

Posibles preguntas que hacer en los centros educativos

A nivel motor: En clase cómo le ven a nivel de movimiento (inquieto, mueve mucho alguna parte de su cuerpo, tiene algún tic, no se mueve prácticamente nada, parece que no tiene fuerza muscular, se sienta desplomado en la silla...)

A nivel de sueño: En clase ¿tiene un sueño desmedido, se le ve agotado a horas que no debería estarlo, se cansa muy rápido aunque no haga grandes esfuerzos?

A nivel de Estado de ánimo: En clase ¿está constantemente molesto, enfadado o muy irritable? ¿se le ve triste? ¿Reacciona a las cosas que pasan a su alrededor o no hay respuesta? ¿Salta por cosas que no saltaba antes? ¿las respuestas que tiene a los que ocurre a su alrededor están ajustadas o son desproporcionadas?

A nivel de atención y memoria: En las tareas de clase, ¿es capaz de permanecer en ellas el mismo tiempo que los demás compañeros? ¿abandona muy rápido? ¿permanece más en la tarea hasta que cree que está perfecta? o incluso la vuelve a repetir si no está satisfecho?

¿Tiene muchos despistes, olvidos o problemas para concentrarse?

A nivel de autoestima: ¿Suele quitar valor a su esfuerzo o al trabajo que va realizando? ¿explica sus éxitos por el factor suerte? ¿pide ayuda constantemente? ¿necesita la aprobación de los demás o del profesor para avanzar en la actividad? ¿cómo se describe?

A nivel de disfrute/placer ¿Sigue mostrando interés por las actividades que antes le gustaban?

A nivel de relaciones sociales ¿Se relaciona con los compañeros o prefiere estar sólo? ¿Tiene buenas relaciones con los compañeros? ¿qué suele hacer en los recreos?¿suele meterse en peleas o enfrentarse con sus compañeros?

A nivel de distorsiones ¿Ha expresado en algún momento sensaciones de soledad, culpa, remordimiento, vacío o falta de sentido? (ADOLESCENCIA)

A nivel conductas de riesgo ¿Se han detectado conductas de riesgo? (ADOLESCENCIA)

Estrategias de prevención desde el hogar: Infancia

-La **comunicación** en casa debe ser sobre temas variados, en muchas ocasiones triviales. Si nos centramos en temas preocupantes como conflictos internacionales, y son recurrentes a todas horas, los niños se agobiarán ya que su capacidad de gestionar la información no es como la de los adultos. Hay que vigilar los temas escolares en los momentos compartidos, no se puede hablar constantemente del rendimiento del niño/a en el colegio, de sus notas o de su comportamiento en clase. Debemos crear un espacio donde todos puedan hablar y no sentirse juzgados constantemente.

-Es importante utilizar **vocabulario emocional** (estoy triste, enfadado, ilusionado...)y explicar la razón que me ha hecho sentir así. Ej: estoy muy emocionada porque mañana vamos a ir a ver a tus tíos y hace semanas que quiero verles o Estoy triste porque me he esforzado en una tarea que me han pedido y me han dicho que tiene errores que yo no había visto.

Hay que naturalizar este lenguaje en el día a día. De esta manera será más fácil que en una situación complicada el niño diga como se está sintiendo.

Si el niño nos cuenta que está triste, apenado, enfadado, nervioso... ayudarle a que cuente que le ha pasado y hacerle ver que es normal que se sienta así (validar la experiencia emocional que tiene). Si necesita resolver una situación, ayudarle a pensar opciones para que se sienta mejor.

-Habría que procurar que hubiera **tiempo compartido** con todos los referentes de la familia en la que vive. Es interesante que tenga alguna actividad que le permitan tener un tiempo individualizado con ese referente. Por ejemplo, con mamá tengo ratos para salir con la bici y con papá para dibujar.

-Los niños no tienen los mismos ritmos que los adultos y a veces querer hacer el mismo número de tareas y a la velocidad que haríamos nosotros genera ansiedad en los pequeños. Hay que mirar el **ritmo del niño** y adaptarse cuando sea posible. Ej cuando hagáis una tarea juntos observad los tiempos que tarda en hacer los pasos necesarios para completar la tarea y tratad de hacerlo a su velocidad. De esta manera podéis ver los tiempos que necesita en ciertas tareas en las que se puede ser más flexible por ejemplo tareas como recoger la mesa, desvestirse o vestirse, moverse de un espacio a otro...

-Es importante que tenga **actividades que le guste hacer** (áreas de desarrollo): danza, construcciones, dibujo, escribir, foto... es recomendable que tengan algún componente de creatividad para que puedan trabajarla. Son actividades que le resultan interesantes, entretenidas, emocionantes o calmadas y puede estar tiempo disfrutando él solo.

-A veces los niños necesitan **expresar** qué les pasa en su día a día y no siempre pueden hacerlo con palabras por lo que son muy recomendables las actividades donde puedan **usar su cuerpo** (manos, pies, cuerpo entero) como dibujar, manualidades, bailar, deportes...como forma de comunicar y liberar.

- Los niños tienen que tener una **red de apoyo** por lo que es importante buscar actividades en grupo como pueden ser en asociaciones, extraescolares, escuelas deportivas...de manera que se relacionen con otros iguales y puedan permanecer en el tiempo.

- Se sabe que la **naturaleza** funciona como medio regulador para la ansiedad por lo que es muy recomendable hacer actividades en parques, jardines, excursiones al monte, senderismo...

