

# CAMBIO EN LAS RUTINAS: ¿QUÉ NOS PASÓ COMO FAMILIA?

**Recapitulemos :** *Analicemos y mejoremos lo necesario en nuestra familia*

Estimados padres y apoderados

Las clases presenciales fueron suspendidas y desde entonces cada familia ha vivido un cambio en la rutina del hogar. Seguramente todos han probado distintas estrategias para acomodar los horarios, los espacios, el tiempo de trabajo y las actividades de niños, niñas y adolescentes; en un momento donde además existe preocupación por la salud, incertidumbre por la situación económica y encierro.

Es posible que para algunos la convivencia esté siendo muy difícil, para otros lo complejo es el apoyo en las tareas escolares y la preocupación por el cambio brusco en la conducta de sus hijos e hijas. Por esto les invitamos a seguir los siguientes consejos :

## 1.- ESTO QUE ESTAMOS VIVIENDO ES NUEVO PARA TODOS

*Sabemos que :*

Enfrentar una pandemia que amenaza la salud genera angustia y con los días se van sumando el estrés que provoca la incertidumbre y la pérdida de las rutinas diarias.

*Entonces, es importante que :*

- ✓ Los adultos **dediquen tiempo a conversar** con otros adultos de sus emociones y busquen todo el apoyo necesario porque son quienes deben estar en mejores condiciones para proteger, contener y guiar a la familia en esta etapa.
- ✓ Comprender que todos los integrantes de la familia están experimentando emociones de miedo, ansiedad, frustración tanto por la pandemia como por las nuevas situaciones que esto ha conllevado y que necesitan expresarlas de alguna manera.
- ✓ Hacer una actividad familiar en que cada uno pueda expresar, por ejemplo, **¿qué está sintiendo?, ¿cuál es su temor principal?, ¿qué es lo que más echa de menos?** Ayudará al desahogo, a aumentar la comprensión mutua y a favorecer la colaboración; y a evitar que las emociones se manifiesten en conductas agresivas, por ejemplo.

## 2.- UN NUEVO CONTEXTO REQUIERE UNA NUEVA ORGANIZACIÓN

Probablemente todos han intentado distintas formas de organización; unas más rígidas y otras más flexibles, que pueden estar dando buenos y malos resultados. Una forma de saber esto último es preguntar a cada uno/a como se siente con la nueva organización y si está pudiendo acomodarse en esta nueva etapa.

Cada familia está viviendo este proceso de manera distinta y especial.

*Entonces, es importante que :*

- ✓ La familia pueda compartir la pregunta ¿qué cambió en esta familia? ayudándose de un listado o de una tabla "Antes de la pandemia/ Ahora", dibujos, etc. , de manera que todos puedan expresar su punto de vista. Los adultos ayudan a la expresión de los más pequeños.
- ✓ En un segundo momento, cada integrante expone **¿cuáles son para él o ella las actividades más importantes en su día a día ?**
- ✓ En un tercer momento ayudados por una balanza dibujada o con platos de 2 portes u otra idea, los adultos ayudan a priorizar qué es lo más importante para cada uno y dejar en el 'plato más grande' aquello que no puede esperar, y en el 'plato más pequeño' aquello que sí puede esperar.
- ✓ Entonces y solo entonces viene la pregunta ¿Cómo nos podemos organizar como familia en este nuevo periodo en que todo cambió?  
Teniendo en cuenta que es necesario un periodo de adaptación, que esta etapa de cuarentena es larga, por lo tanto, hay que ir con CALMA. por ejemplo: identifica las señales de tensión en tu cuerpo, respirar hondo, concentrarse en otra cosa, utilizar el sentido del humor, dejar un rato la conversación, etc.  
Para la planificación, apóyese de una hoja, pizarra o cartulina y considere: a) Tiempos, espacios y actividades familiares y b) Tiempos, espacios y actividades individuales.

### **¿Qué se ejercita con esto?**

Expresión y regulación emocional - Empatía y comprensión - Creatividad - Planificación - Colaboración - Responsabilización.

**Recuerda que somos los adultos quienes debemos promover relaciones positivas y desarrollar nuevos hábitos y confianza en nuestros hijos.**

**Eduquemos con el ejemplo.** Empezar por nuestro día a día, compartir los deberes, tener momentos de desconexión y descanso de las pantallas.

**Encontremos el lado positivo de lo cotidiano.** Invita a tus hijos a compartir tareas de la casa. Pide a tus hijos que te enseñen a usar aplicaciones que desconoces y que podrías usar en estos tiempos. Esto te acercará a su contexto.

**Cultivemos la calma y la paciencia;** recuerda que nuestros hijos nos están observando a cada momento.

**Me cuido y protejo a mi familia,** sin exagerar con las medidas ni asustar, pero sí con la prudencia necesaria.

**Usamos bien el tiempo,** es una buena oportunidad para aprender y hacer cosas que tenía pendientes.

**Permitamos que el sentido del humor sea un invitado permanente** en nuestra casa.

**Aprovechemos la tecnología** para compartir con tus hijos y contactar a familiares y amigos que no saludas hace tiempo.

**PRÓXIMO BOLETÍN :** actividades que ayudan a aprender, motivaciones y apoyo en tareas escolares de acuerdo a la edad.