



GUIA EMOCIONAL PARA LA CUARENTENA FAMILIAR



REFLEXIÓN

*En estos últimos días estamos frente a una situación nueva para mucho de nosotros y como sucede en todo lo desconocido, nos genera incertidumbre, preocupación, miedo, ansiedad, hasta llegar incluso a la depresión. Nos ha llevado a un cambio en la rutina, en los horarios, en las tareas hasta nuestras mismas costumbres. Esta posición nos permitirá entender que, en todo cambio, por difícil que sea, siempre existen **oportunidades** para seguir aprendiendo y avanzar como personas y como sociedad.*

Ahora frente a esta incertidumbre que ha generado el Covid19 nos toca adaptarnos a una realidad de forma relativamente imprevista pues le llamaremos “la Etapa del Aprendizaje y Reflexión “. Es decir tener una perspectiva diferente a esta situación, afortunadamente nuestros hijos están creciendo y desarrollándose con la tecnología. Sin embargo no logramos darnos cuenta que muchas veces se ven afectados en la capacidad de afronte, la tolerancia., resolución de problemas y la toma de decisiones. Por ello Considero que estos espacios de aislamiento social a raíz de la emergencia sanitaria para detener la expansión del coronavirus- Covid 19, nos va permitir a nosotros los padres el buen uso del tiempo libre, así como ir desarrollando destrezas en nuestros hijos, que aprendan a gestionar sus emociones, a ser más sensibles, empáticos, a fortalecer los valores, el respeto a las normas, a la toma de decisiones que los conduzcan al canal del éxito en todas las facetas de su vida.

*Ps. Giovanna Rodríguez Fiestas
Especialista en Convivencia Escolar
Ugel Paita*

Una buena convivencia familiar es necesaria e indispensable para el buen desarrollo psicológico y emocional

Una buena convivencia familiar en el hogar, les brinda a los hijos seguridad, confianza, contención emocional y más herramientas para construir un autoconcepto positivo, asegurando el bienestar psicológico y emocional. Además sienta el ejemplo de como nuestros hijos construirán su propia familia en el futuro y como se relacionarán con los demás integrantes: hermanos, padres, primos, etc.

Tener una familia en armonía no es tarea fácil, pero cuando trabajamos por ello con amor y disposición por el bienestar de nuestros hijos, se puede hacer más gratificante de lo que pensamos. La vida con una convivencia familiar positiva está llena de tranquilidad, aprendizajes y éxitos que obtendremos junto a las personas más importantes en nuestras vidas, la familia.

Es importante que podamos tener siempre presente que la convivencia familiar tiene como objetivo fundamental procurar el bienestar psicológico y emocional de cada uno de los miembros de la familia, para que de esta manera elementos como la dinámica y educación familiar surjan de manera natural, óptima y positiva.

Sin duda, el hogar es el principal espacio de seguridad para las personas, por lo que asegurar vínculos positivos y respetuosos se vuelve necesario porque impactará en el desenvolvimiento académico y profesional de la persona.



¿QUÉ HACER EN CASA?

En conjunto familiar, generar una conversación sobre los conocimientos, temores y expectativas que tienen sobre el Covid 19 .

Este, de ser un espacio familiar en el cual se debe escuchar, respetar las opiniones de cada uno sin invalidarlas.

Luego de haber dado un tiempo para esto, es importante ampliar el conocimiento sobre el tema, aclarar dudas en caso de ser necesario e insistir en la importancia “De Quedarse en casa” resaltando que no es un tiempo de paseos ni de vacaciones.



Ante esta situación lo mejor y a modo de prevención, es tener claras algunas indicaciones y consejos que puedan ayudarnos en casa. La convivencia en algunos casos puede ser algo difícil, especialmente cuando tengamos, como padres, que apoyar y supervisar las responsabilidades académicas y de otro tipo de nuestros hijos.

En este contexto, podemos recordar que desde la orientación se puede hacer mucho trabajando el **bienestar emocional y fortaleza psicológica** de nuestros hijos. Por ejemplo, dando pautas para desarrollar la “**resiliencia**”, algo así como la capacidad de afrontar y sobreponerse a las adversidades, es decir, la perseverancia, coraje o tenacidad.



