

# Guía completa Orientación Familiar

## GUÍA DE PADRES

Colegio Oficial de Pedagogos y Psicopedagogos  
de la Comunitat Valenciana



Síguenos en:



Situaciones como la que estamos viviendo, con el COVID19, requieren una **mayor capacidad de gestión emocional**, así como el **despliegue de todas nuestras competencias, tanto personales como parentales**, hacen necesario atender a una serie de cuestiones que nos ayudarán a desempeñar mejor nuestro rol de padres y madres.

El **Colegio Oficial de Pedagogos y Psicopedagogos de la Comunidad Valenciana** te ofrece una serie de orientaciones:

# CRITERIO PEDAGÓGICO 1: SEGURIDAD

Transmitir seguridad es el principal objetivo. La gravedad de la situación no ha de ser sinónimo de descontrol y sobre todo, no debe alterar la relación con nuestros hijos en lo que respecta a ofrecerles una **relación afectiva, cálida y de seguridad.**

El **apego seguro** es el mejor antídoto familiar.

**Tranquiliza** a tus hijos transmitiendo que **todo va a ir bien**, que hay muchos profesionales curando e investigando para solucionar pronto la emergencia sanitaria.

## CRITERIO PEDAGÓGICO 2: **DISPONIBILIDAD Y SENSIBILIDAD**

Disponibilidad y sensibilidad son tus mejores herramientas. Buscar espacios individuales para cada uno de ellos donde poder **responder a sus preguntas, estar atentos a sus demandas, identificar preocupaciones o anhelos**, es una de las tareas principales.

Incluso si realizas teletrabajo no has descuidar este aspecto, teniendo una gran paciencia si te interrumpe cuando estás trabajando (**te necesita más disponible que nunca**).

## CRITERIO PEDAGÓGICO 3: COMUNICACIÓN

Comunicación clara, mensajes cortos, es la más efectiva. Todos estamos recibiendo un bombardeo de información. Tus hijos también, con el consiguiente agobio por atender a las tareas del colegio, a tus instrucciones, a mantener activas sus relaciones sociales con amigos y un sinfín de cosas más.

Dales instrucciones breves, de una en una, **asegurándote que te ha escuchado**. Cuando lo hagas mírale a la cara, no se lo digas desde la distancia mientras haces otras cosas.

## CRITERIO PEDAGÓGICO 4: APOYO

### Cooperación, colaboración y apoyo mutuo es la misión parental.

Toda ayuda es poca. Pero ahora nos referimos a la labor conjunta que los adultos de la casa debéis tener. La ansiedad y el estrés pueden afectar las relaciones de los padres y desautorizarse ante situaciones con los hijos o con cuestiones de otro tipo.

El apoyo mutuo facilita la descarga de tensiones. **Sentirse comprendido y aceptado es fundamental** para afrontar las situaciones a las que nos conduce el confinamiento.

# CRITERIO PEDAGÓGICO 5: ORGANIZACIÓN

## La necesaria planificación y organización de tiempos y espacios.

Muchos días, muchas tareas, muchas personas. Más que nunca es preciso organizar todas las responsabilidades a las que grandes y pequeños tienen que atender. Para ello, **elabora plantillas organizativas, déjalas a la vista y recuérdaselas a cada miembro** de la familia pero....sin ser insistir 20 veces. **Si alguien no hace sus tareas, rebobina, párate a hablarlo los dos.**

Quizás hay algo que le está bloqueando o simplemente es que el agobio o la desgana se están apoderando. No olvides que lo primero es estar bien emocionalmente.

# CRITERIO PEDAGÓGICO 6: **HÁBITOS**

## Mantener los hábitos: higiene y sueño.

Si llevar una rutina es siempre necesario, ahora lo es aún más. Principalmente **seguir las pautas que nos dan** desde las autoridades en relación a la higiene de manos frecuente, evitar tocar zonas como la boca, ojos o nariz.

**No son vacaciones**, aunque puede parecerlo a veces por estar todos en casa. Cumplir los horarios para ir a la cama y levantarse ayuda a su cerebro a mantener unos ritmos biológicos necesarios para su bienestar.

# CRITERIO PEDAGÓGICO 7: COORDINACIÓN

## El curso escolar continúa: necesaria la coordinación con el centro escolar.

Los docentes están haciendo grandes esfuerzos para que el curso siga su marcha. **Los padres deben apoyar ese esfuerzo y mantener una coordinación continuada con los tutores**, quienes facilitarán las tareas a realizar y resolverán dudas.

De lunes a viernes no cedas ante pretensiones de hacer los deberes “*otro día*”, o ante la consabida frase “*si el curso ya lo he perdido*”. Es mucho más que hacer tarea. Es transmitir esfuerzo, constancia y responsabilidad.

# CRITERIO PEDAGÓGICO 8: ACTIVIDADES

## Ocio familiar como vitaminas para la cohesión.

Hay muchas actividades que puedes realizar con tus hijos. Es tiempo de **recuperar** juegos, de cantar, hacer manualidades, ejercicio físico, descubrir cosas por internet juntos.

**La cohesión familiar se fortalece con cada minuto que hay una buena comunicación, una respuesta de seguridad, una palabra o gesto de afecto.** Y el ocio es otro escenario más para ello.

## CRITERIO PEDAGÓGICO 9: EXPECTATIVAS

### Espera sólo aquello que los tuyos sean capaces de cumplir.

No es momento ahora de esperar que tu hijo haga grandes cambios a nivel académico y conductual (aunque están demostrando la mayoría que son capaces de entender la situación y lo están haciendo muy bien).

Si su conducta ahora empeora, si te hace hablar más, si le ves más irritable, piensa que es lo normal ante una situación anormal como está. **Toca tranquilizarse, tranquilizar y escucharle antes de juzgar.**

# CRITERIO PEDAGÓGICO 10: RESILIENCIA FAMILIAR

## La unión hace la fuerza.

Ante situaciones de estrés y dificultad la familia puede y debe **desplegar sus fortalezas para proteger a sus miembros**. Después de un período de desorganización inicial tras el impacto de un evento como este, **toca recuperarse e iniciar poco a poco la adaptación**.

Mantener **conexión y comunicación con la red sociofamiliar** ayuda a sentirse mejor y con ello poder desempeñar el rol parental de una forma más eficaz y también más adaptada a la situación actual.

# ¡QUÉDATE EN CASA...PERO QUÉDATE CON ESTAS ORIENTACIONES!

Material elaborado por Concepción Martínez Vázquez