

CUARENTENA EN FAMILIA

Mayo, 2020

Estimadas familias:

A través de esta presentación, queremos entregar algunas recomendaciones que les permita, a ustedes como padres y a sus hijos e hijas, vivir esta cuarentena de la forma más amena y cordial posible.

El objetivo es fomentar la organización de tiempos, la cooperación de todos los integrantes del hogar en los quehaceres, y promover la distensión familiar a través de diversas actividades tanto lúdicas, como culturales, entre otras.

Saludos cordiales!

Compartir el tema en familia

- Conozcan y compartan las percepciones, miedos, fantasías e inseguridades que pueda tener cada integrante de la familia frente a lo que se está viviendo en el país y en el mundo.



- Escúchense, respondan asertivamente y contengan a sus hijos e hijas con el tipo de cariño que a cada uno de ellos les gusta recibir. Así se calmarán.
- Infórmenles de manera realista; no les mientan y entréguenles explicaciones verdaderas y adaptadas a su nivel de comprensión.

Rutina y horarios definidos

- No estamos de vacaciones: rutinas (de lunes a viernes): horas de levantarse / acostarse; horas de realizar actividades; horas de descanso / dormir.

- Niños y niñas aprenden a que esta rutina es parte de su bienestar, sin que los padres les recuerden a cada momento lo que deben hacer.



- Ayuda a que todos los integrantes de la familia sean más cooperativos en los quehaceres del hogar.
- Beneficia la responsabilidad y nadie necesita oponerse.



- Disminuye la ansiedad de los niños y niñas al saber qué es lo que viene a continuación, porque aceptan esa tarea sin necesidad de imponérsela.

Momentos de relajación / ocio:

- Disfruten de actividades lúdicas y culturales tanto de manera individual, como grupal. Cada familia conoce los gustos de sus integrantes.



- Realicen conversaciones virtuales permanentes con diferentes familiares y amigos. Utilicen llamadas con imágenes, para que tengan un contacto “físico – virtual” y, además, evitan y reducen las malas interpretaciones de una conversación sin imagen.



- Es importante mantener las relaciones de amistad en estas situaciones de vida... se van a recordar siempre.



Descanso / Sueño

- Respeten sus ritmos y los de sus hijos e hijas para jugar, trabajar, estudiar, dormir o para la actividad que realicen.



- Mantengan un horario permanente para acostarse, con las rutinas familiares que siempre han tenido.



Ventajas para los padres

- Tener más tiempo para lo que quieren / necesiten hacer tranquilamente.
- Disminuye el estrés al tener estas rutinas, ayudando a que haya mayor organización en casa.
- Completar las tareas eficientemente.
- A medida que los días pasen los niños se acostumbran y las rutinas se hacen solas y no necesitan tantas instrucciones.
- Ayudan a resolver conflictos y a mejorar la toma de decisiones.



Estados de ánimo

- La rutina familiar es una herramienta que facilita la organización de la casa, familia y las tareas a realizar.
- Sin embargo, es importante estar atentos a los estados o cambios de ánimo de cada integrante de la familia: hiperactividad, cansancio, euforia, aburrimiento, ansiedad o cualquier otra variable que pueda afectar el ambiente en casa.
- Somos una sola familia, pero con diferentes integrantes y con diversas formas de enfrentar la vida. Démonos la oportunidad de conocer en detalle esas diferencias para convivir con ellas y tolerarnos respetuosamente.



Reflexión

*No nos enojemos con nuestros hijos,
porque no quieren hacer matemáticas.*

*No les gritemos a nuestros niños
por no seguir el horario.*

*No nos enojemos con nosotros mismos,
por no lograr el orden perfecto en casa.*

*Al final de toda esta gran pausa,
la salud mental de todos nosotros será más importante que nuestras habilidades laborales y académicas.*

*El recuerdo de “cómo” nos sentimos durante este tiempo junto a la familia
permanecerá con nosotros por mucho tiempo,
a diferencia de lo “que” hicimos durante estas 4 semanas.*

Ténganlo en cuenta todos los días.