

Londres 27 de abril 2020

Estimadas familias:

Volvemos a contactar con Ustedes desde el Equipo de Safeguarding del centro para ofrecerles algunos consejos que consideramos pueden ser de su interés durante la situación a la que nos enfrentamos de confinamiento en casa por COVID-19.

Cada uno de nuestros alumnos/as tiene su forma de expresar sus emociones y de hacer frente a sentimientos perturbadores como el miedo y la tristeza. Actividades creativas como jugar y dibujar pueden facilitar este proceso a los más pequeños. Los chicos/as se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sentimientos perturbadores en un ambiente seguro y de apoyo. Aborde sus inquietudes con honestidad y con la información apropiada de acuerdo a la edad. Los niños observarán los comportamientos y emociones de los adultos en busca de pistas para aprender a manejar sus propias emociones en tiempos difíciles.

Es muy recomendable establecer rutinas familiares diarias y organizar actividades atractivas y lúdicas. Crear un horario puede ser útil tanto para organizar el estudio como el descanso y entretenimiento. Facilite y anime juegos y socialización, dentro del entorno familiar o a través de videoconferencias con otros amiguitos/as. El contacto con otros miembros de la familia también es muy importante, los sistemas de comunicación virtual facilitan que nos acerquemos más a ellos y nos ayudan a sentirnos menos aislados.

Cada persona responde al estrés de diferente forma. Debemos prestar atención para detectar cambios de conducta que pueden denotar dificultades:

- Preocupación o tristeza excesiva
- Dolores de cabeza o dolor corporal sin motivo aparente
- Hábitos de alimentación o sueño poco saludables
- Irritabilidad, llanto en los más pequeños y alteraciones del estado anímico en adolescentes
- Baja respuesta a las actividades académicas propuestas por el profesorado
- Problemas de atención y concentración
- Abandono de actividades lúdicas que antes disfrutaba
- Retroceso en relación a comportamientos ya superados en los menores

Les recomendamos visitar [Young Minds](https://youngminds.org.uk/about-us/), <https://youngminds.org.uk/about-us/>, organización benéfica del Reino Unido que lucha por la salud mental de niños y jóvenes. Consideramos que sus consejos pueden servirnos para obtener información y pautas precisas en estas circunstancias que estamos viviendo :

- Supporting Your Child During The Coronavirus Pandemic  
<https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/supporting-your-child-during-the-coronavirus-pandemic/>
- Starting a conversation with your child  
<https://youngminds.org.uk/starting-a-conversation-with-your-child/>
- Parents Helpline <https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/parents-helpline/>

Asimismo les recomendamos la herramienta de NHS, Every Mind Matters, con 5 preguntas, que genera un plan personalizado para mejorar nuestra salud mental como adultos <https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/your-mind-plan-quiz/>

El equipo de profesionales del centro seguimos estando a su disposición, no dude en ponerse en contacto cuando lo necesite.

Aprovechamos la ocasión para mandarles un saludo afectuoso  
Equipo de Safeguarding.

London 27th April 2020

Dear parents and carers:

We are contacting you again from the school Safeguarding Team to offer you some advice that we think may be of interest during the situation we are facing of home confinement by COVID-19.

Each person has a different way of expressing emotions and coping with disturbing feelings such as fear or sadness. Creative activities such as playing and drawing can ease this process for our youngest pupils. Children are relieved if they can express and communicate their disturbing feelings in a safe and supportive environment. Please address their concerns honestly and with age-appropriate information, children will observe adult behaviours and emotions for clues to learn how to manage their own emotions in difficult times.

Establishing daily family routines is highly recommended, as is providing engaging and playful activities. A schedule can be helpful in organising both study and leisure time. Remember to provide opportunities and encourage children to continue playing and socialising, either within the family environment or through video conferencing with other friends. Contact with other family members is also very important, virtual communication systems make it easier for us to get closer to them and help us feel less isolated.

Not all children and adolescents respond to stress in the same way. We need to watch for some changes in behaviour:

- Excessive worry or sadness
- Headaches or body aches for no reason
- Unhealthy eating or sleeping habits
- Irritability, crying, and mood swings in adolescents
- Low response to academic activities proposed by the teaching staff
- Attention and concentration problems
- Abandonment of playful activities that they used to enjoy
- Regression from past behaviour of minors

Check the UK charity [Young Minds](https://youngminds.org.uk/about-us/) <https://youngminds.org.uk/about-us/> , they work for the mental health of children and young people. We believe their advice can help us to obtain accurate information and guidelines in these circumstances that we are living:

- Supporting Your Child During The Coronavirus Pandemic  
<https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/supporting-your-child-during-the-coronavirus-pandemic/>
- Starting a conversation with your child  
<https://youngminds.org.uk/starting-a-conversation-with-your-child/>
- Parents Helpline <https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/parents-helpline/>

We would also recommend the NHS Every Mind Matters 5 question tool, which generates a personalized plan to improve our mental health as adults  
<https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/your-mind-plan-quiz/>

Please do not hesitate to contact us whenever you need.

Kind regards.

Safeguarding Team