

(1) APRENDO EN CASA:

- <https://www.unicef.org/lac/aprendoencasa>

(2) APOYO EMOCIONAL:

En esta situación tan desconocida e imprevista para todos, seguro que estáis viviendo un cúmulo de emociones muy diversas, en muchos casos negativas, otras positivas y otras veces difíciles de controlar y asimilar.

Si es difícil para los adultos, imagináros para los niños. Por eso os he seleccionado un conjunto de documentos elaborados por expertos, para que os ayude a gestionar estas emociones.

- Que tus emociones no queden confinadas:
<https://drive.google.com/file/d/1QL4dW0lakdkNVO-cxt-HoNPgBOh-2Sfe/view>
- Guía para el acompañamiento emocional en la infancia durante el periodo de confinamiento: <https://drive.google.com/file/d/1Z0R5Wy-ZFvhPMuRbIkxt9VMmXt4gykX/view>
- Decálogo para fomentar el apego en casa:
<https://drive.google.com/file/d/1nBQqia-MSNyCU0cnxpHDbBJPhQvjJiBz/view>
- Cómo afrontar la enfermedad/duelo de un familiar víctima del COVID19:
<http://www.cop.es/uploads/PDF/GUIA-FAMILIARES-DUELO-COP-AO.pdf>

Si queremos relajarnos o que nuestros niños se relajen, en algún momento de tensión o simplemente antes de dormir, aquí tenéis unos documentos que os ayudan/enseñan a ello:

- Pautas para reducir la ansiedad de los niños en casa:
<https://drive.google.com/file/d/1erxkUFG-KJyyKyphEE7a1Ds1RxghEReu/view>
- Ansiedad Koeppen niños: https://drive.google.com/file/d/1-aLg9k7Hf5SzU8RnuuVL5wsV6O-rhaO_/view
- Taller de relajación Jacobson:
<https://drive.google.com/file/d/1JgdokZAP8tnoUgDyMm-9mkHasJLQsbm0/view>