

PARA REFLEXIONAR EN EL HOGAR.





Nos encontramos en una rutina diferente a la que estábamos acostumbrados normalmente ya sea para los niños, adolescentes y adultos, juntos todo el día en el hogar; tenemos que realizar muchas tareas escolares en casa, estudio online, tele trabajo, internet que se cae o no funciona, en fin tenemos una lista bastante amplia.

En estos momentos, donde el Coronavirus, ha provocado una serie de medidas muy restrictivas, pero necesarias para la vida familiar puede tornarse estresante. Y como todos sabemos, cuando hay stress es muy fácil que se desaten conflictos.



Es lógico que la tradicional convivencia presente algunas dificultades para que sea llevadera, placentera, por ello el estar en cuarentena hace que todo sea más grave.

Algunos de los miembros de la familia aun pueden estar asistiendo a sus trabajos, ya que no pueden hacerlo en forma remota y al regresar a casa, deben sumarse a un ambiente de personas que todo el día estuvieron entre las paredes de un lugar. Quizás regresen con ganas de estar en silencio, de descansar, pero se encuentran con el sonido de la televisión, de la música, de los juegos.



Por otro lado, quienes permanecen en casa deben lidiar con el trabajo online, las labores hogareñas, las tareas y estudio de los niños y la idea de no poder salir, juntarse con amigos o simplemente realizar actividades las que no están acostumbrados, contribuye al estrés.

Toda la familia se ve enfrentada a una situación diferente, nueva que requiere de mucho aprendizaje, más aún, cuando día a día las recomendaciones van cambiando.



¿Qué pasa con los adolescentes?



¿Cómo lograr el equilibrio entre el tiempo libre y el uso de la tecnología?

Están todo el día en casa, lidiando con hermanos menores, con familiares trabajando, lo difícil es lograr que ese día no sea de ocio, sin cumplir con sus deberes.



Se ve difícil, pero no imposible, la sana convivencia familiar se puede alcanzar en esta nueva modalidad de vida

Si nos sentamos a conversar

y logramos acuerdos.

Nos escuchamos

**¡Quisiéramos compartir algunos
simples consejos que pudiesen ser
útiles!**



1.-Sentarse a conversar de lo que esta pasando y juntos diseñar una rutina que contemple horarios para las diferentes actividades del hogar.



2.- Establecer espacios para cada miembro de la familia donde cada uno pueda estar sin ser molestado ni interrumpido. (es importante el compromiso de respetar dichos espacios, aquí mamá trabaja, acá el pequeño juega etc.)

3.-Organizar un horario equilibrado para el trabajo o estudio (evitar caer en la tentación de hacer todas las tareas juntas o adelantar trabajo).

4.- Hacer un corte de 10 minutos por cada hora de trabajo (lavarse las manos y caras, dar una vuelta, tomar agua).

5.- Dedicar al menos 30 minutos diarios a conversar con la familia (puede ser a la hora de comer o de merendar es importante que todos expresen como se sienten en esta cuarentena)

6.- Destinar algún momento de la rutina diaria para hacer ejercicios o juegos. (en diferentes momentos del día).



7.- Tiempos de descanso y silencio (es importante que todos comprendan que es posible que algunos o todos necesiten un espacio solos y en silencio para descansar).



8.- Espacio para la reflexión (es importante que al finalizar el día los adultos conversen con los jóvenes y niños y sean capaces de ver algo positivo, si lo prefieren rezar o encomendarse según la creencia de cada uno).



Convivir positivamente no es sencillo, pero es posible lograrlo, más allá de las circunstancias, podemos estar en cuarentena o no estarlo, pero nunca hay que olvidar que el mejor lugar, el más seguro y placentero debiese ser nuestro hogar, pero ello, es responsabilidad de todos los miembros de una familia.

¡JUNTOS SE PUEDE LOGRAR!

***Colegio Presidente José Manuel Balmaceda
Equipo de Convivencia Escolar***