



COLEGIO ANTONIO NARIÑO HH. CORAZONISTAS DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR

ORIENTACIONES GENERALES PARA PADRES Y MADRES CORAZONISTAS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19

Comunicado No. 3 – Abril 23 de 2020

Queridos padres:

¡Nuevamente volvemos a encontrarnos!. Tengamos presente que aunque estamos en aislamiento no estamos solos ni desconectados, ahora más que nunca estamos unidos como comunidad Educativa en un solo propósito: ***“Unir nuestras fuerzas para enfrentar esta crisis y salir transformados en mejores personas ”***, lo cual nos desafía como padres y educadores a aprender nuevas cosas y nos mantiene unidos como equipo de trabajo, para alcanzar los objetivos propuestos.

Durante este periodo de aislamiento; donde estamos obligados a estar en un mismo lugar bajo condiciones, específicas, restricciones y sanciones por un tiempo no especificado, para limitar el riesgo de contagio del COVID-19, se pueden experimentar muchas emociones a la vez: Enfado, rabia, sorpresa, negación, aceptación, entre otras. Como seres humanos, no estamos exentos del impacto generado por el corte repentino de la sensación de libertad y la constante amenaza de algo que no vemos, junto con la carga laboral y familiar que supone estar confinados en un mismo lugar, puedan llegar a generar una presión tan fuerte en nuestro interior, que al mínimo roce provoquen distintas respuestas emocionales y terminemos dejando heridas en nuestros seres mas cercanos y amados .

Una cuarentena de estas características por la crisis del coronavirus, es una situación traumática que puede llevarnos a situaciones emocionales complicadas si no hacemos las cosas en el orden que necesitamos hacerlas.

Por esta razón he querido enviarles a los PADRES y MADRES algunas orientaciones que pueden ser de utilidad para dar orden y dirección en sus dinámicas familiares, lo cual se dará, siempre y cuando ambos estén de acuerdo y se tomen el tiempo para validarlas y adoptarlas en su hogar.

1. Es fundamental que los padres reúnan a los miembros de la familia y entre todos **fijen un propósito** para mejorar y se mantengan en él. Por ejemplo: *Nos proponemos como familia ser más unidos, ser más empáticos, tratarnos con respeto, ser más puntuales* o lo que cada uno vea que debe mejorar. Buscando permanecer focalizados y unidos en un mismo propósito.

2. Es urgente que **definan tiempos** para trabajar, estudiar, jugar, ayudar en casa hacer ejercicio, dialogar y descansar.
3. Es muy importante que se **deleguen responsabilidades** y funciones para comprar los alimentos, prepararlos en cada momento del día, mantener la casa aseada y en orden, sacar la mascota, entre otras cosas. El orden externo nos ayuda a generar internamente una sensación de bienestar y seguridad para todos.
4. Es necesario que los hijos entiendan y conozcan la situación de cada uno de los padres. Deben entender que Papá y Mamá trabajan y tienen responsabilidades que cumplir en un tiempo determinado.
5. Es indispensable que dispongan y **adecuen espacios** en el hogar, para recibir las clases, para estudiar, para trabajar, hacer ejercicio etc.,
6. Es de gran importancia que **definan tiempos** de acompañamiento y supervisión en las labores escolares, de tal manera que el niño sepa en que momento acudir y se esfuerce por hacer lo que le corresponde. Así los padres también pueden tener su tiempo para trabajar en casa.
7. Antes de comenzar cada jornada prepare junto con su hijo lo necesario y asegure el material, actividades, textos, útiles que requiere durante este tiempo. De esta manera no tendrá que ausentarse de su clase virtual o el padre de su trabajo.
8. Promuevan espacios para la **actividad física**, busquen realizarlos en familia. Utilicen los recursos que envían los profesores del área de ed. Física o en su defecto usen las plataformas de ejercicios on line. Es necesario, encontrar alternativas y asegurarse que **todos** en el hogar realicen alguna actividad física. Esto es fundamental para mantener la salud física y mental y una oportunidad para compartir en familia.
9. **Organicen rutinas**, con el fin de generar UN ORDEN y UN TIEMPO para cada cosa.

