

## Cambio de rutina

Entendiendo la situación que vive nuestro país y el mundo, es primordial prevenir el contagio con otras personas. Por esta razón, como bien saben los estudiantes estarán más días en casa, lo cual cambia la rutina implementada en estas primeras semanas en las que habían comenzado a asistir al colegio.

La cuarentena como un estado de alerta que limita los movimientos requiere de un alto compromiso de las personas que van a permanecer aisladas o muchas horas encerradas en sus casas, pues sus hábitos y conductas se han visto alterados de un día para otro.

La falta de actividades al aire libre, el aislamiento y la dificultad de realizar ejercicio físico puede llegar a afectar el estado emocional de los integrantes de la familia, aumentando su irritabilidad y estrés. Los cambios que podemos notar en los niñ@s y jóvenes, en este período, son los siguientes:

- Un mayor número de rabietas y desobediencia, negarse a realizar lo que les pedimos e incluso responder de mala forma.
- Cambios de humor y aumento de conflictos entre hermanos.
- Alteraciones de sueño, miedos y pesadillas.

En estos momentos es importante mantener la calma y el autocontrol. Para que la convivencia familiar sea armónica, debemos aprender a vivir de un modo distinto que priorice la salud mental de la familia, por sobre los individualismos. Habrá, entonces, que ponerse de acuerdo en ciertas normas básicas: espacios ordenados, limpios y bien ventilados; cuidado e higiene personal, etc. Además, será importante conversar con nuestros niños, niñas y jóvenes para que puedan colaborar con las actividades del hogar, aportando con su apoyo en tareas simples (hacer la cama, poner la mesa, mantener el orden) de modo de contribuir a mantener un ambiente de unión, respeto, responsabilidad y cariño entre los miembros del hogar.



Los adultos en casa estamos llamados a procurar entregar hábitos en los horarios y rutinas, de modo de ofrecer a nuestros hijos/as estructura, seguridad y tranquilidad, y con ello la posibilidad de prever lo que va a ocurrir después. Para los niños y jóvenes es muy necesario tener claridad respecto de las tareas y obligaciones que deben realizar y, al anticipárselas, disminuimos la posibilidad de desarrollar sentimientos de irritabilidad, angustia e incertidumbre.

# Familia en cuarentena

Es fundamental, dentro de la rutina diaria, estructurar bloques de trabajo académico en donde los niños, niñas y jóvenes puedan sentarse y focalizarse, realizando guías, actividades o dinámicas, ajustando los tiempos a la edad y concentración, con una duración aproximada por bloque de trabajo de 45 minutos en los más grandes, intercalando tiempos de descanso. En esos períodos, también se pueden leer textos próximos a evaluar, repasar lectura y comprensión, sílabas, trabajar en ejercicios matemáticos que más necesiten repaso, como también conocer, investigar y profundizar en momentos históricos de Chile y el mundo. Complementariamente, se sugiere dedicar bloques a disfrutar del arte, la música y la ciencia, jugando a explorar, trabajar con diversos materiales o simplemente generando experiencias que los inviten a aprender a través de momentos significativos. De la misma manera, se deben promover también períodos de tiempo libre, donde los niños/niñas y jóvenes puedan realizar actividades y juegos de su interés, deporte y ejercicio físico, aspectos que contribuyen a la salud y bienestar.

Entre los ámbitos más difíciles de mantener en la rutina, en contexto de cuarentena, se encuentra las horas destinadas al sueño, sin embargo, se recomienda sostener, en la medida de lo posible, horarios similares a los habituales, a fin de promover un mejor descanso y que, los niños/niñas y jóvenes, puedan desarrollar adecuadamente sus actividades diarias.



En sintonía con lo señalado, compartimos un tipo de horario que les puede servir como guía al momento de organizar la rutina cotidiana:

9:00	Levantarse, tomar desayuno, bañarse.
10:00	Realizar actividad del colegio (lenguaje, matemáticas u otro)
11:00	Juego libre / Colación liviana
13:00	Apoyar actividades de la casa (orden, limpieza poner la mesa)
14:00	Almuerzo
15:00	Actividad dirigida de colegio (arte, música, ciencias)
16:00	Actividad de ocio y tiempo libre (deporte, juego)
17:00	Once
18:00	Tiempo en familia
21:00	Acostarse



# Familia en cuarentena

Para finalizar, adjuntamos páginas que contienen información relevante, además de 70 ideas de actividades que pueden realizar con sus hijos/as en casa:

- Coronavirus (COVID-19): lo que los padres deben saber (Unicef)
- Mensajes y acciones para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas (Unicef)
- Coronavirus y niños: cómo enfrentar la cuarentena en casa (La Tercera)
- 70 actividades para divertirse en casa con los niños (Publimetro)
- Nuestro horario familiar para esta cuarentena (Ayuda para maestros)



Te invitamos a estar siempre informados a través de nuestra web:

➔ [www.manquecura.cl/contingencia-coronavirus](http://www.manquecura.cl/contingencia-coronavirus)