
Recomendaciones a la comunidad CLI

Consejos para la convivencia familiar y para lograr aprendizajes durante el periodo de cuarentena

Adaptado de Ruth Alfonso Arias, educadora de disciplina positiva, y Elena San Martín, psicóloga.

Presentación

Sabemos que ante el actual periodo excepcional de receso de actividades presenciales, debemos velar por continuar el acompañamiento que como comunidad educativa habíamos recién comenzado el miércoles 4 de marzo.

Ofrecemos estas orientaciones para colaborar a que este periodo sea de aprendizajes pertinentes para los diversos núcleos familiares y contextos, y también para poder acompañarnos mutuamente en el tránsito de este momento histórico tan particular.

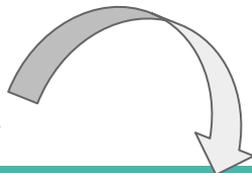


Equipo de Gestión
Colegio Latinoamericano de Integración

Mantener horarios y rutina habitual (o lo más posible)

- ★ Acostarse y levantarse a la misma hora.
- ★ Acordar en familia los tiempos y disposiciones.
- ★ Establecer rutinas de tareas escolares, tiempo de ocio, manualidades, aseo y de juegos colaborativos o grupales.
- ★ Pueden anotar los acuerdos familiares y ubicarlos en lugares estratégicos del hogar.
- ★ Buscar formas de actividad física en espacios remotos.
- ★ Buscar actividades manuales o arreglos del hogar.

Ejemplos de planners



HOY SÍ O SÍ....

OBJETIVOS DEL DÍA

IMPORTANTE!!

LLAMAR A:

ESCRIBIR A:



HOY DE MENU ME APETECE....

desayuno _____
comida _____
cena _____

TAREAS	
1	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>

PLANIFICADOR DIARIO



FECHA:

OBJETIVOS DEL DÍA

6:00	_____
7:00	_____
8:00	_____
9:00	_____
10:00	_____

HÁBITOS SALUDABLES

12:00	H2O: <input type="checkbox"/>
13:00	
14:00	DESCANSO: _____hrs _____min
15:00	
16:00	EJERCICIO: _____hrs _____min

17:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; min-height: 100px;">NOTAS</div>
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	



[Link a planificadores para imprimir](#)

Desarrollar autonomía y apoyo mutuo

- ★ Con la vida acelerada muchas veces **no brindamos el tiempo adecuado** que requiere un niño/a o adolescente **para desarrollar autónomamente ciertas tareas**, como las de autocuidado por ejemplo.
- ★ Hay **aprendizajes sencillos y progresivos** en el tiempo que pueden realizar solos/as, colaborando así con la organización familiar.



Desarrollar autonomía en labores cotidianas

- ★ Vestirse y realizar hábitos de aseo: lavarse las manos según protocolo, cepillado de dientes, ducharse, etc.
- ★ Doblar su ropa y estirar camas.
- ★ Recoger juguetes, ordenar libros y espacio personal.
- ★ Disponer / recoger la mesa.
- ★ Ayudar a lavar platos.
- ★ Barrer.
- ★ Atender cuidado de herman@s y/o mascotas.



Tabla de labores
por edad



2 y 3 años	4 y 5 años	6 y 7 años	8 y 9 años	10 y 11 años	12 años en adelante
Guardar juguetes en una caja	Regar las plantas	Vestirse y desvestirse solo	Manejar pequeñas cantidades de dinero propio	Aspirar las alfombras	Fregar el suelo
Juntar su propia ropa y llevarla a un canasto	Extender ropa de la cama	Recoger juguetes y basura	Pasear al perro	Barrer	Ayudar a lavar el automóvil
Tirar papeles dentro al cubo de la basura	Ordenar la habitación	Cuidar de hermanos pequeños en períodos breves	Ayudar a hornear galletas	Preparar una comida simple	Hornear un pastel
Doblar trapos, servilletas, etc	Lavar los platos con ayuda y supervisión	Poner la mesa y quitarla	Poner a lavar ropa	Cortar el césped	Ir a la tienda de compras con una lista
Llevar servilletas o vasos de plástico para poner la mesa	Levantar o poner la mesa (con ayuda y evitando la manipulación de objetos de vidrio)	Lavar los platos y secarlos luego	Colgar la ropa, luego doblarla y guardarla en los cajones	Realizar algunos arreglos de costura fácil	Limpia vidrios y planchar ropa
Repartir tarjetas o cosas de poco peso	Desvestirse solo y vestirse con un poco de ayuda	Ordenar por completo su cuarto	Limpia la mesa con una ballesta	Ayudar a cambiar bombillas	Arreglar algunas cosas del hogar
		Tareas leves del jardín como quitar la mala hierba	Limpia los muebles	Ayudar a bañar a las mascotas	Cuidar a hermanos menores

