



**CENTRO EDUCATIVO "LA AMISTAD"**

**Calle Sevilla, 10 – 28941 – Fuenlabrada**

**Tfno.- 916153789 Fax.- 911165984 – [colegiolaamistad@hotmail.es](mailto:colegiolaamistad@hotmail.es)**

**[www.colegiolaamistad.com](http://www.colegiolaamistad.com)**



**PLAN DE ACOGIDA EMOCIONAL  
CURSO 2020 - 2021  
(Anexo al Plan de acogida del Centro)**



## ÍNDICE

1. Introducción.
2. Objetivos del Plan de Acogida por la pandemia del COVID-19.
3. Organización del Plan acogida por la pandemia del COVID-19:
  - 3.1. Período de adaptación de los diferentes cursos: EI, EP y ESO.
  - 3.2. Recomendaciones para convivir con la nueva situación.
4. Ayuda para la gestión emocional frente al COVID-19.



## 1. Introducción:

La situación de la pandemia del Covid-19 y el confinamiento ha alterado en gran medida la vida diaria de nuestros alumnos y de nuestras familias. Se ha interrumpido su vida cotidiana al dejar de asistir al colegio, en muchos casos sus padres han dejado de acudir a sus trabajos teniendo que realizar esas tareas desde sus hogares, en otros casos incluso se han visto en situaciones de desempleo. Por otro lado, también se ha interrumpido el contacto físico con familiares y amigos, se han tenido que adaptar a las nuevas tecnologías en lo referente a la educación no presencial. En otro orden de cosas, posiblemente han escuchado comentarios o visto por la televisión noticias referentes a la enfermedad e incluso en algunos casos han perdido algún familiar por causa del virus.

El **Centro Educativo "La Amistad"** ha recogido todas estas situaciones vividas y por estos motivos y para dar respuesta a las diferentes situaciones emocionales de nuestros alumnos y sus familias, se ha elaborado un **Plan de Acogida** para el comienzo del próximo curso 2020-2021, con la finalidad de ayudar a la adaptación de la vuelta al colegio de la mejor manera posible y siguiendo las recomendaciones de las administraciones educativas, sanitarias y del Colegio Oficial de Psicólogos.

## 2. Objetivos del Plan de Acogida por la pandemia del COVID-19:

- Acoger a los alumnos y a las familias teniendo en cuenta las diferentes situaciones emocionales vividas.
- Ayudar a los alumnos a gestionar sus emociones mediante programas de gestión socioemocional.
- Fomentar planes de actuación basados en el diálogo.
- Incorporar cambios metodológicos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Atención y seguimiento individualizado de los alumnos que lo necesiten, en especial de los alumnos con necesidades educativas especiales.
- Seguir con los protocolos establecidos por las administraciones educativas y sanitarias de la Comunidad de Madrid.
- Incorporar actividades relacionadas con las necesidades de acompañamiento, apoyo y refuerzo de contenidos curriculares derivados de la situación creada, con el desarrollo de acciones con toda la comunidad educativa relacionadas con las repercusiones y efectos emocionales negativos que se hayan podido derivar del confinamiento en su espectro psicológico.



### 3. Organización del Plan Acogida por la pandemia del COVID-19:

#### 3.1 Período de adaptación de los diferentes Etapas:

En el caso de las etapas de E. Infantil, E. Primaria y de E. Secundaria, el periodo de acogida y adaptación al centro se llevará a cabo en el mes de **septiembre de 2020**, siguiendo las indicaciones sanitarias y educativas.

**Desde el centro se cuidará la incorporación de los alumnos y para ello los profesores dedicarán el mes de septiembre para llevar a cabo dinámicas de grupo que ayuden a la gestión emocional del alumnado y a realizar un seguimiento de la situación del Covid-19 y cómo actuar.**

Se utilizarán diferentes metodologías más participativas como mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje, basadas principalmente en el diálogo y la comunicación, donde los alumnos puedan compartir sus sentimientos y emociones vividas.

El Departamento de Orientación atenderá de forma más individualizada a aquellas familias que presenten unas necesidades más específicas y requieran de orientación y asesoramiento, derivándose los casos a profesionales especializados cuando sea necesario.

