

Recomendaciones para familias que acompañan la Educación Virtual

Estimadas familias: Compartimos con Uds. una serie de sugerencias y/o recomendaciones para transitar los días de resguardo que como comunidad nos toca vivir. Es importante que seamos capaces de poder organizarnos y desarrollar rutinas para este periodo.

- 1** Aprovechar este tiempo para explicar cómo será la cotidianeidad durante las dos semanas. Tener en claro cómo va a ser la organización en cuanto a actividades escolares, tiempos de descanso, tiempos de ocio, etc; ya que ayudará a los chicos a gestionar los momentos de incertidumbre y ansiedad que pudieran aparecer.
- 2** Alentar la expresión de emociones, sensaciones e ideas sobre lo que está pasando ya que es nuestra capacidad de elaborar por medio de la palabra lo que nos permite generar recursos y sobreponernos. Si bien es cierto que hoy en día el tema que más ocupa nuestros hogares y conversaciones es el coronavirus; no resulta conveniente quedar atrapado solo allí.

- 3 Evitar el exceso de estímulos a través de los noticieros informativos, redes sociales, grupos de WhatsApp, entre otros. En especial imágenes o información con demasiado fatalismo. En caso de verlos, procurar la compañía de un adulto que pueda contener y explicar las dudas que surjan.
- 4 A pesar de los momentos difíciles que estamos atravesando, resulta ésta una buena oportunidad para promover el desarrollo de la empatía, esencialmente a través del cumplimiento de las recomendaciones de nuestras autoridades estatales y sanitarias; ya que, respetándolas estamos no sólo cuidándonos a nosotros sino también siendo solidarios con quienes no pueden hacerlo.
- 5 Disponer de un momento del día para expresar gratitud. Poder encontrar motivos para agradecer impactan en nuestra capacidad de ser resilientes.

En relación a lo deberes y/o obligaciones:

- 5 Para empezar, deberíamos diferenciar entre el sábado, el domingo y las jornadas lectivas. Tenemos en claro que el ritmo escolar durante la semana será otro, los alumnos no deben olvidar que, aunque no asistan al colegio, deben mantenerse activos y atender a todas las tareas que, en el día de hoy, ya se han programado desde el Colegio.

6 Se sugiere realizar un horario con los días de la semana. En el mismo, podrían escribir los horarios y fecha de entrega de las actividades planteadas por los docentes. Es necesario tenerlo a la vista. Además, tener en cuenta que es muy importante que se mantenga el mismo horario que tendrán durante un día de clase y que los alumnos presten atención a las clases online, videoconferencias, vídeos grabados o cualquier otra aplicación que se les haya indicado.

6 Delimitar bien los tiempos para cumplir con las actividades escolares, para luego, pensar en una serie de actividades alternativas, así, en el momento en el que desconecten de la actividad escolar, cuenten con algo interesante e instructivo con lo que ocupar su tiempo. Para ello, es necesario buscar quehaceres, como por ejemplo: usar parte del tiempo ordenando los cuartos, pedirle que ayuden con la limpieza, la cocina, ver películas, leer un libro, escuchar música, bailar, hacer karaoke. Así están en movimiento y se evita el sedentarismo. Los padres deben transmitir tranquilidad ante todo y estar dispuestos a compartir muchas horas en casa en familia y acompañar en las actividades a los chicos.

Lic. Agustina Cáceres
Psicóloga del Colegio

Lic. Antonella Buscarini
Psicopedagoga del Colegio