

Pautas para vivir en cuarentena



Actividades: Construya junto a sus hijos un programa de actividades por semana con asignación de días y horarios: películas, manualidades, juegos de mesa, karaoke, dibujar, cuentos, experimentos, siembra, etc. Esto debe hacerse adaptado a la edad y los gustos de sus hijos.



Rutinas: Mantenga un horario para levantarse en las mañanas, comidas, para hacer tareas, bañarse, acostarse, etc.



Responsabilidades académicas:

- Motiven el seguimiento de estas actividades y supervisen los trabajos enviados por los colegios.
- Ayúdeles, y motiveles a seguir con el aprendizaje.
- No transmitir frustración si no logran terminar todo lo asignado.
- Recordar que estos son momentos nuevos con rutinas nuevas y todos están haciendo lo mejor que pueden.



Tareas del hogar: Asigne responsabilidades acordes a la madurez, edad y preferencias de sus hijos.



Planificar para el futuro: Establezcan diálogos entorno a posibles actividades que realizarán cuando pase la cuarentena y retornen a sus actividades habituales. Esto ayudará a que sus hijos mantengan una actitud positiva frente al futuro.



Disciplina: Es importante dar seguimiento al cumplimiento de las reglas establecidas y previamente explicadas. Aunque estemos en un momento difícil, la disciplina debe de mantenerse.



Tiempo de ocio: Permitales a sus hijos tiempo de ocio para jugar libremente o realizar actividades de su preferencia a su ritmo.



Uso de videojuegos: Restrinja su uso, establezca límites de uso con horarios, sea firme en el cumplimiento de estos y aplique consecuencias de ser necesario.



Mantener la paciencia: Es muy importante que los padres mantengan la paciencia con sus hijos, ellos también están en un momento difícil y el comportamiento inadecuado puede incrementarse.

