



Centro de Aprendizaje
de Las Condes

Programa de Competencias Parentales

Guía de Apoyo frente a Coronavirus

Ps. Catalina Flashar G.

FAMILIA EN CUARENTENA

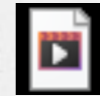
Hablemos de lo que nos pasa



- o Es aconsejable preguntarles primero qué es lo que saben ellos para luego contarles de que se trata y resolver y aclarar sus dudas.
- o Sin mentir! No cambies la realidad por protegerlos. Consideremos su edad para determinar la cantidad de detalles que se entregan para evitar generar emociones que no puedan manejar bien. Ejemplo; el aumento en contagiados y la cantidad de muertes.
- o Fomentemos el diálogo, así los ayudamos a entender que es normal tener problemas y que se pueden buscar soluciones.
- o De esta manera hasta los más pequeños podrán entender que es normal sentir confusión, incertidumbre y quizá, hasta un poco de miedo
→ Validamos nuestras emociones y entendemos que compartiendo y conversando con nuestros seres queridos nos podemos sentir mejor.

Para ayudar a los más pequeños

DALE CLICK REVISAR EL
VIDEO ADJUNTO



VIDEO-2020-03-25-19-08-47.mp4

¿Qué hacer y qué no hacer?

- o Como adultos intentemos manejar nuestras emociones antes de conversar con nuestros hijos de manera de no transmitir emociones de difícil manejo para ellos.
- o Cuéntenles los cambios y entiendan que tanto ustedes como como ellos pueden manifestar diferentes emociones.
- o Pidan ayuda si alguno se siente traspasado con alguna emoción. Conversemos entre adultos de las preocupaciones referentes a temas que no competen a los niños como por ejemplo, temas económicos.
- o Evitemos que el niño sienta caos, impredecibilidad y confusión. Intentemos transmitir calma y generemos espacios de interacción en familia que promueva un buen clima emocional.
- o Generemos estabilidad y hagamos predecible el ambiente. Intentemos mantener sus rutinas. Indíquenles que debemos manejar los tiempos, por lo que existirán varios momentos en que los padres deban trabajar aún estando en la casa, y ellos deberán tener paciencia también.

¿Qué hacer y qué no hacer?

- o Organicémonos! Coordinemos espacios y tiempos para compartir en familia día a día.
- o No olvidemos nuestras responsabilidades → Los padres pueden intentar turnarse para apoyar a sus hijos a hacer tareas mientras el otro trabaja o realiza labores del hogar. Ellos también deben cumplir con el orden y sus estudios.
- o Eviten verbalizaciones negativas o descalificadores y conductas indiferentes o castigadoras con ellos. Cuidemos nuestro tono, impulsividad, expresiones faciales y corporales.
- o Propongan un horario en familia para hacer las tareas, buscando actividades de descanso entre ellas, como también actividades que permitan a los niños distraerse y a los padres realizar sus actividades laborales, y otras actividades para compartir en familia. Este es el minuto para adaptarnos y ser creativos! Así también para jugar con ellos!

Y PARA LOS MOMENTOS DE TENSIÓN...

Respiremos, probemos con yoga u otra actividad y despejemos la mente. Recordemos que no podemos controlar la situación por lo que debemos manejarla de la mejor manera.

No olvidar →



ACTIVIDADES

- o Hora de moverse → Utilizando implementos que encontremos en nuestra casa (ej. Paquetes de arroz, tarros de comida, zapatillas, pelotas, etc.) podemos hacer un circuito!
- o Luche →
- o Pintar y dibujar (Ej. Imprimir Mandala)
- o Sopa de Letras
- o Jugar al tesoro escondido.
- o Hora del Dulce: Cocinemos cosas ricas y simples con ellos, así aprenden y comparten en familia.
- o Juegos de mesa: Yenga, cartas, Catán!



ACTIVIDADES



- o Baile entretenido en Familia y el “Congelao”
- o Karaoke Familiar
- o Jugar a la Peluquería

- o Ver películas el fin de semana

- o Crear con plasticina y cartulinas

- o Dos vasos plásticos unidos en su base por un hilo y ya tenemos un Walkie Talkie para hablar a la distancia.

- o Pintar piedras u otros objetos con témpera, si no tenemos pinceles hasta los cotonitos nos servirán!

- o Jugar a la escondida / Pinta

ACTIVIDADES



- o Construir con bloques (Lego, de madera, o con cualquier objeto que tengamos a la mano en casa)
- o Hacer nuestra propia Casa Club con cojines, toallas y otros.
- o Leer cuentos, hacer que los más pequeños repitan algunas palabras. Darle espacio para preguntas y diálogo. Preguntarles que son ciertos elementos que aparezcan en los cuentos.
- o Adivinar los dibujos, las mímicas o actuar escenas de películas que hacen los demás.
- o Adivino quién soy. Hacer papeles con nombre de animales, cosas de la naturaleza u objetos, que después se pone la persona en la frente y hace preguntas a los demás para adivinar qué es.

ACTIVIDADES

- Jugar Colgadito para adivinar la palabra que escogió uno de los miembros → En papel
- Para hacerlo más lúdico pueden hacer tarjetas con las vocales y consonantes e ir creando distintas palabras → Cada uno puede escoger una palabra, poner algunas tarjetas y esperar que su hijo/a finalice la palabra utilizando el resto de las tarjetas. Pueden pintar o dibujar de una forma creativa cada letra antes de realizar el juego.
- Yoga y Meditación para relajarnos. Con los más pequeños podemos identificar ciertos elementos que aparezcan en la música de relajación como sonidos de la naturaleza o de animales que pueden aparecer o analizar algún objeto concentrándonos en sus características.



Y si nos aburrimos...?

o Bueno...

A echar a volar la imaginación se ha dicho!

