



Colegio Capellán Pascal

Estimados padres y apoderados

El departamento de psicopedagogía, con el objetivo de acompañar a nuestros alumnos en este momento tan especial, propone guías que permitan facilitar el trabajo escolar desde el hogar. En esta primera entrega nos queremos focalizar en la importancia de mantener rutinas en el hogar, que permita a nuestros niños/as y adolescentes contar con un ambiente de mayor contención.

Hoy más que nunca debemos recordar la importancia de las rutinas en el día a día, especialmente los más pequeños de la casa. Unos días sin colegio pueden sonar a vacaciones, pero esta situación es digamos *un tanto especial*.

Lo primero que tenemos que pensar es cómo nos vamos a organizar los adultos, ya que el bienestar de nuestros niños depende de nosotros. No hay que mentir ni ocultar la realidad, sino simplemente adaptar el mensaje a la edad de nuestros pequeños para que puedan entender lo que está sucediendo, y ofrecerles espacio y confianza para que puedan preguntarnos sobre sus dudas o posibles preocupaciones. Habrá padres que tengan posibilidad de teletrabajar, (aunque eso no sea un desafío en absoluto sencillo con niños en casa), y otros que lo tendrán bastante más difícil o directamente imposible. El llevar a cabo esta tarea es imposible sin organizar rutinas, las cuales deben ser sociabilizadas a todos los miembros del hogar.

A continuación entregamos algunas sugerencias que les permitan organizar la tan necesaria rutina:

- Seguramente los adultos queremos levantarnos antes que los niños para tratar de cumplir con nuestras responsabilidades, por tanto no está de más dedicarnos unos minutos de autocuidado, meditar o hacer alguna rutina de yoga.
- Una vez que los niños se levanten, podemos invitarles a hacer lo mismo, en este caso haciendo una rutina de ejercicios y estiramientos *en familia*.
- Después podemos preparar el desayuno juntos, ahora que la vida nos obliga a frenar en seco es una gran oportunidad para disfrutar los espacios en familia. A los niños les encanta participar, y de este modo fomentamos su sentido de pertenencia, aumentamos su autoestima y estaremos trabajando diversas habilidades como la concentración, destreza motora fina, coordinación óculo manual, etc.
- No olvidemos la higiene, ahora más importante que nunca. Lavarse las manos una y otra vez, tanto antes de cocinar y tocar alimentos, como cuando entramos en casa y venimos de la calle, y, por supuesto, ahora más que nunca es el momento de dejar malos hábitos como morderse las uñas, ya que boca y ojos son vías de entrada del virus.
- Podemos dejar que nuestros hijos experimenten con actividades de la vida práctica: regar las plantas, dar de comer y limpiar a las mascotas (en el caso de que las tengamos), ocuparse de mantener limpio el espacio en el que vivimos, hacer las camas, ventilar, etc.



Colegio Capellán Pascal

- Las horas centrales de la mañana las podemos dedicar a hacer algunas actividades educativas juntos (plataforma classroom, lectura silenciosa, juegos de ingenio, etc)
- Si apostamos por la tecnología podríamos incluso organizar alguna reunión virtual con los compañeros de clase, hoy en día se puede hacer de una forma sencilla a través de Skype o con salas de video conferencia gratuitas como Zoom Meetings. ¿A qué niño no le encantará compartir un poquito de su vida familiar con sus amigos?
- Es normal que ante esta situación los niños nos pidan TV; no estresarse porque estos días las horas de pantallas sean un poco mayores de las que nos gustaría, ya que estamos ante una situación excepcional. Sin embargo, podemos pensar un poco antes de acudir directamente a Netflix o los clásicos programas de entretenimiento; puede ser un buen momento para descubrir preciosos documentales que nos inviten a trasladarnos a otros lugares y descansar nuestra mente del monotema de estos días (por ejemplo, al mundo marino), así como rememorar el clásico *“Érase una vez la vida”* que nos ayudará a explicar a los más pequeños de la casa cómo funciona el cuerpo humano y cómo la propia naturaleza se defiende de los virus de una forma lúdica.
- No olvidemos los juegos de mesa, las famosas construcciones de Lego que nos permiten recrear mundos, o juegos en los que pueden interactuar todos los miembros de la familia como el de adivinar películas a través de la mímica (no necesitamos nada más que nuestra imaginación y ganas de divertirnos).
- Cuando se acerca la noche continuaremos las rutinas habituales, como bañar a los niños, cenar y prepararse para irse a la cama a la hora a la que ya están acostumbrados, (no provoquemos posibles desajustes posteriores). Intentemos ante todo mantener la mayor serenidad posible, meditar al final del día, mirar a largo plazo y pensar cómo nos gustaría recordar estos momentos dentro de unos años, si queremos vivirlas como una crisis o una oportunidad, y todas las lecciones aprendidas que podemos sacar de esta experiencia que nos toca vivir.

Esperamos que estas ideas permitan a todos los padres y alumnos de nuestro colegio sobrellevar de mejor manera el especial momento que todos estamos viviendo.

Enseguida dejamos a su disposición plantillas y links para que los niños y adolescentes puedan organizar y chequear las actividades que desarrollan durante el día.

<https://www.youtube.com/watch?v=VOTxP8TtUno&feature=youtu.be> (ciclo básico)

<https://www.youtube.com/watch?v=eFiOjcUzJEs&feature=youtu.be> (ciclo medio)

Un abrazo a todos

Departamento de Psicopedagogía.