

¿CÓMO ORGANIZO MI TIEMPO EN CASA?

Esta guía pretende entregar algunas orientaciones generales que permitan enfrentar de la mejor manera posible este tiempo en casa. Es importante tener presente que tanto estudiantes como padres y docentes nos enfrentamos a una situación desconocida, que a todos nos genera preocupación y diferentes grados de ansiedad. Es por esto que queremos transmitir que lo más importante durante este tiempo de aislamiento y permanencia en casa es propiciar la salud y el bienestar físico y emocional de toda nuestra comunidad. Esto se logra en la medida que nos apoyemos y cuidemos entre todos. Las orientaciones que les presentamos tienen este fin, y son alternativas que pueden ser aplicadas de acuerdo a la realidad de cada familia y de cada hijo.

ACTIVIDADES ESCOLARES

LUGAR DE TRABAJO: Buscar un lugar apropiado en la casa para lograr una mejor concentración: ojalá que sea un lugar cómodo, limpio y ordenado; evitar las redes sociales que distraen los períodos de trabajo y concentración y, en general, evitar los distractores que cada uno sabe identificar. Si deben compartir con otros integrantes de la familia el espacio de trabajo, establezcan turnos para el uso del espacio de trabajo o definan reglas, como por ejemplo, tener silencio o acordar volumen o tipo de música, horarios para usar dispositivos electrónico, avisar y solicitar silencio si se está en una videoconferencia, etc.

DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO: Las rutinas ayudan a ordenarse y a diferenciar los tiempos de trabajo y de descanso. Recuerda que estas rutinas son flexibles y que pueden cambiarse de acuerdo a la experiencia que vas teniendo, pero lo importante es que una vez definidas las cumplas lo mejor posible. Aspectos a considerar para establecer la rutina:

- Llevar un calendario semanal, en que anoten las tareas a realizar diariamente y las fechas de entrega de tareas o trabajo.
- Poner metas diarias y semanales de lo que se quiere realizar. estas metas son flexibles y se pueden revisar y adecuar de acuerdo a la propia experiencia.
- Definir un horario de trabajo escolar diario, manteniendo una rutina lo más parecida al colegio (8:00-13:30 hrs.), distribuido en bloques con recreos de 10 a 15 minutos
- Los bloques para realizar tareas y trabajos o para estudiar, deberían ser de:
 - 45 minutos en Ed. Básica
 - 90 minutos en Ed. Media
- Variar el tipo de actividades y tareas escolares durante el día.

Cuando hay más hermanos se pueden realizar actividades conjuntas y ayudarse en las tareas escolares, aunque también pueden haber más peleas y distractores.

Los padres pueden estar en casa, pero trabajando a distancia, lo que es complejo ya que a pesar de estar cerca pueden no estar tan disponibles. Es importante conversar sobre los tiempos de cada uno y establecer ciertos horarios para monitorear y ayudar en lo escolar.

El tipo y nivel de supervisión requerida varía de acuerdo a la edad de los niños. En los ciclos iniciales es necesaria una supervisión más cercana (puede ser diariamente en un horario definido). En la Ed. Media esta supervisión debería transformarse en un acompañamiento y disposición a apoyar en caso de necesidad. En este sentido es importante incentivar en los hijos el pedir ayuda. Es recomendable reforzar la autonomía que van mostrando los niños, sin dejar de estar presente y disponible cuando lo necesitan. En este aspecto cada niño y hermano son diferentes, y necesitan un acompañamiento distinto. Es probable que por la situación en que estamos todos los niños, niñas y adolescentes se muestren más dependientes, rebeldes o ansiosos que lo habitual. Esto es normal, por lo que es necesario que los adultos cercanos seamos contenedores y transmitamos tranquilidad.

