

Orientamos desde casa

una iniciativa de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía frente al coronavirus



JESÚS PRIETO GONZÁLEZ.
MAESTRO, PSICÓLOGO Y ORIENTADOR
VOCAL TIC DE LA ASOCIACIÓN ARAGONESA
DE PSICOPEDAGOGÍA
aaps@psicoaragon.es



La llegada del coronavirus a España y la publicación del estado de alarma desde el 14 de marzo de 2020 ha motivado que la mayoría de los ciudadanos nos hayamos visto forzados a permanecer en casa. Una medida necesaria para limitar el riesgo que supone el escenario de pandemia en el que nos encontramos.

Ante una situación de emergencia como esta, todos necesitamos un tiempo para entenderlo, asimilarlo y adaptarnos al nuevo contexto.

En el entorno educativo, millones de estudiantes pasarán más tiempo del habitual en sus casas adaptándose a este nuevo panorama. Niños, niñas, jóvenes y sus familias tendrán que cambiar sus rutinas, tanto de estudio y de teletrabajo, como de ocio y tiempo libre.

Nos encontramos ante una situación nueva, y como sucede con todo lo desconocido, nos genera incertidumbre y, sobre todo, miedo. En especial, cuando sentimos amenazada nuestra salud y también la de nuestros seres queridos. Y como consecuencia, nuestro bienestar emocional se está viendo afectado. A la vez somos conscientes de que podemos afrontar este reto, poniendo en marcha nuestra



Orientamos



Facilitamos recursos



Damos pautas

capacidad de empatía y solidaridad para ayudar a quienes más lo necesitan. Esto requiere, sin lugar a duda, la implicación generosa de los profesionales de las distintas áreas de nuestra sociedad.

En este contexto, los docentes en general y los orientadores, en particular, tenemos que ofrecer nuestro apoyo y ayuda a todos los miembros de la comunidad educativa que se sienten desbordados ante este confinamiento.

Por este motivo, la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía ha puesto en marcha algunas medidas para abordar esta situación. Por un lado, se ha puesto a disposición de la sociedad aragonesa, de forma totalmente gratuita, todos sus recursos humanos y técnicos, a través de los teléfonos 976 759 551 y 691 695 765 -en horario ininterrumpido de 9.00 a 19.30- y del correo electrónico apps@psicoaragon.es, durante las 24 horas del día.

Por otro lado, se está desarrollando el blog <https://orientamosdesdeca.com/> dentro de su página web <https://www.psicoaragon.es/>, como espacio virtual desde el que se comparten recomendaciones, consejos, y orientaciones. En el blog se presta atención a las medidas de higiene, se facilitan re-

ursos educativos, y se proporcionan pautas y herramientas para gestionar emocionalmente esta crisis sin precedentes.

Queremos poner a disposición de las familias, estudiantes, niños, adolescentes, jóvenes, mayores..., en definitiva, de todo aquel que lo pueda necesitar, nuestro amplio equipo de profesionales (psicólogos, pedagogos, maestros, psicopedagogos, trabajadores sociales,...) para asesorarles y ayudarles.

En estos días, la convivencia en el entorno familiar se puede ver afectada a causa del confinamiento, por lo que tenemos que hacer un ejercicio de empatía para saber cómo se pueden sentir los menores y adultos en esta situación.

A nuestra asociación están llegando numerosas llamadas, que confirman este incremento de los conflictos familiares. Son muchas las familias que están viendo superados sus niveles de estrés, de angustia y de ansiedad. Además hay personas a las que esta situación de aislamiento, les afecta muchísimo más, y son más vulnerables emocionalmente.

Pero también, surgen casos de malos tratos en el entorno familiar, de conflictividad con los adolescentes, de pérdidas de seres queridos, de incerti-



<https://bit.ly/2RvJPMr>

dumbre sobre la evaluación o la falta de recursos tecnológicos necesarios para seguir la educación a distancia, debido a la brecha digital.

