



CUIDÁNDONOS EN FAMILIA



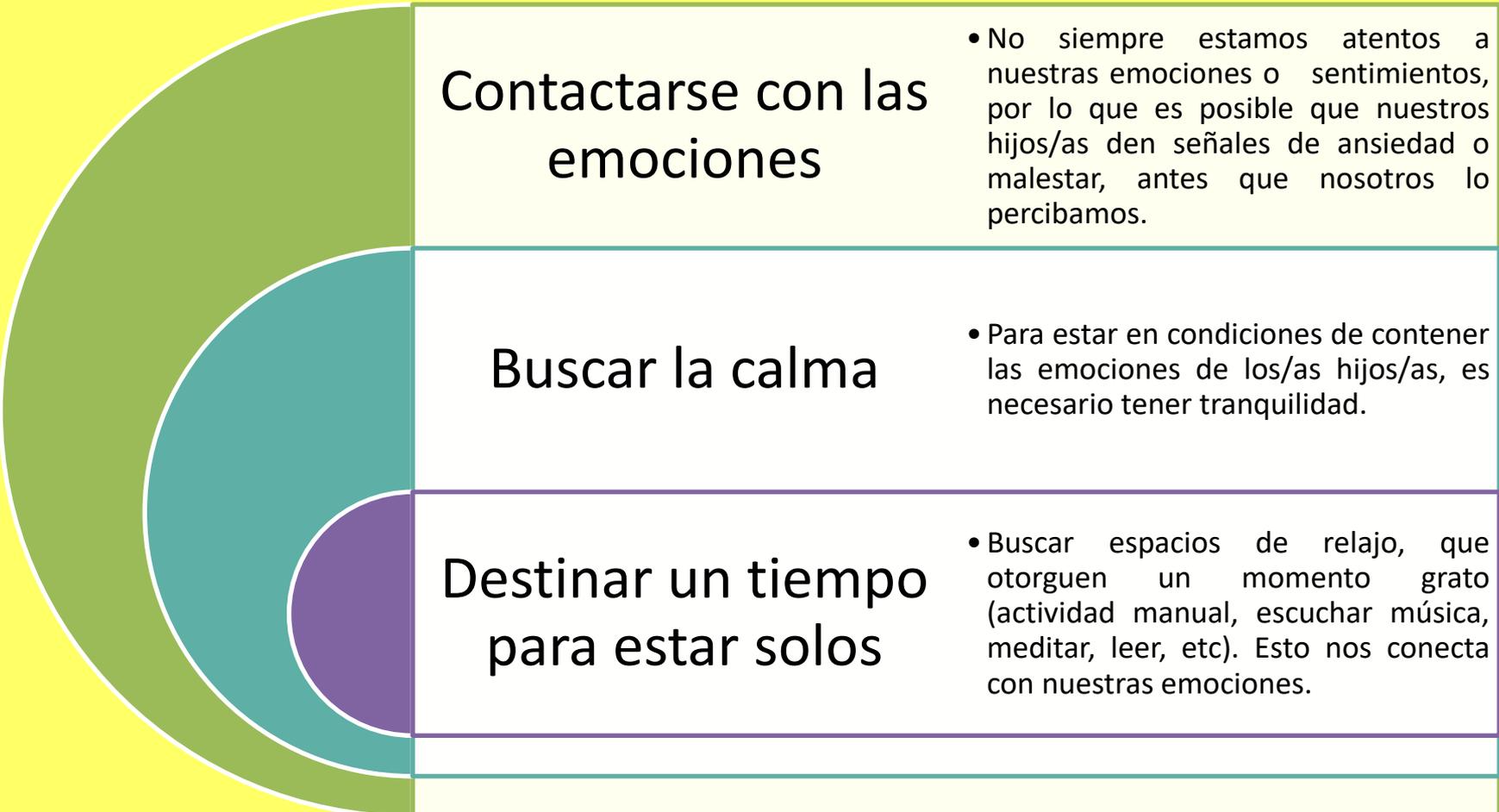
ORIENTACIÓN PRIMER CICLO
PS. SILVIA TAPIA
Junio, 2020

Adaptándonos a los cambios



- Durante este tiempo, que nos hemos mantenido en casa, hemos tenido que adaptarnos a otros ritmos, y en particular a la incertidumbre. Lo que pensamos sería un tiempo acotado de cuarentena, se fue prolongando.
- No saber , y no tener el control de nuestros tiempos y rutinas, pueden generar en niños y adultos diversos efectos asociados al estrés, ansiedad y/o angustia.