#### 3.2 Recomendaciones para convivir con la nueva situación:

**Nuestro equipo educativo será una parte fundamental para la vuelta al colegio, seremos el modelo de gestión emocional y los encargados de transmitir a los alumnos las normas y protocolos que deben cumplir, cuidando su correcta ejecución para su seguridad.**

El equipo docente **trabjará en valores** liderados por la **responsabilidad individual, la salud, la solidaridad y el restablecimiento de los vínculos afectivos.**

### 4. Ayuda para la gestión emocional frente al COVID-19:

La situación vivida por nuestros alumnos y nuestras familias en todo este período de confinamiento ha creado diferentes formas de manifestar las emociones y estas pueden variar entre unos y otros, ya que el desarrollo evolutivo influye en cómo se experimentan las situaciones y en cómo ellos expresan sus emociones. Los sentimientos y emociones que podremos observar de forma más habitual debidos a esta situación son los siguientes:

#### ❖ EMOCIONES CAUSALES

- **El miedo:** esta reacción emocional suele ser la más frecuente al asimilar que el coronavirus es "como un monstruo", especialmente para los alumnos más



pequeños, a quienes les puede haber afectado en relación a los hábitos y ritmos del sueño. Por la noche pueden llegar a sentir miedo por esta situación. Es bueno escucharlos y que expresen sus miedos. Para tratar de reducir esta sensación, una de las recomendaciones es **leer relatos o cuentos con ellos**, apoyándonos en la realidad en la que ese monstruo se acabe esfumando con el trabajo de nuestros profesionales sanitarios y con el apoyo y colaboración de todos. Con el alumnado de más edad es importante **trabajar el miedo a enfermarse** y el **miedo a la muerte** dado que son más conscientes de esa posibilidad y ésta se ha podido volver más cercana si han sufrido la pérdida de un ser querido. Se tendrán que valorar individualmente aquellos casos que pudieran derivar en algún tipo de trastorno emocional. Dentro de la emoción del miedo podemos encontrarnos con dos aspectos provocados por esta situación:

- **Inseguridad e incertidumbre:** Enfrentarse a la incertidumbre es uno de los procesos más complejos para el ser humano ya que implica “no poder hacer nada”, tan solo aceptar la situación que se está viviendo. Es importante valorar positivamente los comportamientos adecuados y ayudarles a desarrollar su autoconfianza reconociendo sus progresos por lentos o pocos que sean. Con los alumnos más mayores, hablar, dialogar y razonar con ellos, compartir momentos juntos en familia, donde se sientan comprendidos y escuchados.
- **Ansiedad:** es un mecanismo adaptativo que se ha generado en muchos de nuestros alumnos y de nuestras familias al intentar dar respuesta a algo que vivimos como una amenaza (Covid-19) y que genera tanta incertidumbre. Es aconsejable hablar de cómo se sienten, realizar ejercicios de respiración si lo necesitan, practicar actividades físicas, fomentar buenos hábitos de alimentación y hábitos de sueño e higiene. Cuidar las relaciones sociales es otro aspecto importante, que en estos momentos a través de las nuevas tecnologías se ha estado consiguiendo.
- **La tristeza:** estar lejos de sus familiares, profesores o amigos del colegio, puede generar esta sensación en nuestros alumnos. Por ello es aconsejable explicarles que la tristeza aparece al añorar algo, el llanto en este sentido es muy beneficioso, facilita la aceptación de la emoción y nos ayuda a sentirnos mejor. Uno de los comportamientos más adecuados que acompañan a esta emoción es la de tratar de recordar y, en la medida de lo posible, recrear momentos felices, situaciones que resultaran agradables para ir dejando la tristeza y que esta se vaya convirtiendo en una cierta nostalgia, emoción mucho menos intensa.



