

CONSEJOS PARA MADRES, PADRES O ADULTOS RESPONSABLES EN PERIODO DE CUARENTENA

Lo fundamental en este periodo de crisis es mantener un equilibrio **afectivo-emocional** en la relación con los hijos dentro del hogar.



Afectividad: se refiere a experimentar cantidades razonables de emociones placenteras, especialmente curiosidad, alegría, felicidad, amor y afecto.

Emociones: alegría, tristeza, ira, celos, miedo.

¿COMO EJERCER LOS ROLES PARENTALES (SER MADRE Y/O PADRE) EN CUARENTENA?

Los hijos siempre nos exigirán que sepamos ser PADRES, que no renunciemos a nuestras responsabilidades. Nos pedirán que sepamos estar a la altura de las circunstancias cumpliendo con nuestra misión de ser PADRES, que es sinónimo de amor y dedicación hacia ellos"



Sin embargo, la dedicación sobre nuestros rol de madre o padre no significa que debemos "dejar hacer a los hijos lo que ellos quieren"



Al estar mucho tiempo en nuestras casas, se hace necesario **establecer límites claros y precisos** a los hijos, pero **sin ser rígidos y severos**, ya que esto puede generar resistencia en la aceptación de las normas, se recomienda instaurar diálogos democráticos que permitan al hijo o hija conocer las ventajas o desventajas de seguir el cumplimiento de las reglas en el hogar.

¿COMO PROTEGER NUESTRA SALUD MENTAL EN CUARENTENA?

- Evitar ver demasiada televisión, ya que esto nos puede generar angustia
- Tratar de no sobre informarse sobre el coronavirus Covid-19 para no generar pánico.



PENSAR POSITIVAMENTE



- Estamos en cuarentena, no podemos salir y no podemos tener contacto con otros, pero **gracias a nuestro sacrificio personal estamos realizando un bien para nosotros y para la sociedad**, donde gracias a la lucha de todos, seremos grandes triunfadores de la humanidad.
- **Quedarse en casa, es estar salvando vidas.**

MANTERNOS FISICAMENTE ACTIVOS

- Realizar ejercicios físicos en el contexto del hogar.
- Establecer una rutina, programando actividades a realizar durante el día, sin embargo esta rutina no debe durar más de 2 o 3 días ya que debe ser cambiada periódicamente.
- Escuchar música.



¿COMO CONTINUAR CON LOS ESTUDIOS DE NUESTROS HIJOS EN CUARENTENA?

LUGAR



Reservar un lugar de la casa que sea agradable, idealmente que contenga una silla y mesa cómodos, que el espacio sea luminoso (con luz natural) donde el o la estudiante pueda estar tranquilo y concentrarse en sus estudios.



TIEMPO



Se debe destinar un horario de estudio fijo durante el día, iniciando con 20 minutos, el cual gradualmente debe ir aumentando hasta llegar a 1 hora diaria como mínimo. Esto debido a que la casa no es el entorno habitual para estudiar y debe existir un periodo de adaptación para los hijos.

- Mantener la televisión apagada.
- Apagar o silenciar el teléfono.
- Usar el computador solo para estudiar y no para jugar.
- No escuchar música con el volumen alto, de preferencia no escuchar música.



EVITAR DISTRACCIONES



Durante el tiempo destinado a estudiar, se deben mantener alejadas las distracciones que pudieran interrumpir o desconcentrar a nuestros hijos de los estudios.

ALGUNAS TECNICAS DE ESTUDIO PARA TENER EN CUENTA

- Para comenzar realizar una **Lectura Rápida** de la materia – luego realizar una **Lectura Atenta** para identificar las ideas principales y secundarias.
- **Notas al margen:** ¿Cuál es la idea desarrollada por el texto? Para responder a esta pregunta dejar anotaciones o palabras claves al margen izquierdo o derecho del texto.
- **Subrayado:** se sugiere en la segunda lectura (lectura atenta) de las palabras que se consideran importantes como idea principal, ideas secundarias, fechas, nombres o términos técnicos.
- **Realizar un esquema o mapa conceptual** con las ideas principales, ideas secundarias que fueron subrayadas.
- **Hacer un resumen:** extraer del texto todo aquello que queremos saber o aprender, puede ayudar las palabras subrayadas o escritas al margen.