



ORIENTACIONES GENERALES PERIODO DE PERMANENCIA EN EL HOGAR

Como medidas generales, para enfrentar estos 15 días en el hogar, se sugiere continuar con una rutina lo más similar a la estructura colegial. Sin embargo, dado el componente emocional que significa para todos nosotros vivir una pandemia, es necesario realizar ajustes que brindarán un mejor bienestar emocional. Por tanto, les recomendamos lo siguiente:

1. No invadir con información sobre el Coronavirus, ya que esto puede generar altos montos de angustia y afectar el estado emocional de nuestros niños, niñas y adolescentes. Evitar tener prendido el televisor con noticias de forma continua.
2. Es bueno abrir espacios de conversación, responder las preguntas que puedan tener sobre el COVID-19 y permitirles la expresión emocional por medio de dibujos u otra forma de simbolización, de acuerdo a sus edades.
3. Transmitir el valor de autocuidarse, lavándose continuamente las manos por treinta segundos y de cuidar a otros, al estar en el hogar, valorando que estamos haciendo algo que es esencial para el bien común.
4. Mantenerse activos físicamente, realizando juegos o rutinas de entrenamiento diarios, de acuerdo a cada etapa de desarrollo.
5. En períodos de estrés tiende a aumentar la ansiedad, por lo cual debemos ordenar la alimentación de nuestros niños, niñas y adolescentes y propender a una alimentación saludable con bajos niveles de azúcar, potenciando el consumo de verduras, frutas, legumbres y cereales integrales, etc.
6. Valorar el tiempo en el hogar, contactándose con actividades domésticas, como cocinar, ver el jardín, lavar la loza, hacer su cama, etc. Lo ideal sería asignarles tareas del hogar de acuerdo a su edad.
7. Limitar el tiempo de uso de pantallas, como televisor, ipad, Tablet, teléfono, consolas u otros. Lo máximo diario recomendable es de dos horas en total.
8. Insertar en las rutinas juegos familiares como juegos de mesa, actividades manuales u otras (modelar, pintar, construir, entre otros).

9. Cada familia debe organizar su horario diario de actividades, entendiendo que cada realidad es distinta y de acuerdo a la etapa de ciclo vital de los niños, niñas y adolescentes. Se sugiere una rutina como la siguiente:

Horario	Propuesta de Actividad
08:00 – 09:00 hrs.	Despertar, levantarse, bañarse y desayunar
09:00 – 10:00 hrs.	Tareas en el Hogar (hacer su cama, sacudir, ordenar, entre otras)
10:00 – 11:30 hrs.	Estudio (Actividad propuesta por el colegio)
11:30 – 12:00 hrs.	Actividad física
12:00 – 13:00 hrs.	Lectura personal o guiada (Actividad propuesta por el colegio)
13:00 – 14:00 hrs.	Actividad recreativa libre
14:00 – 15:00 hrs.	Almuerzo y conversación familiar
15:00 – 16:00 hrs.	Descanso
16:00 – 17:30 hrs.	Estudio (Actividad propuesta por el colegio)
17:30 – 18:00 hrs.	Actividad física
18:00 – 19:00 hrs.	Actividad libre recreativa
19:00 – 20:00 hrs.	Compartir en familia (comemos juntos)
20:00 – 21:00 hrs.	Rutina antes de dormir. Lo ideal es de 8 a 10 horas de sueño reparador.

Esta rutina es sólo una propuesta que es muy importante consensuar en familia dando importancia a la participación protagónica de cada miembro.

Se despide atentamente,

Equipo de Convivencia, Orientación y Protección colegial.