

Estrategias para el apoyo escolar y socio-emocional

de nuestros hijos en tiempos de cuarentena





No hay una sola forma de hacerlo bien. Cada casa es un mundo, y cada familia tiene su manera propia y única de llevar la vida.

Por eso no se trata de buscar recetas para todas las familias, si no de encontrar la mejor forma propia de transitar por esta experiencia.

UNICEF, 2020.





Si algo nos ha enseñado la Covid-19, es que el aprendizaje no está sólo en los establecimientos educacionales, y que se puede convivir con nuestra familia durante un tiempo prolongado.

De hecho: uno aprende en todos lados y a cada momento. Lo que hacen los establecimientos es preparar las condiciones para que el aprendizaje sea más fluido, y es esto mismo lo que deberíamos preparar en nuestros hogares.



Recomendaciones

Experimentar el ÉXITO

Muchas veces nuestros hijos se saben mejores en unas, y peores en otras materias, pudiendo producir barreras en los aprendizajes.



GUIAR la actividad

Hasta que la pueda realizar por sí sólo.



Entregar un SENTIDO a las actividades

No todo es evaluado, pero es muy importante mantener nuestra cabeza en funcionamiento.



Opta por PERÍODOS CORTOS

De nada sirven esas extensas jornadas, recuerda que lo fundamental es la comprensión y no la





Cuidemos la Salud Mental

Respetar la **INDIVIDUALIDAD** de cada integrante de la familia.

No compare entre hermanos, ni familiares, cada uno es único e irrepetible, y debemos entender la diferencia como evolución.



NO IMPONGA RUTINAS estrictas y sin consulta

No hay algo que amenace más la integridad psicológica de un adolescente que las posturas autoritarias.



COMPARTA LABORES DOMESTICAS

Es fundamental que cada uno se perciba como parte del grupo-familia. Sí, eso incluye a los hombres. Evitar atribuciones de género.



Valore **POSITIVAMENTE** las conversaciones

El lenguaje siempre será el mayor vehículo para la expresión de nuestras emociones.



Respete **ESPACIO PRIVADO**

Ese espacio donde sólo tenemos acceso nosotros. No es egoísmo, es salud mental.



EVITE FORZAR instancias de diálogo

Hay momentos para hablar, para callar, escuchar música, ordenar, pintar, etc. Las cosas muy forzadas tienden a romperse.



*“SOLO LA CONVICCION DE QUE ESTAMOS
HACIENDO ALGO REALMENTE IMPORTANTE
PARA EL CIUDADANO PROPIO Y EL DE LOS DEMAS
NOS DA EL SENTIDO PARA MANTERNOS EN
CASA”*

ANTE CUALQUIER REQUERIMIENTO NO DUDEN EN
CONTACTARNOS



Pablo Alvarado - Psicólogo

palvarado@liceoindustrial.com

Carolina Alvarez - Terapeuta Ocupacional

calvarez@liceoindustrial.com

