



## ¿Qué nos está pasando?

En tiempos complejos, en que lo laboral y educacional conviven con lo doméstico y pareciera que los roles han aumentado, nos hemos sentido mas sobrepasados, y en esa situación a todos se nos dificulta aclararnos y poder pensar de manera más clara.

Es importante detenernos, mirarnos, conocer nuestros recursos, nuestras fortalezas, pero también nuestros límites y tensiones, de manera de auto-cuidarnos para poder cuidar y acompañar a otros.



# ¿Todo bajo control?

- La regulación emocional de los padres es esencial para que esta experiencia nueva y desconocida que estamos viviendo, no afecte negativamente a los niños y niñas.
- El cómo nos contenemos para poder contener, el qué y cómo hablamos de esta crisis, será importante en este proceso ya que dará significado a lo que los niños entiendan y procesen.
- En este proceso de contención es muy importante contactarse con las propias emociones.
- Identificar aquello que podemos controlar, de aquellas variables (externas) que no están a nuestro alcance de modificar.
- Adultos en calma transmitirán tranquilidad a los niños y niñas que tienen a su cargo.
- Estar atentos si nos sentimos muy sobrepasados y pensamos que no podemos abordar las diferentes situaciones cotidianas. **TODOS DEBEMOS PEDIR AYUDA CUANDO LO NECESITAMOS.**



# ¿Cómo piensan los niños y niñas a esta edad?

Ya pueden entender mejor las consecuencias... ¿Qué pasa si...?

Resuelven problemas concretos y lógicos

No manejan todavía pensamiento abstracto

El pensamiento se vuelve mas flexible

Entienden mejor la secuencia de los hechos

No se limitan al pensamiento de aquí y ahora

El logro de la tarea es muy importante

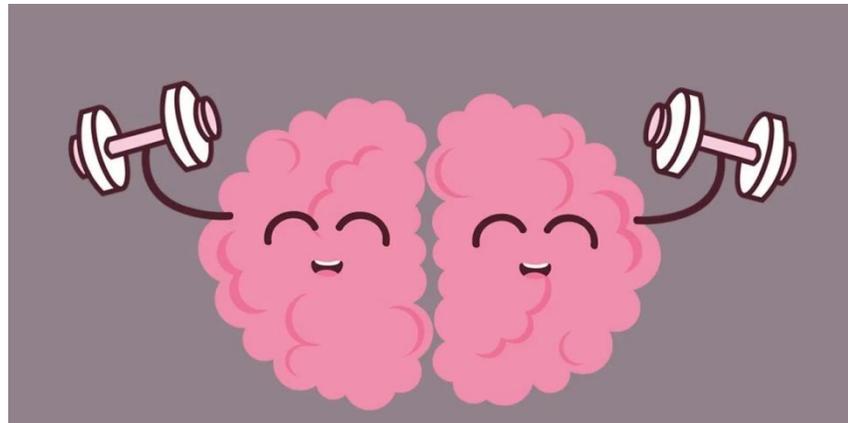
# ¿ Y cómo es la concentración?

-8 a 10 años: hasta 45 minutos.

-10 a 12 años: hasta 55 minutos.

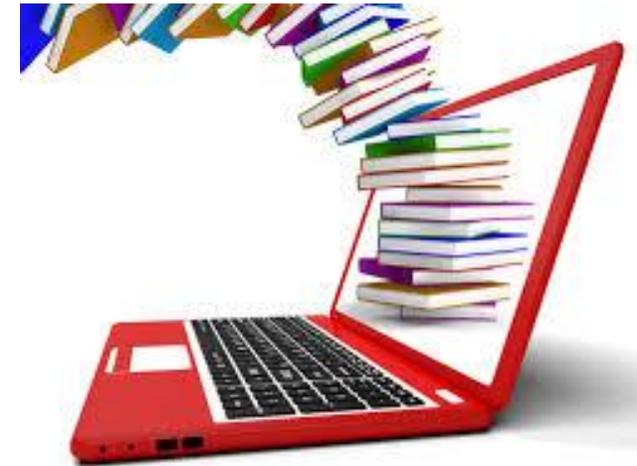
-Cada uno tiene su propio ritmo madurativo

- Es importante NO sobre-exigir a los menores una atención que tal vez aún no sean capaces de prestar por necesitar de una mayor maduración cerebral.