En cambio, los que cuentan con dichos recursos, es posible que dediquen al uso de pantallas más tiempo del habitual. Los motivos son diversos: la necesidad lectiva está exigiendo una mayor dedicación a las clases virtuales y acceso a contenidos online, y por otro lado, su utilización en el tiempo de ocio y en las relaciones sociales con sus amigos, debido a



<https://bit.ly/2y2s9RU>

la falta de contacto físico. En este contexto actual, es más fácil que pierdan el control y que esto pueda afectar negativamente a sus relaciones sociales, a su conducta y a su capacidad de gestión emocional.

Organizar este conjunto de materiales y recursos, requiere de cierta dosis de equilibrismo para no saturar a nuestros menores y a quienes tienen que ocuparse de ellos durante estos días. Muchos estarán pensando en la importancia de nuestro rol como docentes y educadores, algunas veces des-



<https://bit.ly/2xdn35g>

<https://bit.ly/2yMO3Zv>

prestigiado por ciertos sectores de la sociedad. Hoy más que nunca tenemos que reivindicar nuestro papel en una educación, que despierte la curiosidad y el espíritu crítico en nuestro alumnado, pero siempre acompañados y en colaboración de las familias.

Compartir un espacio de numerosos recursos educativos, puede incurrir en el error de contribuir a la infoxicación o exceso de información de quienes accedan a ellos, pero nuestra intención es facilitar aquellas orientaciones que puedan servir de ayuda.

El blog <https://orientamosdesdeca.com/> está diseñado, para que resulte más fácil su acceso y nos permita llegar a la información que precisemos en cualquier momento. Está estructurado en cuatro grandes bloques a los que se accede desde el menú superior: Blog, Orientaciones, Recursos y Multimedia.

En el Blog, vamos ofreciendo cuantas novedades van surgiendo, que sean de actualidad y que aporten información contrastada sobre distintos temas

de carácter educativo y sanitario. Cada una de las noticias publicadas también se puede buscar a través del menú inferior en el que están clasificadas por categorías.

En el apartado de Orientaciones, compartimos documentos e infografías sobre distintos contenidos que han sido publicados en la red por expertos e instituciones educativas.

1. Ayuda psicológica general: Orientaciones para la gestión psicológica en cuarentena.
2. Educación Infantil y Primaria: Pautas y consejos sobre rutinas y tareas para estas etapas.
3. ESO y Bachillerato: Recomendaciones para el estudio y para las familias.
4. Atención a la diversidad: Consejos y actividades para el ACNEAE.
5. Gestión emocional: Guías y consejos para superar el impacto emocional del coronavirus.

En el apartado de Recursos desarrollamos cinco subapartados, que incluyen documentos sobre la acción tutorial, publicaciones, enlaces a distintos materiales y un repositorio de aplicaciones gratuitas.

1. Acción tutorial: Herramientas para llevar a cabo la tutoría desde casa.
2. Apps educativas: Repositorio de aplicaciones que de forma gratuita están disponibles actualmente.
3. Libros y cuentos: Cuentos sobre el coronavirus para niños y niñas.
4. Otros materiales: Actividades, experiencias y experimentos para realizar en casa con niños y niñas de forma divertida.
5. Enlaces de interés: Recursos institucionales como bibliotecas, editoriales, televisiones...

Finalmente incluimos un apartado con material

multimedia (vídeos y podcasts) publicado recientemente sobre diferente temática, que nos puede aportar un atisbo de esperanza para superar esta crisis, de la que estamos seguros de que saldremos.

Como suele ocurrir en circunstancias como la actual, las personas tenemos la capacidad de afrontar la adversidad de la forma más resiliente y constructiva posible, generando emociones agradables que nos ayuden a resistir. Porque esta crisis va a ser un punto de inflexión, de la que podemos salir fortalecidos. Mientras tanto, lo que necesitan nuestros menores es tener la certeza de que podrán expresar lo que sienten y que van a ser escuchados. Que tengan la seguridad de sentirse queridos y que ninguna situación por adversa que sea va a cambiar eso. Porque después de todo, también esto pasará.