- **La ira:** la sensación de injusticia e impotencia por causas como las descritas anteriormente puede motivar el enfado en nuestros alumnos. Explicarles que esta situación no depende de nosotros y que tenemos que ser pacientes, ayudar y sobrellevar lo mejor posible la situación. Para ello desde casa se debe ser flexible y tener paciencia frente a momentos de rabietas y enfados. Como adultos hay que ayudar a contener respuestas emocionales inadecuadas y ofrecerles al mismo tiempo alternativas de respuestas más adaptativas. Al dar un contexto a la emoción ésta se vuelve menos intensa, es fundamental en estos casos la empatía, la comprensión sobre los sentimientos de los demás y el dar “espacio y tiempo” para la gestión de la emoción.
- **Duelo por pérdida de un ser querido:** es una de las situaciones más duras de toda la pandemia. Algunas de nuestras familias han perdido a algún familiar durante este tiempo, manifestando múltiples sentimientos. El proceso de duelo es más complicado dadas las circunstancias en las que no se han podido realizar las despedidas sociales que facilitan este proceso y por ello es importante transmitir a nuestros padres que expliquen a sus hijos lo que ha ocurrido, siempre adecuando a su edad el lenguaje que se utilice y que acompañen la despedida realizando algún dibujo, por medio de una carta, buscando fotografías, recordando momentos entrañables, creando un rincón del recuerdo donde depositar objetos para homenajear a las personas fallecidas, llorando juntos, abrazándose... cualquier tipo de proceso que, de alguna forma, supla el que no se haya podido tener en su momento. Recordando que no hemos podido despedirnos, pero lo haremos.

#### ❖ **MANIFESTACIONES CONDUCTUALES**

- **Alteraciones del sueño:** Analiza el nivel de riesgo del alumno de sufrir algún tipo de alteración del sueño: pesadillas, dificultades para conciliar o interrupciones que merman la calidad de este.
- **Alteraciones de los hábitos alimenticios:** Hace referencia al nivel de riesgo de padecer alguna alteración alimentaria, contemplando un incremento o reducción de la ingesta así como una relación emocional con la comida.
- **Agresividad:** Detecta el nivel de riesgo sobre la presencia de conductas desafiantes y agresivas de niños/as y adolescentes que estén dificultando no solo la convivencia sino su manera de relacionarse con su entorno.
- **Aislamiento social:** La soledad tóxica es un indicador de malestar interno. Durante este periodo de confinamiento y pandemia se está observando un incremento de esta problemática.
- **Adicción a pantallas:** La fácil y rápida accesibilidad a dispositivos electrónicos propicia procesos adictivos por la cantidad de dopamina que generan en el cerebro.



## ❖ PROTECCIÓN EMOCIONAL

- **Expresividad/bloqueo emocional:** La expresividad es la capacidad para identificar la emoción experimentada, nombrarla y expresarla con de manera equilibrada y respetuosa.
- **Optimismo – Pesimismo:** Este indicador hace referencia al sistema de creencias que filtra la manera en que se interpretan las situaciones vividas.
- **Autoestima:** Este factor concentra muchos indicadores derivados de la historia personal y determina otras reacciones importantes.
- **Motivación – Desmotivación:** La motivación es un movimiento interno que nos orienta hacia la búsqueda de un satisfactor.

Es importante poder trabajar con nuestros alumnos la capacidad de adaptación a la nueva situación tras la pandemia por el Covid-19. Debemos ayudarles, padres y profesores, con diferentes estrategias para superar las adversidades vividas de la mejor manera posible, y en consecuencia aprendan con ello a resolver posibles desafíos futuros de forma exitosa, siendo más optimistas, más capaces y felices.

Para ello se recomiendan algunas pautas para reconocer sus habilidades y recursos internos, que recoge el Dr. Ginsburg en su libro: **“Guía de los padres para fomentar la RESILIENCIA en los niños y en los adolescentes”** que detallamos a continuación:

- **Habilidad:** describe el sentimiento de saber que podemos manejar una situación eficazmente. Podemos ayudar a desarrollar la competencia al:
  - Ayudar a los niños a enfocarse en fortalezas individuales.
  - Enfocarse en algún error identificado en incidentes específicos.
  - Autorizar a los niños a que tomen decisiones.
  - Tener cuidado de que el deseo de proteger a su hijo no envíe un mensaje equivocado de que no lo considera capaz para manejar las cosas.
  - Reconocer las habilidades de los hermanos de manera individual y evitar las comparaciones.
- **Confianza:** La convicción de un niño sobre sus propias habilidades se deriva de la capacidad. Se crea confianza al:
  - Enfocarse en lo mejor de cada niño para que pueda observar eso también.
  - Expresar claramente las mejores cualidades, como lealtad, integridad, persistencia y bondad.
  - Reconocer cuando el niño ha hecho algo bien.
  - Felicitar con honestidad ciertos logros específicos; sin brindar una



