



Y Ellos... ¿Cómo viven esta cuarentena?

Aquí algunas sugerencias a mamá y /o papá:

- Escucha de manera activa a tus niños/as (míralos, sostiene sus reflexiones y preguntas, dialoga con ellos).
- Empatiza con sus emociones displacenteras.
- Válida lo que estén sintiendo. Intenten juntos dar cuenta cuáles son las emociones que están surgiendo y los pensamientos que pueden estar dándole vueltas en la mente (miedo a que mamá o papá se enfermen y mueran, tristeza por no ver a los amigos en clases, enojo por tener que estar encerrados y no poder hacer actividades que disfrutaban, etc)
- Anímalos a expresar su sentir a través de dibujos, collage, algún diario de Emociones o simplemente hablando sobre lo que sienten estos días.
- Intenta no minimizar su sentir. Solo acéptalo y respétalo. Y busca maneras de gestionarlo positivamente para alcanzar mayor bienestar.

Una manera de gestionar, entre tantas otras que existen, es invitarlos a que presten atención a lo que cada día hacen y sucede, porque luego de este período de aislamiento seguramente obtendrá algunos regalos que surgirán de su interior y... ¡que son muy valiosos! Porque son sus propias experiencias personales que se constituyen en fortalezas de su RESILIENCIA (capacidad de adaptarse a las situaciones adversas o complejas).

La condición es esa: VIVIR EL HOY que tiene mucho para decirnos. Pongamos atención a lo positivo de cada día y a aquellas habilidades que tenemos y nos permitirán entrar en acción.



Actividad de trabajo en familia

- 1.-Después de leer y reflexionar la información en familia, responde, las siguientes preguntas en un cuaderno.
- 2.-Podrías definir qué es una cuarentena?
- 3.-De qué manera aportas a tu familia para que este periodo se desarrolle en una convivencia familiar armoniosa?
- 4.-Si eres de los más pequeños de nuestro querido cole, te invitamos a que dibujes a tu linda familia reunida.

Videos para ejercitarte en familia:

1. Para los más pequeños:

https://www.youtube.com/watch?v=x_T-IZU1CQg

2. Para los más grandes:

<https://www.youtube.com/watch?v=3ggir4HiG6U&list=PL3lkz80rnMQkl7KWxeDSVZgw5gmg0PyK->

“Sé que estaremos más conscientes de lo lindo y valioso que es cuidarnos entre todos, que estaremos con más aprendizajes en nuestra mochila de la vida, con mayor capacidad resiliente y más creativos”.

Si somos capaces de capitalizar estas vivencias, tenemos mucho ya ganado.

¡Recuerda! Estos días son una gran oportunidad para reencontrarnos en familia...