

# BIENESTAR PSICOLÓGICO

Las autoridades nos han pedido que nos quedemos en casa. Esto puede afectar al estado de ánimo de muchas personas que sienten cierto desasosiego, estrés y ansiedad, además de una sensación de vulnerabilidad al escuchar tantas [informaciones](#) y medidas como consecuencia de la pandemia del coronavirus.

Debemos de prestar atención a nuestro interior, a nuestras emociones, reconocerlas como normales de esta situación anormal, pero también la de nuestros hijos e hijas.

Los niños tienen una serie de características psicológicas, evolutivas y emocionales que debemos conocer los adultos, para entenderles, y que puedan entendernos también a nosotros, ofreciéndoles información adecuada y adaptada.

Hay que darles respuesta, con mensajes tranquilizadores, de seguridad y siempre con una actitud positiva.

Escucharles, prestarles atención a sus emociones, miedos y preocupaciones, hacerles sentir comprendidos y evitar en la medida de lo posible el acceso a información contraproducente y engañosa de las redes sociales, en definitiva, ayudarles en la gestión de las emociones.

[¡¡RECURSO PARA EXPLICAR EL CORONAVIRUS A LOS NIÑOS SIN GENERAR ANSIEDAD!!](#)

[Recurso alternativo para explicar el CORONAVIRUS](#)

[¿Cómo explico el COVI19?](#)

[Adolescentes ¿ Es doble su aislamiento? léelo TE INTERESA](#)

### **Atención a sus necesidades escolares**

El COVID-19 ha venido también a trastocar también el curso escolar. Miles de niños se han quedado en casa, colegios cerrados en pleno curso escolar.

Ante esta circunstancia, la administración educativa dispondrá de los recursos necesarios que favorecer el proceso de enseñanza educativa de cualquier nivel de forma no presencial o telemática.

Es labor de los/as padres/madres:

- Mantener contacto con tutor/a
- [IPASEN](#) ; descargarse la aplicación y seguir las comunicaciones de profesorado.
- Ayudar al hijo/a en la organización de las tareas.
- [Establecer una rutina diaria, especialmente de lunes a viernes. Descargue aquí sus imagenes para hacer su rutina personalizada.](#)
  
- Priorizar actividades, y reforzar aquellas materias en las que el alumno presente dificultades.
  
- Animarles en el proceso de aprendizaje, respetando sus ritmos.
- [Favorecer un clima de estudio adecuado](#) ; lugar sin distractores, alternar tiempo de estudio con descanso, [reforzar iniciativas de aprendizaje del menor](#) ; aprovechar para leer o utilizar aplicaciones que faciliten el aprendizaje.

- [Pincha aquí y accede a actividades escolares](#)

- [Más recursos escolares](#)

- [Juegos educativos](#)

- [Más Juegos educativos](#)

- [juegos mentales](#)

- [El lectómetro, actividad para motivar nuestros pequeños a leer](#)

- [18 juegos para aprender y repasar las reglas de acentuación](#)

- [Cuadernillos descargables de matemáticas divertidas de 1ª a 6ª de primaria](#)

- [Cuadernillos descargables Primaria y Secundaria](#)

- [Cuadernillos de actividades de Educación Infantil](#)

- [Miles de manualidades para hacer con niños](#)

- [Recursos para áreas bilingües](#)
- [Manualidades fáciles para todas las edades](#)