

1

Una de las reacciones más habituales en niños y niñas que ven que la vuelta al cole se aproxima es sentir miedo ante una situación extraña y que no alcanzan a imaginar. El miedo es una emoción útil y necesaria, pero que debemos ayudar a gestionar. El primer paso para hacerlo es aprender a reconocer los miedos y expresarlos.

Podéis pedirles que hagan un listado con sus miedos y que, al lado, evalúen su nivel de intensidad. Pueden hacerlo del 1 al 10 o indicar si su miedo es pequeño, mediano o grande.

*Yo tengo un
miedo de
grado 8 a las
tormentas.*

*Pues yo siento un
miedo grande a
contagiarme de
coronavirus.*



2

Primero fue el confinamiento, las clases virtuales, los padres y madres teletrabajando... Luego las primeras salidas al parque, pero con restricciones. Más tarde, el verano más extraño de sus vidas. Y ahora, de repente, vuelve el colegio y, con él, unas rutinas que están patas arriba. Toda ayuda para regresar cuanto antes a la rutina será poca, por eso os proponemos que hagáis, juntos, un talismán. Los objetos de apego aportan seguridad y confianza, y crear uno juntos puede ser divertido y eficaz. Puede ser cualquier cosa que quepa en el bolsillo, como un brazalete o un collar, y que les ayude a enfrentarse a las situaciones que les den miedo: salir a la calle, ir al colegio, a la compra...



3



Con la vuelta al cole y a muchas de las actividades extraescolares, se sucederán los reencuentros y emergerán las ganas de abrazarse. Así que, aunque a estas alturas todos los niños y niñas tienen claro que tienen que guardar distancia, podemos proponerles que se inventen nuevas formas creativas de saludarse... a distancia.

Coreografías, señales, palmadas con un ritmo determinado...

Será su nuevo saludo secreto... ¡y seguro!

4

Los últimos meses han sido difíciles en muchos sentidos, pero también nos han permitido valorar cosas que antes no valorábamos, y darnos cuenta de que a veces necesitamos muy poco para sentirnos bien: hacer manualidades creativas, tener tiempo de calidad para hablar entre nosotros, las muestras de solidaridad que se han dado entre vecinos... Es importante ser capaz de identificar las cosas positivas que se dan incluso en las situaciones más complicadas. Os proponemos que hagáis todos juntos, en clase o en familia, una lista con aquellas cosas por las que os sentís agradecidos y compartir lo que habéis escrito.

“Yo estoy agradecida porque estoy sana, porque tengo una familia maravillosa y por la pequeña terraza que tenemos en casa, donde pudimos tomar el sol o escuchar los pájaros durante el confinamiento.”

