



Convivencia Familiar: Guía para los Padres

La combinación de teletrabajo y niños sin escuela puede resultar difícil, pero también es una oportunidad de aprendizaje y fortalecer los lazos familiares.



Estas son algunas pautas y recomendaciones para una buena convivencia familiar y conocimientos que podemos extraer durante el aislamiento ante la amenaza de enfermedades respiratorias infecciosas:

Horarios y rutinas:

La rutina habitual de la casa debe mantenerse, en la medida que sea posible, durante los días de aislamiento: la hora para levantarse, del baño o acostarse no tiene por qué verse alterado. Los padres tienen que seguir trabajando, en muchos casos en casa, por eso es fundamental organizar el tiempo y el espacio en casa en función de las necesidades de nuestros hijos para mantener nuestro día a día en la casa.

Mantener el hábito de estudio:

Es importante que el niño no pierda el hábito de estudio ni de lectura durante estos días, sobre todo si se trata de alumnos de nivel elemental e intermedia. Debe existir una continuidad en casa del aprendizaje del colegio por lo que se debe consultar con los maestros el método para mantener el proceso de enseñanza a distancia.

En nivel elemental, a su juicio, podría ser suficiente con dedicar una o dos horas diarias en avanzar en sus materias. El alumno de escuela intermedia también deberá organizarse la materia y los maestros proponer proyectos cooperativos en grupo para que el alumnado aproveche este tiempo en casa para investigar sobre diferentes asuntos.



Televisión y los videojuegos:

Debe haber un balance en las actividades del hogar. Darle el mando de la televisión o permitirle jugar a los videojuegos sin restricciones es un error. La tecnología no debe interferir en su proceso de aprendizaje o con el tiempo que le dediquemos al estudio.



Tareas domésticas:

Aproveche para enseñarles a los menores el esfuerzo que requiere mantener la casa involucrándolos en los quehaceres domésticos:

- Recoger la ropa y guardarla.
- Hacer la cama.
- Poner la mesa para el desayuno, almuerzo y cena.
- Ayudar en la cocina.
- Organizar los zapatos.

Sea justo y tenga en consideración la edad y capacidad del niño (a) para realizar dichas funciones.

Juego libre:

Más allá de las tareas domésticas y de los deberes de la escuela, cada familia puede elaborar su propia lista de actividades de entretenimiento para que los niños no se aburran durante este encierro. Por ejemplo:

- Pueden colorear
- Practicar juegos de mesa
- Preparar un bizcocho
- Enseñarle manualidades con plastilina.



Concédeles espacio en el momento apropiado. No te sientas obligado a ocupar todo el tiempo de su encierro por las enfermedades respiratorias infecciosas.

Comunicación efectiva en la familia:

¿Cómo lograr que los niños participen de las conversaciones?

1. Póngase al nivel del niño y escuche las palabras del niño.
2. Tome turnos al hablar.
3. Hable acerca de lo que el niño está haciendo, lo que está mirando o lo que le interesa al niño.
4. Haga preguntas que se relacionan con las experiencias o los intereses del niño y ofrezca suficiente tiempo al niño para que responda.

¿Cómo facilitar conversaciones fluidas y cómo hacer preguntas?

1. Pregunte a los niños acerca de lo que están haciendo.
2. Pida que los niños le den explicaciones.
3. Pida que los niños hagan predicciones.
4. Pida que los niños vinculen lo aprendido con su propia vida.

Amplíe su vocabulario:

Seleccione materiales que amplíen el vocabulario de los niños, tales como vehículos de transporte de juguete (por ejemplo, una ambulancia, un helicóptero), figuritas de personas (por ejemplo, astronautas, pediatras) y artículos cotidianos para juegos dramáticos (por ejemplo, una coladera, un estetoscopio).

De antemano tenga definiciones aptas para niños, con el fin de explicar las palabras nuevas. Asegúrese de que sus explicaciones sean sencillas, que se concentren en cualidades o características y que se compongan de palabras conocidas.



Antes de visitar la Sala de Emergencias consulte con la línea de urgencias **First Health Call al 1-866-337-3338.**

Trabajo en Casa:

Entre las consecuencias de la pandemia de Coronavirus figura el trabajo remoto, modalidad que ya adoptan varias empresas para evitar que el virus se propague. Siga las recomendaciones para establecer su oficina en la casa de manera exitosa:



1. **Equípese bien:** Utilice las mismas herramientas que tiene en su oficina, entiéndase la computadora, el teléfono corporativo, libretas de apuntes, agendas, etc.
2. **Defina un horario:** Es necesario marcar las horas de trabajo y las horas de descanso.
3. **Establezca sus objetivos:** Planifique con anterioridad las tareas y proyectos que debe rendir.
4. **Comuníquese con el equipo de trabajo:** Es importante que exista una comunicación constante entre los miembros del equipo y reportar avances a tiempo para evitar que el trabajo remoto afecte la operación.
5. **Tenga en cuenta las herramientas digitales:** Utilice aplicaciones y plataformas web gratuitas para organizar el trabajo de manera efectiva y compartir archivos de gran tamaño, entre otras funcionalidades.

Referencias:

Cuarentena en casa. El País. Recuperado de https://elpais.com/elpais/2020/03/16/mamas_papas/1584340747_309038.html.

Hablen, lean y canten .Talk, Read, Sing. Recuperado de <https://www2.ed.gov/documents/early-learning/talk-read-sing/preschool-es.pdf>. Teletrabajo y crianza. Clarín. Recuperado de https://www.clarin.com/entremujeres/carrera-y-dinero/home-office-maternidad-hijos-cuarentena-aislamiento_0_XthRP-uM.html.

UNICEF para cada niño. Recuperado de <https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-hablarle-a-tu-hijo-sobre-coronavirus-covid-19>