# Rol de los padres en tiempos de enseñanza remota

- Ser facilitadores, apoyar el trabajo enviado desde el colegio y no dar contenido a los hijos/as o ser profesores de ellos/as.
- Motivarlos y acompañarlos en el proceso, incluyendo apoyo emocional. Felicitarlos, decirles qué bien lo hacen, que valoran su esfuerzo, responsabilidad, crecimiento en autonomía, etc...
- Estar presentes, estar conectados, tener paciencia con ellos y tener paciencia con nosotros mismos también.

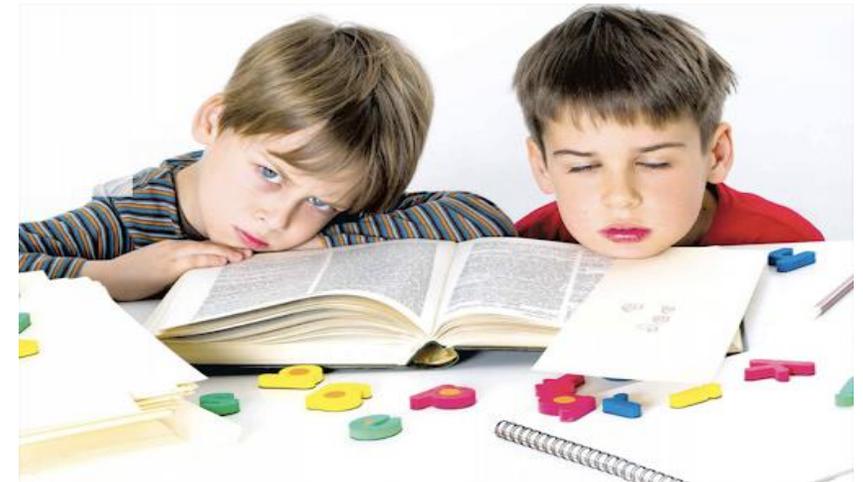


-Ayudarlos a organizarse con el tiempo y los espacios de estudio, siguiendo las recomendaciones de los profesores.

-Ayudarlos a buscar información de algo que no saben.

-Ayudarlos a identificar qué tareas son prioritarias, cuáles son obligatorias y cuáles no tanto.

-Motivar, alentar y felicitar por un trabajo bien hecho o por el esfuerzo de intentarlo.



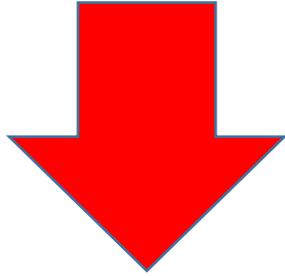
## Recomendaciones....

-La excepcionalidad del momento que estamos viviendo nos centra mucho en la virtualidad y en el estar “juntos pero separados”, cada uno/a en su trabajo o actividad, por lo que se hace muy necesario el Buscar espacios y tiempos para hacer cosas diferentes juntos, que acerquen, permitan mirarse, conectarse.

-También es relevante tener espacios/tiempos separados, de soledad y tranquilidad.

-Debemos controlar la impaciencia y alejar la violencia: "Tratar de calmar nuestra propia impaciencia y poner lo más lejos posible la violencia."





-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?, esto puede ayudarnos a no sobre exigirnos a nosotros ni a los demás.

# MOTIVACION ESCOLAR

-La motivación es elemental para que los chicos tengan interés en llevar a cabo la propuesta virtual.



## MOTIVACIÓN ESCOLAR



-La motivación externa, puede ser inmediata o a corto plazo, por ejemplo, ofrecer una estrella si lo logra o hace, y a las tres estrellas una recompensa, ej: jugar a las cartas juntos, acostarse más tarde un sábado, cocinar o comer algo rico, disfrazarse usando la ropa de sus padres, etc.

-Poner objetivos a corto plazo y alcanzables para ellos.

-Felicitarse a nuestros hijos por su capacidad de adaptarse y responder a esta nueva forma de educación.

**Felicitaciones papás y mamás por el trabajo realizado hasta ahora, por el esfuerzo, flexibilidad y gran amor que han puesto en el acompañamiento de sus hijos e hijas. Sin duda ha sido un tiempo difícil, pero de crecimiento para todos.**

**Recuerden que cuentan con mi disponibilidad de ayuda para cuando lo requieran.**

**Mucho ánimo.... ¡ya nos volveremos a encontrar!**



**ORIENTACIÓN SEGUNDO CICLO  
PS. LORETO NARBONA  
lnarbona@nsdc.cl  
2020**