¿Cómo cuidarnos?



Contactarse con las emociones

- No siempre estamos atentos a nuestras emociones o sentimientos, por lo que es posible que nuestros hijos/as den señales de ansiedad o malestar, antes que nosotros lo percibamos.

Buscar la calma

- Para estar en condiciones de contener las emociones de los/as hijos/as, es necesario tener tranquilidad.

Destinar un tiempo para estar solos

- Buscar espacios de relaxo, que otorguen un momento grato (actividad manual, escuchar música, meditar, leer, etc). Esto nos conecta con nuestras emociones.

Recuperando el control y el equilibrio

- Será fundamental identificar y diferenciar aquello que podemos controlar, de aquellas variables (externas) que no están a nuestro alcance de modificar.
- Aquellos ámbitos que sí están dentro de nuestro dominio, están más cercanos al presente y a nuestro núcleo familiar, por lo que ocuparnos de lo cotidiano y próximo, nos permitirá sentirnos mejor.
- Adultos en calma transmitirán tranquilidad a los niños y niñas que están a su cargo.
- **ESTAR ATENTOS PARA PEDIR AYUDA ,SI ES NECESARIO.**



ACTIVIDADES PRÁCTICAS

- JARDINERÍA: Cuidar las plantas, permite la conexión con la vida y sus procesos, desarrolla la paciencia.
- COCINA: Elaborar alimentos sencillos de acuerdo a la edad, permite sintonizar con las necesidades y gratificaciones del grupo familiar.
- ASEO DE LA CASA: Compartir las tareas de la casa, colaborando en familia.
- CUIDADO DE LAS MASCOTAS

ACTIVIDADES DE ELABORACIÓN SIMBÓLICA

- JUGAR :relatar historias con sus muñecos, juegos motrices, juegos sensorio-motrices, juegos de mesa, grupales
- ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN Y CREACIÓN: escribir cuentos, poemas, canciones, pensamientos, dibujar, pintar; cantar, tocar un instrumento. Construcciones con material reciclado.
- ACTIVIDADES DE COMPRENSIÓN: Leer cuentos, novelas, poesía, ver películas.
- RESOLVER TAREAS COTIDIANAS:“hacer con lo que hay en casa”, permite solucionar con recursos propios y sobreponerse a la dificultad.

¿Cómo acompañar?

- Será fundamental acompañar a nuestros hijos/as, respetando sus ritmos, en todo ámbito: la rutina diaria, las actividades académicas y las lúdicas.
- Acompañar , implicará tolerar el tiempo que el niño/a necesite para comprender y para lograr lo que se propone, no imponer ni presionar.
- Es importante bajar el nivel de exigencias de logro, considerando el contexto, **“Cada familia hará lo que pueda”, “cada niño/a hará lo que pueda”**
- Preguntarse : **¿cuál es la prioridad?**, puede ayudarnos a no sobre exigirnos nosotros ni a los demás.



Cuentos para niños y niñas



Ilustración Emma Martínez roselló

- *“¡Quiero ir a la plaza!” Contención en cuarentena. Andrea Cardemil*
- *“Hibernando”. Andrea Cardemil*
- *“Filipo y mamá”. Andrea Cardemil y Nicole Charney*
- *“Te echo de menos”. Andrea Cardemil*
- *“Empatía en cuarentena”. Patricia Fernandez Bieberach. Ed. Amanuta*
- *“Clementina está confundida”. María José Camiruaga*

*****Podrán encontrarlos en el Drive de cada curso. Carpeta Material de apoyo Orientación.***

MATERIAL DE INTERÉS

TEXTOS DE APOYO

- *“Hablando sobre el Corona virus 19 con los niños y niñas más pequeños”*. UNICEF para cada niño. Marzo 2020
- *“Apoyando a los niños y niñas pequeños a enfrentar los cambios” Orientaciones para madres , padres y otros cuidadores en tiempos de COVID 19*. UNICEF para cada niño. Abril 2020

*****Podrán encontrarlos en el Drive de cada curso. Carpeta Material de apoyo Orientación.***

Sitios



- MAPA Museo- Museo Arte Popular Americano/ Talleres gratuitos en línea
- Museo Violeta Parra/ Talleres gratuitos en línea
- Fundación Educacional ALMA/ Cuentos y actividades
- Fundación_integra/ Información y actividades
- Maskelibros/ librería infantil
- Alapa.cl/ librería infantil