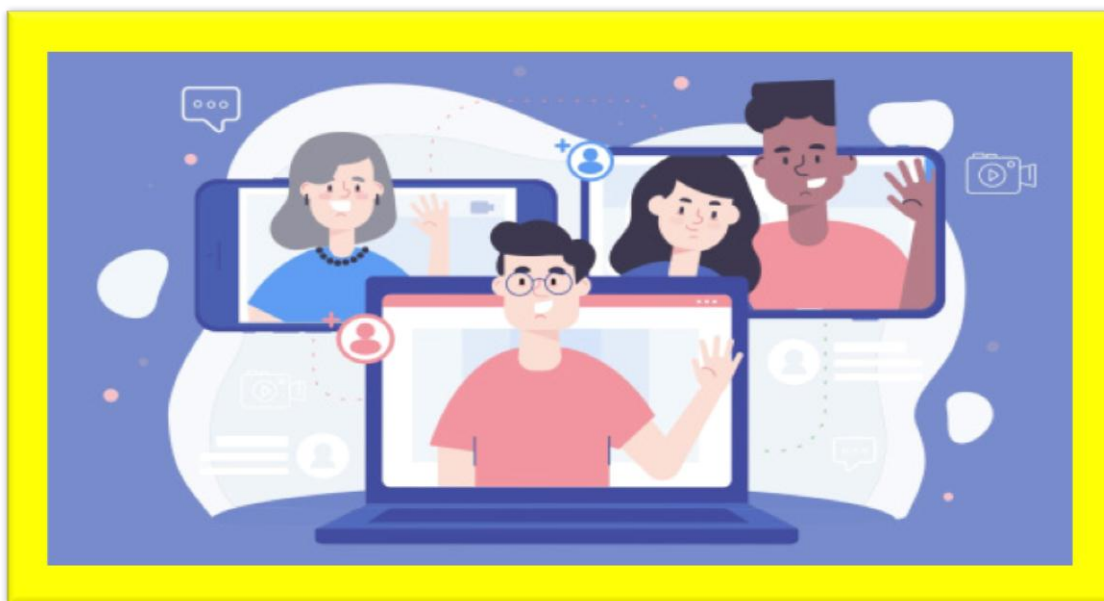
¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS A SOBRELLEVAR ESTA SITUACIÓN?

Evidentemente, en casa no sólo deberíamos tener cuidados de higiene sanitaria, sino también de “**higiene psicológica**” cuidando básicamente estos tres planos:

- **emocional** para que respire un ambiente cálido y seguro (no repetir las mismas frases negativas o rumiar siempre el mismo problema, no anticipar y centrarse en el momento presente, facilitar encuentros positivos en familia, tiempos de escucha y comunicación,...),
- **cognitivo e intelectual** dando la información sobre lo que está pasando de forma apropiada, justa y en el momento adecuado, estando ocupado realizando **actividades** en casa de forma planificada (tareas escolares, responsabilidades del hogar, ocio incluyendo el contacto virtual con otros amigos).



En este sentido y en la medida de lo posible deberíamos intentar **seguir las mismas rutinas y hábitos** que ya teníamos, adaptándolas lógicamente a la nueva situación como por ejemplo: Juegos en familia, cocinar juntos, elaborar un árbol genealógico, hacer un karaoke, entre otros.



¿CÓMO APOYAR EN EL ACOMPAÑAMIENTO A MI HIJO?

- Es importante organizarse una rutina diaria que les permita sobrellevar la estadía provisional en casa.
- Es importante la actitud de los padres al momento de involucrarse en el aprendizaje de sus hijos
- Mostrar una actitud comprensiva y de aceptación al momento del espacio u horario para desarrollo de clases establecido por el MINEDU a través de la plataforma educativa “Aprendo en Casa”.

#trabajaencasa

Aún no estamos de vacaciones. Si pones de tu parte puedes seguir aprendiendo cómodamente desde casa. Tus aliados son los libros en papel y dispositivos electrónicos.



1. PONTE UN HORARIO FIJO EN CASA SIGUIENDO, POR EJEMPLO, TUS CLASES SEMANALES. PUEDES PASAR ALGUNAS SESIONES A LA TARDE.

2. TRABAJA DIARIAMENTE CON LOS LIBROS O HERRAMIENTAS ONLINE QUE TE HAN RECOMENDADO LOS PROFESORES.



3. HAZ LAS TAREAS QUE TE INDIQUEN LOS PROFESORES PORQUE HARÁN SEGUIMIENTO. PODRÁN TENERLAS EN CUENTA EN SU EVALUACIÓN.

4. CONSULTA TUS DUDAS A TUS FAMILIARES, Y SI PUEDES, A TU TUTOR O PROFESORES A TRAVÉS DEL CORREO O PLATAFORMAS DIGITALES.



5. PARA APOYARTE O AMPLIAR TAMBIÉN EXISTEN MUCHOS RECURSOS DIDÁCTICOS Y VÍDEOS EN LA RED.

Y recuerda. También debes planificar tiempos de ocio, ejercicios físicos en casa, sueño,... incluida la lectura.