



SUGERENCIAS PARA LA CUARENTENA

Equipo Convivencia Escolar
ESCUELA PARTICULAR N° 167 "RAMÓN GUÍÑEZ"

Colo- Colo 847 Pucón - Fono 452441668

www.escuelaramonguinez.cl



Convivencia forzada: ¿Cómo pensar éste tiempo juntos?

A raíz de la velocidad con la que se propaga el COVID-19 o coronavirus, han surgido una serie de medidas orientadas a cuidar de la población más vulnerable.

El “distanciamiento social” o la llamada cuarentena, aparece como un escenario cada vez más posible o definitivamente real para algunas ciudades del país y del mundo. En ese escenario, las familias se ven llamadas al desafío del estar juntos. No son vacaciones, no es la rutina regular tampoco.

¿Cómo pensar éste tiempo juntos?



Sé flexible con la estructura y rutina

¿Cómo se organiza un día con 10 a 12 horas juntos?

Es razonable pensar que durante el día tienen que haber espacios compartidos, pero especialmente también espacios personales. Cosas que se hagan al ritmo particular de cada uno.

Es bueno considerar tener momentos de ocio individual y no sólo ocio compartido, ya que es posible caer en la trampa de pensar esto como una vacación familiar, en donde lo esperable es estar juntos y hacer cosas juntos para aprovechar la oportunidad.

Y no es la realidad, no es una vacación, no se está en el mejor ánimo y no está garantizado que haya relax y placer.






Es una casa, no un colegio 2.0

Existen tareas que hacer en el hogar y también de trabajo y/o estudio. Tanto los establecimientos escolares como universitarios envían tareas, clases y actividades para hacer, por lo tanto hay que saber ubicarlas durante el día para que no sea una pelea Eterna el andar persiguiendo a los hijos para revisar si ese trabajo se hizo o no.

Es bueno fijar horarios y dar autonomía (Dentro de lo posible).

Aprovechen haciendo de este tiempo, un tiempo de estudio, de adelantar materias, de ejercitar debilidades, o estimular habilidades nuevas.