Honestidad emocional ante el miedo y la ansiedad

- ★ Hemos vivido meses convulsionados y como sociedad enfrentamos fuertes e importantes cambios, que ahora nos tocan en **otras dimensiones del cuidado**.
- ★ La preocupación se percibe y los cambios de rutina también, por lo que la **incertidumbre y frustración pueden incrementarse**.



Qué hacemos ante el miedo y la ansiedad

- ★ La mejor herramienta para abordar estas expresiones es la **honestidad emocional**, haciéndoles saber **cómo nos sentimos y o qué necesitamos o esperamos de ellos/as**.
- ★ El **afecto y la empatía** son claves para la co-contención familiar.
- ★ Acompañarse mutuamente y **poder expresarse**, con dibujos, juegos o conversaciones (de sobremesa, antes de dormir, por ejemplo).
- ★ **Evitar la sobreinformación**. Sintonizar los medios de comunicación en ciertos momentos, determinados previamente.



Aprovechar de conocerse

Muchas veces no conocemos las fortalezas y debilidades de nuestros/as hijos/as. Puede ser un **buen momento para dialogar e interesarse mutuamente** en las actividades, para acompañarse y fomentar la **colaboración** y el aprendizaje mutuo.

- ★ Priorizar aprendizajes autónomos en aquellas materias que son de más agrado e interés, y acompañar para fortalecer los vínculos.
- ★ Consultar a docentes en específico sobre materiales digitales que resulten de interés, o para buscar apoyo con preguntas que generen mejores retroalimentaciones y reflexiones en familia.

Momento para aprender y reflexionar

Con niños, niñas y jóvenes es un excelente momento para trabajar valores como:

- ★ **Empatía:** Tod@s sufrimos cambios, tod@s nos adaptamos. Estamos haciendo una acción para el bien común al quedarnos resguardados.
- ★ **Responsabilidad:** Acordar y cumplir las normas que se acuerden. Continuar lecturas complementarias y las actividades que se entreguen por parte de sus profesores.
- ★ **Cooperación:** Dialogar sobre las labores domésticas y de cuidado. No sobrecargar a miembros de la familia, es buen momento para hacerlo visible y cambiar ciertas prácticas.



Momento para aprender y reflexionar

- ★ **Conocimiento de la ley y el respeto a los demás:** Preguntarse porqué es importante cumplir la cuarentena y cuáles son sus consecuencias.
- ★ **La solidaridad y cooperación** como valores fundamentales, en vez del egoísmo e individualismo.
- ★ **Acoger la necesidad de respeto de los espacios** de cada uno en el hogar, velando por momentos en comunidad que sean significativos.



- ★ Es momento para reflexionar y velar por **cuidado de ancianos/as y adultos mayores.**
- ★ **Valorar** el conocimiento y respeto al **personal de salud**, y de las **labores de cuidados** dentro de las familias.
- ★ **Bajar los niveles de exigencia** y aprovechar de bajar ciertos ritmos de vida.
- ★ **Cumplimiento de ciertas normas:** Por ejemplo, cumplir el protocolo de lavado de manos y acuerdos de rutina.



Algunos links que pueden ser de interés:

[Cuidado de mascotas por edad](#)

[Porqué las tareas domésticas son buenas para sus hijos](#)

[Cómo fomentar la autonomía en niños](#)

[Consejos para sobrellevar el confinamiento en casa por el coronavirus](#)

[Medidas para personas que viven en edificios](#)

[Portal "Seguimos educando" del Ministerio de Educación Argentina](#)

[Reportaje: Radiografía económica del hogar chileno que se enfrenta al Covid-19](#)