Procuren conservar los horarios y las actividades que tenían antes del confinamiento; lógicamente que deben flexibilizarse con algunas variaciones, lo importante es mantener un ritmo y un orden diario donde se sientan contenidos y restablezcan el **sentimiento de seguridad**, tanto los adultos como los niños.

A la hora de distribuir los tiempos divídanlos en tres grandes grupos; mañana , tarde y noche e incluyan como mínimo lo siguiente:

RUTINA DE LA MAÑANA :

Fijen una hora para: Levantarse, hacer un tiempo de oración, bañarse, recoger la ropa sucia, organizar el cuarto, desayunar y para los hijos asistir

puntualmente a sus clases virtuales de acuerdo con el horario enviado por el colegio. Es importante, hacer pausas activas de 5 minutos por cada 45 minutos frente al computador.

No permanezca en pijama, ni comience sus actividades sin organizarse o sin desayunar. Permita que su hijo tome la responsabilidad de colocar su alarma la noche anterior y se levante por cuenta propia, él debe tomar la decisión de recibir el día y asumir sus deberes con responsabilidad.

LA RUTINA DE LA TARDE:

Fije una hora para almorzar entre las 12 y las 2 pm., un tiempo no mayor a 30 minutos de descanso después del almuerzo y luego un bloque de trabajo máximo hasta las 4 p.m. , Estos tiempos dependen en gran medida de las edades de los niños y las responsabilidades escolares que tengan. Entre las 4 y las 6 p.m. pueden acordar un tiempo para dejar listo y en orden los requerimientos para el día siguiente, cumplir con la responsabilidad de colaborar en casa, jugar y preparar la cena.

RUTINA DE LA NOCHE:

Fijar la hora de sentarse juntos en la mesa para comer y conversar sobre cual fue la actividad del día que más les gustó y la que menos les gustó. Cómo se sintieron, qué les preocupa y algo muy importante, es que cada uno identifique algo por lo cual se siente en este día agradecido y lo pueda expresar. Este es un buen momento para expresar palabras de amor, reconocimiento, gratitud y admiración por lo que **ES** cada uno de los miembros de la familia y por lo que han hecho durante el día.

Pueden terminar unidos en familia, elevando una oración de acción de gracias a Nuestro Dios y Padre, por todas las bendiciones recibidas.

Después de esto, generar un espacio de interacción e integración donde los adultos, niños y jóvenes puedan aprender a ganar y perder, desarrollen habilidades comunicativas, pierdan el miedo a hablar en público, a hacer el ridículo, deban cumplir las normas, esperar un turno etc. Todo esto se puede realizar a través de juegos tradicionales como stop, triqui, adivinanzas, juegos de mesa, retos mentales, trabalenguas, narrar historias colectivas, escuchar música alegre, cantar (karaoke), bailar, jugar mímica, entre otras actividades.

Finalmente, deben fijar una hora para acostarse a dormir, de tal manera que se cumplan las horas mínimas de sueño de acuerdo con la edad: niños en edad escolar (6 a 13 años): 9-11 horas; adolescentes (14 y 17 años): 8,5 a 10 horas; adultos (18 y 64 años): 7-9 horas y personas mayores de 65 años: 7-8 horas.

Papás y mamás, una vez hayan elaborado las rutinas que van a implementar en su dinámica familiar, socialícenlo con sus hijos y acuerden mutuamente las consecuencias positivas y negativas que tendrían los que cumplan e incumplan con los acuerdos.

Tomemos este tiempo como la oportunidad para fortalecer hábitos, afirmar y empoderar a los niños y jóvenes, forjar carácter y aprovechar lo mejor de cada uno para potencializarlo. Sólo se necesita un buen líder que dé claridad en el camino, entrenamiento diario y la oportunidad de hacerlo, con dosis diarias de retroalimentación y reconocimiento.

Debemos ser conscientes que la adaptación al nuevo “normal” es progresiva, poco a poco lo vamos logrando con una buena disposición, sabiduría y paz en el corazón. Paz que no debe ser perturbada por la exposición desmedida a los noticieros. Es importante informarse y medir la información que reciban los niños.

Padres, ustedes y sus hijos son personas maravillosas, los extraño y valoro un montón. Esperando que estas orientaciones sean de gran utilidad para llevar de manera sabia y constructiva su vida familiar.

Cordialmente,

GLADYS SILVA M.
Psico.orientadora