¿CÓMO APROVECHAR ESTE TIEMPO JUNTOS?

Convivencia Permanente

Colegio Notre Dame
Convivencia Escolar

EL SCOUT SONRÍE Y CANTA

EN LAS DIFICULTADES

- Como Comunidad Notre Dame queremos entregarles algunas sugerencias y estrategias para abordar diversas situaciones que se podrían presentar en estos días de convivencia permanente en nuestros hogares.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE CUIDARSE ESPECIALMENTE AL ESTAR CON TELETRABAJO?

- Es fundamental ya que el ámbito laboral y el familiar están unidos físicamente y no se dispone del apoyo social que se encuentra en el trabajo fuera de la casa (pausas, reuniones, compañeros de trabajo, etc.)

- Frente a las emociones que nos provoca esta situación de trabajo diferente, debemos centrarnos psicológicamente en que al no salir estamos ayudando al bien común y que el aislamiento es esencial para toda la sociedad. Es por esto que, frente a la invasión de pensamientos sobre el aislamiento, debemos enfocarnos cognitivamente a que este ejercicio está salvando vidas.

¿Qué hacer si estoy con "teletrabajo" y los niños sin colegio?

- Definir un lugar de trabajo que sea diferente del dormitorio, para separar lo laboral de lo doméstico
- Por igual razón, ducharse y vestirse antes de iniciar el trabajo
- Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado
- Definir horario de trabajo, el que debe tener pausas de descanso, en las que idealmente no se realice trabajo doméstico, sino, descansar
- Planificar el trabajo de cada día para poder hacer un seguimiento del objetivo a alcanzar, poniéndose metas accesibles, este es un tiempo en que no es fácil mantenerse tan productivo
- Al terminar el tiempo de trabajo programado, realmente dejar de trabajar.
- Explicarle a los hijos, que no es período de vacaciones y que ellos, al igual que tu, también tienen "trabajo", tienen que realizar lo que envía el colegio, colaborar con ayuda doméstica.
- Generar claves con ellos, que diferencien los momentos en que pueden interrumpir tu trabajo y los otros en que solo pueden hacerlo si es algo urgente, por ej. Tener la puerta abierta, semiabierta o cerrada
- Permitir espacios de tiempo propios, para los niños y los adultos, en que se hagan cosas de gusto personal
- Esta situación puede ponerte irritable, tenso, pero ahora más que buscar culpables, es el momento de colaborar. Es una oportunidad para volver a valorar la importancia de vivir juntos, de contenerse en conjunto.

SÉ FLEXIBLE CON LA ESTRUCTURA Y RUTINA

¿Cómo se organiza un día con 10 a 12 horas juntos?

Es razonable pensar que durante el día tienen que haber espacios compartidos, y especialmente espacios personales. Cosas que se hagan al ritmo particular de cada uno. Tener claridad que no son vacaciones, y que frente a esta situación de emergencia, no todos reaccionaremos igual, por lo que algunos no estaremos con el mejor ánimo, además de que no está garantizado que haya relajo y placer de manera permanente.

ES UNA CASA, NO UN COLEGIO

- Es necesario considerar el momento del día en que se programarán la realización de actividades escolares en casa, evitando que este momento no sea una "pelea eterna". Esto dependerá de la rutina que se haya establecido con él o la estudiante previamente.

ES UNA CASA, NO UN COLEGIO

- Los tiempos de estudio que sugerimos por niveles: Inicial a 1ero básico 20 minutos con un break, 2do a 4to básico, 30 minutos con uno o dos break. 5to a 8vo un período de 45 minutos con un break. Los tiempos dependen de los hábitos de estudio que tengan nuestros hijos/as., y la disposición que se observe en ellos/as hacia la realización de las actividades, por lo que podemos ir de manera gradual aumentando el tiempo. Sería importante fomentar de manera gradual su autonomía en la realización de las actividades escolares diarias.

EL ABURRIMIENTO VISTO COMO UNA OPORTUNIDAD

- Este tema aparece permanentemente en las demandas diarias de nuestros hijos/as… "mamá estoy aburrida/o!" Permitamos que ellos/as busquen o inventen nuevos juegos, y no recurramos solamente a las herramientas tecnológicas que tenemos cerca (celular, Tablet, consolas de vídeo, entre otras). Estas herramientas también nos serán útiles con los pequeños para entretención, incluso con actividades educativas, y en el caso de los estudiantes que ya manejan redes sociales, podrán relacionarse con sus pares, cosa que se verá afectada durante este tiempo de convivencia por la emergencia que vive el país. Por supuesto, esto también deberá tener un tiempo establecido, que puede ser acordado con nuestros hijos/as.

TAREAS COMPARTIDAS EN EL HOGAR

- Es necesario tener en claro cuáles son las rutinas hogareñas que resolver y por lo tanto, sería útil hacer una lista y Ver en conjunto cuáles son, para que también los niños y jóvenes puedan aportar con ideas, soluciones, nuevas formas de organización.

MINIMIZA LOS CONFLICTOS: TOMAR PERSPECTIVA

- Cuidar y evitar el enojo fácil o por sobre reacción, ya que la carrera es larga (15 días). es posible que algunos o todos se vayan poniendo más irritables por la sensación de restricción de libertad personal y porque se pierde el encanto de los primeros días.

- ESPERAMOS QUE ESTAS SUGERENCIAS LES SEAN ÚTILES EN ESTE MOMENTO.

HAGAMOS

QUE ESTE TIEMPO SEA UNA OPORTUNIDAD PARA FORTALECER LOS VÍNCULOS FAMILIARES.

NOTRE DAME, ¡A SERVIR!