

**INSTITUTO MIGUEL LEON PRADO**

**Administración y Convivencia Escolar**

**Cuarentena en Casa**

El Coronavius Covid-19 nos afecta a todos, es por esto que se han tomado algunas importantes medidas, una de ellas es la suspensión de clases, por lo mismo se entiende que No son vacaciones, No es para pasear en centros comerciales, No es para salir al cine, No es para hacer fiestas, es una medida para su protección y de todos.

*Su hijo/a tendrá que quedarse en casa durante días y quizás semanas. Es por esto que queremos compartir algunas recomendaciones que permitan mantener ocupado a los niños, niñas y jóvenes en casa.*

Es muy importante estar informados sobre el tema como núcleo familiar, organizarse y convivir. Mediante reuniones de familia pueden acordarse distintas acciones, actividades o los tiempos; es relevante que en esto participen los niños, niñas y jóvenes, pues cuando sienten que se les tiene en cuenta y colaboran, es más sencillo que estén dispuestos a cumplirlo.

Algunas pautas y recomendaciones para una buena convivencia familiar y aprendizajes que podemos extraer de esta situación:

1. Generar en conjunto horarios y rutinasdiarias: Acostarse y levantarse en horarios similares a lo habitual, establecer rutinas paralas tareas, labores domésticasy de juego.
2. Muchas veces hacemos cosas por ellos, que, sin lugar a dudas, podrían realizar ellos solos. Trabajar la autonomía es clave en la formación, como a la hora de vestirse, doblar su ropa o ducharse. De igual manera, estimular la capacidad de colaboración en las tareas del hogar, fomentando así la seguridad en sí mismos.
3. Es un buen momento para conocer mejor sus fortalezas y debilidades, sobre todo, para trabajar las habilidades mencionadas en el punto 2.
4. conversar sobre el miedo como una emoción que nos sirve para protegernos del peligro frente a situaciones nuevas y que no conocemos; por lo que es normal que todos en casa lo sientan.

Explicarles que esta situación podría sobrepasarnos, dado que la mejor herramienta que podemos usar con ellos es la honestidad emocional, haciéndoles saber cómo nos sentimos y lo que necesitamos o esperamos de ellos. De esta manera, estaremos automodelando y permitiendo que ellos también puedan expresarse, que identifiquen lo que sienten.

1. Es una oportunidad de hacer juegos en familia fortaleciendo el vínculo entre sus miembros.
2. Plantearse si es realmente necesario tener a los niños, niñas y jóvenes todo el tiempo ocupados.Ellos necesitan calma y sosiego para interiorizar los estímulos que les llegan, por lo que es importante planificar horas de ocio para todos los integrantes de la familia.
3. Esta es una oportunidad de trabajar grandes valores como la empatía, la responsabilidad, la colaboración, el cumplimiento de una norma, la solidaridad, el autocuidado y otros más implican este aislamiento.

Valorar y contribuir al compromiso que tenemos con los adultos mayores ahora, cuidando de ellos y tomando conciencia colectiva para proteger su salud.

1. Cuidarnos en la medida de lo posible para también cuidar de nuestros hijos.

Actividades para los niños en la casa:

* <https://www.elobservador.com.uy/nota/juegos-e-ideas-creativas-para-mantener-a-los-ninos-entretenidos-en-tiempos-de-cuarentena-202031616252>
* <https://www.bebesymas.com/actividades-bebes-ninos/quedate-casa-39-ideas-juegos-actividades-para-entretener-a-ninos-os-protegeis-coronavirus>
* <https://www.rtve.es/television/20200316/juegos-gratis-online-educativos-para-ninos-peppa-pig-simon-bing/2010180.shtml>
* <https://www.understood.org/es-mx/learning-thinking-differences/understanding-childs-challenges/talking-with-your-child/coronavirus-latest-updates>