TIEMPO LIBRE

¿CUÁNTO TIEMPO DE OCIO ES RECOMENDABLE?: Para los cursos hasta 5° Básico al menos tres momentos al día de entre 30 y 45 minutos. Para los adolescentes es difícil definir un tiempo recomendable, pero sí está claro que es necesario intercalarlo con períodos de trabajo y que al tener tiempo de descanso o realizar cosas que nos distraen y gratifican, mejora la eficacia del tiempo destinado a trabajar o hacer tareas.

¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO REALIZAR EN MI TIEMPO LIBRE?: Cada familia, de acuerdo a su realidad, puede realizar actividades para fortalecer la unidad y la esperanza en estos tiempos difíciles. Como sugerencias les planteamos las siguientes:

- **MANDALA PERSONAL Y FAMILIAR:** Cada integrante inventa un mandala (dibujo con diseño concéntrico) con sus propios elementos. Luego entre todos comparten lo que hizo cada uno y construyen uno familiar. Puede colgarse en un lugar visible, fotografiarlo, compartirlo con otras familias. Los mandalas llaman a la calma y a la reflexión y también se pueden confeccionar con otros materiales (ramas, plastilina, lanas, o lo que se tenga a mano).
- **CUADERNO DE VIVENCIAS FAMILIARES:** Cada persona puede escribir y/o dibujar cada día un sentimiento, emoción, experiencia, anécdota, etc. respecto a lo que le pasa en estos días. Se busca o se confecciona un cuaderno o libreta para poner lo que cada uno ha hecho. También pueden confeccionar un cuaderno virtual.
- **EXPOSICIÓN DE EMOCIONES:** Cada integrante de la familia realiza una "obra" para expresar cómo se siente en este tiempo. Puede ser un dibujo, poesía, adivinanza, rima, cuento, manualidad, etc. Se elige un lugar y momento para que se expongan las obras. Una foto de los procesos de elaboración de cada obra y/o una foto familiar con las obras terminadas puede quedar también como un buen recuerdo.
- **SORPRESA DE AMOR:** Cada persona inventa una forma amorosa (gesto, sonrisa, sorpresa, palabras, dibujos, abrazo, etc.) para expresar cariño a otra persona de la familia.
- **SALUDO FAMILIAR:** Puede ser un desafío inventar un saludo con gestos, muecas, movimientos, palabras, etc. que sea un impulso para iniciar el día con buen humor y amorosidad.

TAREAS DE APOYO EN CASA

¿CÓMO AYUDAR EN CASA?: Cada uno se puede ocupar del orden de su espacio personal (estirar la cama, ordenar los juguetes, sacar ropa sucia, etc) y una tarea de bien común (alimentar a la mascota, colgar la ropa, lavar los platos, etc.). Si hay más hermanos las tareas comunes se pueden realizar en equipo e ir rotándolas.

Cada uno, incluidos los padres u otros adultos de la casa, pueden pensar en algo que alegraría a los otros en la casa, por ejemplo hacer desayuno, cocinar algo, regar alguna planta, etc.

En el caso de los adolescentes se sugiere que las tareas a realizar en casa sean ojalá propuestas por ellos mismos o las puedan elegir dentro de un pool de alternativas propuestas por los adultos. Definir en conjunto lo que se espera de la tarea y reflexionar sobre las consecuencias para el bien común si no las cumple.

2-3 años	4-5 años	6-7 años	8-9 años	10-11 años	12+ años
Organizar sus juguetes	Vestirse solo	Hacer la cama	Bañarse solo	Limpiar su habitación	Sacar la basura
Comer solo	Asearse solo	Organizar su escritorio	Limpiar el suelo	Limpiar el jardín	Limpiar la cocina
Tirar cosas a la basura	Darle de comer a la mascota	Quitar el polvo de los muebles	Guardar su ropa	Tender la ropa	Lavar los platos
Regar las plantas	Poner la mesa	Pasar la aspiradora	Preparar el desayuno	Cuidar a un hermano menor	Preparar platos sencillos