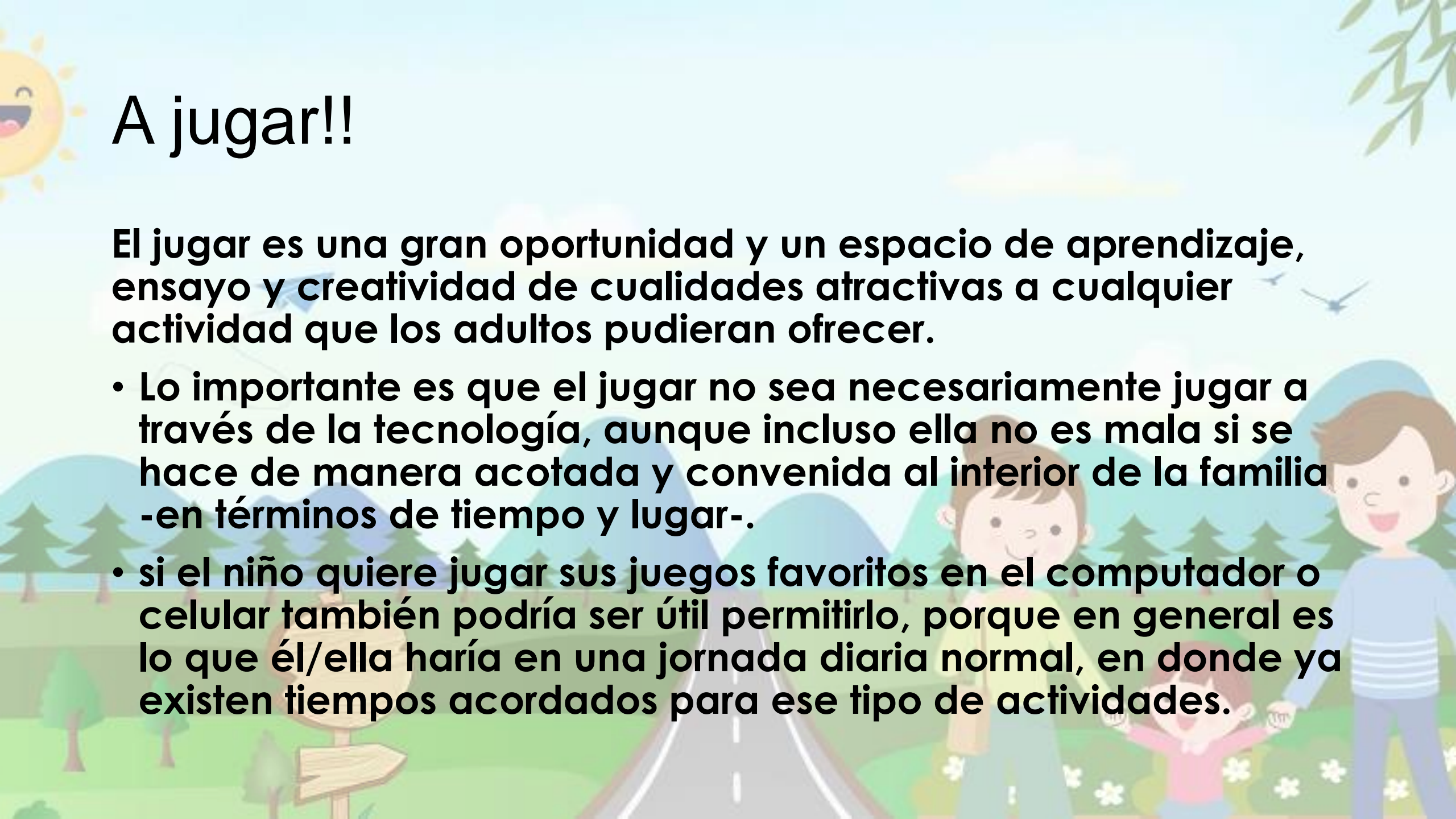


Al niñ@ no le pasa lo mismo con el cuidador que con el profesor, las relaciones son de distinta naturaleza y ellas marcan el tipo de trato y obediencia con esa actividad particular que es el estudiar, ejercitar y aprender. Por lo tanto sería bueno limitar el tiempo de estudio, el tiempo de ejercitación de materias y ayudar sólo en los casos que los niñ@s lo pidan, lo necesiten. El resto, que lo hagan por su cuenta, monitoreando su trabajo.



Estoy aburrido


Un tema aparte es la relación con el aburrimiento. Tanto en adultos como en los niños, niñas y jóvenes, el aburrimiento nunca ha sido algo malo porque si se le deja habitar, generalmente da paso a que surja alguna idea.



A jugar!!

El jugar es una gran oportunidad y un espacio de aprendizaje, ensayo y creatividad de cualidades atractivas a cualquier actividad que los adultos pudieran ofrecer.

- Lo importante es que el jugar no sea necesariamente jugar a través de la tecnología, aunque incluso ella no es mala si se hace de manera acotada y convenida al interior de la familia -en términos de tiempo y lugar-.**
- si el niño quiere jugar sus juegos favoritos en el computador o celular también podría ser útil permitirlo, porque en general es lo que él/ella haría en una jornada diaria normal, en donde ya existen tiempos acordados para ese tipo de actividades.**



En muchos casos los juegos en línea (escolares y adolescentes) son los momentos para compartir a distancia con amigos y sociabilizar, a veces el juego es sólo el instrumento para estar de una manera virtual con otros y eso **también fortalece la autoestima y el placer.**

Lo mismo con respecto actividades más pasivas como ver la tele, revisar el teléfono (en los escolares más grandes) o ver películas. Es un tiempo que también tiene utilidad. hay momentos en que todos quieren descansar.

Los contenidos audiovisuales son muchas veces de muy buena calidad, son entretenidos, son despejadores, y ayudan a la distención del stress, de la saturación, y por lo tanto puede ser una buena cosa dentro del día, **mientras no sean horas demasiado extensas.**