-Es importante que los niños tengan una **rutina estable** y que se repita, ya que les hace poder prever qué va a pasar. Aquí debemos incluir variables como las horas de las comidas, las horas sobre las que deben irse a dormir, las horas de uso de las tecnologías...

Estrategias de prevención desde el hogar: Adolescencia

-Respecto a la **comunicación**, debe haber momentos de encuentro diarios donde la familia pueda compartir que tal ha ido el día, cosas que han visto, planes futuros... muchas veces son la comida o la cena por lo que en estos momentos hay que vigilar mucho no hablar solamente de temas serios y alarmantes como la pandemia, conflictos como la guerra de Ucrania...ya que podemos provocar momentos muy intensos a nivel emocional. También es importante que no se aborden sólo temas escolares porque pueden ser fuentes de conflicto y hacer que el adolescente opte por no hablar porque sienta que va a haber una discusión.

Hablar de temas menos trascendentes donde todos puedan participar de una manera calmada.

En esos momentos compartidos se está mandando un mensaje a los adolescentes: ESTOY AQUÍ PARA TI.

Si el adolescente cuenta una preocupación, decirle que es normal que sienta lo que siente, que vea que sus emociones se aceptan y son importantes. El hecho de sentarte a escuchar en estos momentos sigue mandando el mensaje de ESTOY AQUÍ PARA TI y le añade otro más, estoy aquí PASE LO QUE PASE.

SI en esas conversaciones salen **distorsiones** como “me siento sólo, “me siento vacío”, “no veo sentido a la vida” o expresiones parecidas preguntarle por qué se siente así y sentarse a escuchar sin juzgar lo que nos cuente. Abrir un espacio para dialogar sobre esto mostrará que la familia reacciona lo que le ocurre y que hay personas en las que se puede confiar.

-Es importante utilizar **vocabulario emocional** (estoy triste, enfadado, ilusionado...)y explicar la razón que me ha hecho

sentir así. Ej: estoy muy emocionada porque mañana nos vamos de viaje a Málaga, o Estoy triste porque me he esforzado mucho en una tarea que me han pedido en el trabajo y me han dicho que tiene errores que yo no había visto y que no es válida.

Hay que naturalizar este lenguaje en el día a día. De esta manera será más fácil que en una situación complicada el adolescente que esté acostumbrado a hablar en casa, a poder dar su opinión o expresar lo que siente pueda contar que le está pasando.

-Es interesante poder darles **herramientas o estrategias de liberación emocional** porque a veces no pueden expresarlo con palabras o a otras personas. A veces funcionan actividades deportivas de descarga como la carrera, el boxeo, entrenamientos muy guiados con tiempos o incluso un paseo. Otras herramientas que suelen funcionar son hacer teatro, actividades creativas como el dibujo, creación de canciones, tocar algún instrumento o tener un cuaderno donde se puedan escribir pensamientos, dudas o palabras que les inquietan o preocupan.

-Los adolescentes necesitan tener **áreas en desarrollo**, actividades que puedan hacer solos o con alguien de confianza, que les haga disfrutar y permanecer en ellas. Por ejemplo la foto, la cocina, el baile, coreografías de movimientos, reparar aparatos electrónicos, ver vídeos de economía para aprender, tocar algún instrumento, cantar...

- Los iguales en la adolescencia son fundamentales por lo que hay que animarles a pertenecer a **distintos grupos**. Por ejemplo los amigos del colegio, los del gimnasio, los del grupo del nuevo instituto... Si no cuenta con grupos, animarle a apuntarse a nuevas actividades (escuelas deportivas, de arte, de improvisación, cursos de nuevas tecnologías, voluntariado, los scout, grupos de ocio para jóvenes del ayuntamiento...) en los que conozca a gente según sus intereses.

-Es importante que los adolescentes tengan momentos de ocio y

alternativas que poder hacer, y no sólo con sus iguales, ya que a veces no tienen grupos de amigos consolidados, así que proponer planes para hacer juntos. Si necesitáis ideas nuevas podéis mirar en la concejalía de juventud. Ejemplos: ir a ver un pueblo cercano, hacer una ruta de senderismo, ir a exposiciones gratuitas de fotografía, ir a ferias de artesanía, ir a eventos temáticos...

- Se sabe que la **naturaleza** funciona como medio regulador para la ansiedad por lo que es muy recomendable hacer actividades en parques, jardines, excursiones al monte, senderismo...

-En la adolescencia es importante estar conectados con los iguales y una manera fácil e inmediata de hacerlo es a través de las **nuevas tecnologías (móvil u ordenador)** . Pero hay que tener un control del uso ya que ellos aún no están preparados para hacer un uso responsable. Por ejemplo: horario de uso del móvil y el ordenador como fuente de ocio al día, cuando se le da y cuando se le retira el móvil, guardarlo por la noche, poder hacer controles del contenido del dispositivo, apagar el wifi cuando nos vamos a dormir...

-Es fundamental vigilar la **rutina y los horarios** ya que por sí mismos no son capaces de regularse como nos gustaría. Por ejemplo: que las horas de las comidas sean las mismas, las de irse a dormir, las horas de estudio, los días de salir con los amigos... que puedan preveer que va a pasar porque son ciclos que se repiten.

-En el crecimiento de los adolescentes es importante saber que los referentes que tengo estén ahí y me respalden pero también tener un **espacio único** donde poder estar sólo y sentirse seguro, por lo que es importante respetar su espacio(su

dormitorio) y sus tiempos. Es normal que pase mucho tiempo en su habitación, por eso se fijan momentos familiares compartidos como las comidas donde encontrarse y estar juntos, sin necesidad de forzar que salga de su cuarto.