- felicitación que pueda carecer de autenticidad.
- No presionar al niño para que emprenda más de lo puede manejar de una manera realista.
- **Conexión:** Desarrollar vínculos estrechos con la familia y la comunidad crea un sólido sentido de seguridad que ayuda a guiar hacia importantes valores y evita las rutas destructivas alternas del amor y la atención. Puede ayudar a su hijo a conectarse con otros al:
    - Crear un sentido de seguridad física y seguridad emocional dentro de su hogar.
    - Permitir la expresión de todas las emociones, para que los niños se sientan cómodos durante los momentos difíciles.
    - Tratar abiertamente el conflicto en la familia para solucionar los problemas.
    - Identificar un lugar común en donde la familia pueda compartir su tiempo (no necesariamente el tiempo para ver TV).
    - Fomentar las relaciones saludables que reforzarán los mensajes positivos.
  - **Carácter:** Los niños necesitan fomentar un sólido grupo de enseñanzas y valores para determinar lo correcto y lo incorrecto y para demostrar una actitud afectuosa hacia los demás. Para fortalecer el carácter de su hijo, empiece por:
    - Demostrar cómo afectan los comportamientos a los demás.
    - Ayudar a su hijo a reconocerse como una persona amable.
    - Demostrar la importancia de la comunidad.
    - Fomentar el desarrollo de la espiritualidad.
    - Evitar el racismo o las declaraciones de resentimiento, o estereotipos.
  - **Contribución:** Los niños necesitan comprender que el mundo es un lugar mejor porque ellos están en él. Estar consciente de la importancia de la contribución personal puede servir como una fuente de propósito y motivación. Enséñele a su hijo cómo contribuir al:
    - Comunicarles a los niños que muchas personas en el mundo no tienen lo que necesitan.
    - Acentuar la importancia de servir a otros modelando la generosidad.
    - Crear oportunidades para que cada niño contribuya de alguna manera específica enfrentarse.
    - Aprender a enfrentar de manera efectiva el estrés ayudará a su hijo a estar mejor preparado para superar los desafíos de la vida. Entre las lecciones positivas de hacerle frente a las cosas están:





1. Modelar las estrategias positivas para enfrentar las cosas constantemente
  2. Guiar a su hijo para que tenga estrategias positivas y efectivas para enfrentar las cosas.
  3. Comprender que pedirle que deje el comportamiento negativo no funciona.
  4. Saber que muchos comportamientos riesgosos son intentos para aliviar el estrés y el dolor en las vidas diarias de los niños.
  5. No reprobador el comportamiento negativo de su hijo y posiblemente, aumentar su sentido de vergüenza.
- **Control:** Los niños que saben que pueden controlar las consecuencias de sus decisiones tienen más probabilidades de saber que tienen la capacidad de reincorporarse. Cuando su hijo está consciente de que puede marcar la diferencia, también promueve la competencia y la confianza. Puede tratar de capacitar a su hijo al:
    - Ayudar a su hijo a comprender que los eventos de la vida no son completamente fortuitos y que la mayoría de cosas que ocurren son el resultado de las decisiones y acciones de otras personas.
    - Aprender que la **disciplina se trata de enseñar no de castigar o controlar**; usar la disciplina para ayudar a que su hijo comprenda que sus acciones producen ciertas consecuencias.

Estas son algunas de las recomendaciones para nuestras familias y alumnos, para poder así ayudarles a gestionar todas estas emociones que han aflorado durante la pandemia por el Covid-19. Es importante normalizar la manifestación de dichas emociones, siendo flexibles en cada situación y enseñando a resolverlo de manera adecuada.

En estos momentos, junto con la familia, el Colegio es un modelo de gestión emocional, y por ello queremos recoger a través de este anexo al Plan de Acogida del Centro, las aportaciones que se van a llevar a cabo para ayudar a nuestros alumnos con la reincorporación a las aulas.