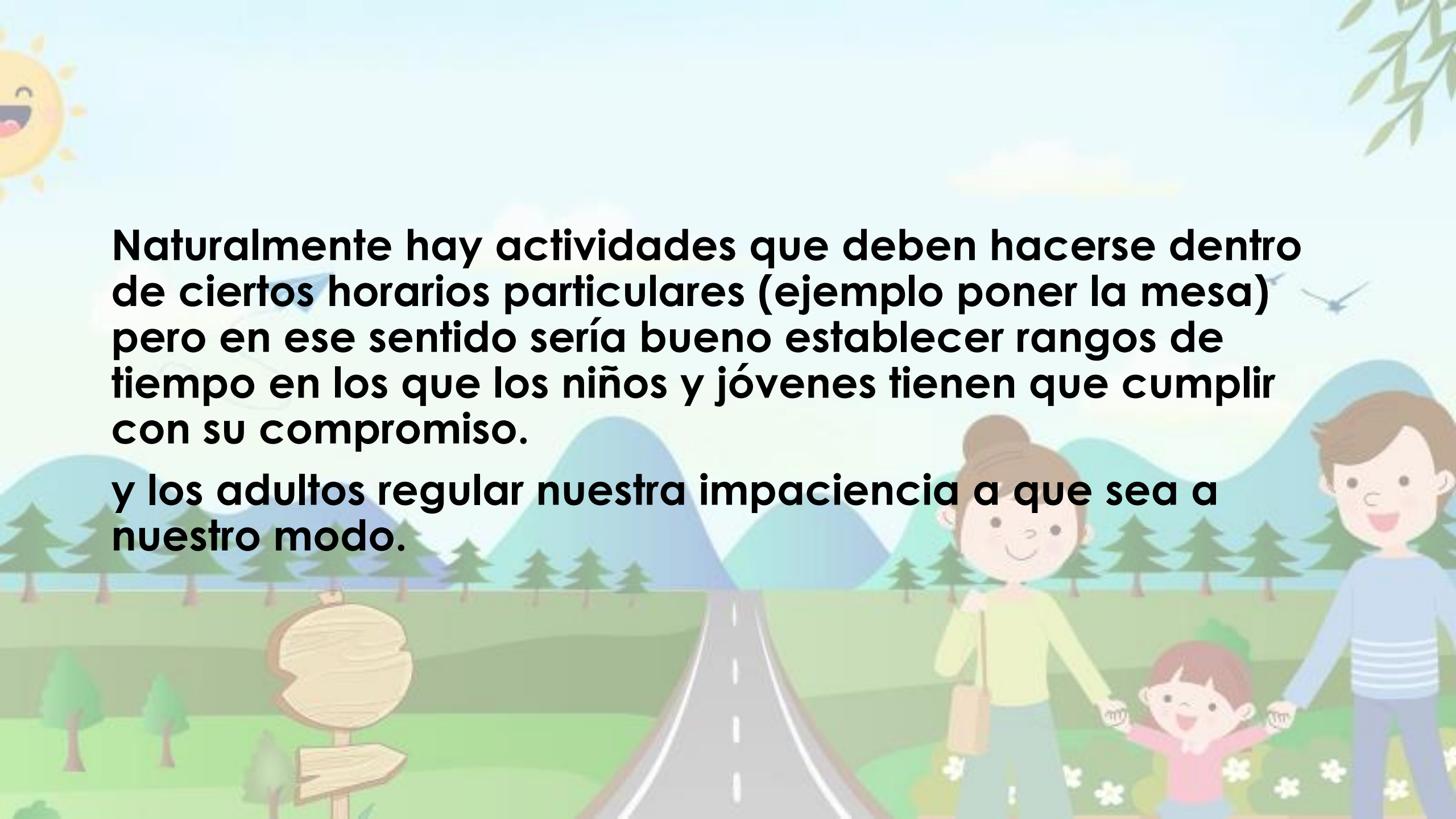


Compartir tareas en el hogar

Es necesario tener en claro cuáles son las rutinas hogareñas que resolver y por lo tanto sería útil hacer una lista en conjunto y luego compartirlas con la familia. Ver en conjunto cuáles son, para que también los niños y jóvenes puedan aportar con ideas, soluciones, nuevas formas de organización.

Lo más importante de esto no es a lo que se compromete a hacer el niño, sino la tensión que se produce cuando son los padres quienes quieren dirigir el momento en que los niños y jóvenes tienen que hacerlo y el tiempo que debieran demorarse.

OJO! Sin querer se desliza el asunto de lo que hay que hacer a un tema de poder y control. Ahí hay una fuente potencial de conflicto intrafamiliar.



Naturalmente hay actividades que deben hacerse dentro de ciertos horarios particulares (ejemplo poner la mesa) pero en ese sentido sería bueno establecer rangos de tiempo en los que los niños y jóvenes tienen que cumplir con su compromiso.

y los adultos regular nuestra impaciencia a que sea a nuestro modo.

IMPORTANTÍSIMO

Atención a los momentos de comunicación. es importante evitar el tildar, el rotular, el traer permanentemente ejemplos del pasado para usarlos como argumento para predecir lo que se repetirá en el futuro. A evitar los **"tú nunca", "tú siempre", "ya saliste con la misma", etc** Son todas alusiones a tener una idea estereotipada, preconcebida e inamovible, de quiénes son cada uno, y que no permite el asombro, el cambio y la muestra de confianza de que pueda aparecer algo novedoso en sus conductas y actitudes.