNTAMIENTO DE BARGAS



Escuela Infantil
Gloria Fuertes
Telf: 925 36 57 23
C/ Garcilaso de la Vega

<https://youtu.be/7ELIUn3JFL0>