

Estimadas familias:

Esperando que se encuentren bien, nuestra intención como Equipo PIE es de corazón entregarles apoyo para el día a día en casa. Estamos conscientes de que la situación actual para todos puede tener sus dificultades, ya que tenemos tareas diarias que son impostergables: debemos estar con nuestros hijos y apoyarlos en el proceso educativo, cumplir con el teletrabajo o asistir a sus trabajos en caso que corresponda, realizar las tareas del hogar, entre otros.

Es de suma importancia que en este proceso aprendamos en conjunto a equilibrar nuestros quehaceres y responsabilidades con nuestra vida en familia, es ahora en este tiempo de cuarentena en donde tenemos la oportunidad de afiatarnos entre nosotros, enriquecer nuestras relaciones y apoyarnos entre todos.

Para comenzar, les entregamos dos sugerencias de horario en casa, pueden elegir la que más se adecue a sus rutinas diarias:

Opción 1:

MI HORARIO DE LUNES A VIERNES	
Propuesta 1 - Clases en la mañana	
09.00 -10.00	Me levanto, me aseo, tomo desayuno, converso un ratito con los que están en la casa
10.00 - 11.30	Ingreso a las clases online, hago mis guías de trabajo. Puedo contar con la ayuda de mi profesora diferencial.
11.30 - 12.00	Me tomo un recreo, así me despejo un ratito y como algo de colación
12.00 - 13.30	Retomo mis deberes escolares. Puedo contar con la ayuda de mi profesora diferencial.
13.30 - 14.30	Almuerzo, tenemos que alimentarnos bien para tener buenas defensas y así no enfermarnos.
14.30 - 15.00	Ayudar en la casa. Por ej: ayudar a ordenar la cocina, recoger la mesa, lavar/secar platos.
15.00 - 17.00	Juego, actividades recreativas.
17.00 en adelante	Compartir con mi familia, puedo hacer videollamadas para compartir con lo que no están en la casa, por ej.

Opción 2:

MI HORARIO DE LUNES A VIERNES	
Propuesta 2 - Clases en la mañana y en la tarde	
09.00 - 10.00	Me levanto, me aseo, tomo desayuno, converso un ratito con los que están en la casa
10.00 - 11.30	Ingreso a las clases online, hago mis guías de trabajo. Puedo contar con la ayuda de mi profesora diferencial.
11.30 - 12.30	Juego, actividades recreativas
12.30 - 13.00	Ofrecer mi ayuda en la casa, por ej. para preparar el almuerzo, poner la mesa.
13.00 - 14.00	Almuerzo, tenemos que alimentarnos bien para tener buenas defensas y así no enfermarnos.
14.00 - 14.30	Ayudar en la casa. Por ej: ayudar a ordenar la cocina, recoger la mesa, lavar/secar platos.
14.30 - 16.00	Retomo mis deberes escolares. Puedo contar con la ayuda de mi profesora diferencial.
16.00 - 18.00	Juego, actividades recreativas.
18.00 en adelante	Compartir con mi familia, puedo hacer videollamadas para compartir con lo que no están en la casa, por ej.

* Les recordamos que estas son sugerencias de horario, usted puede adecuarlo según su comodidad, lo importante es que su hijo no esté más de 90 minutos seguidos dedicado a deberes escolares y que tenga espacios de recreación.

*Ante cualquier consulta, cuente con su profesora diferencial y profesor de asignatura.

Una vez que ya tenemos el horario definido y estamos más organizados, podemos pensar en las actividades recreativas...

¿Y si jugamos juntos? Actividades sencillas para aprender y compartir en familia:

- **Libro “100 Acertijos de Lógica Interactiva”:** es muy simple y pueden jugar varias personas a la vez. Dentro del libro, se puede navegar fácilmente entre las preguntas, respuestas y pistas. ¡Pongámonos a prueba y pasemos un buen rato entrenando nuestro cerebro!

- **Adivina el personaje:** un jugador piensa en un personaje y el resto deben adivinarlo con preguntas de sí o no.
- **Palabras encadenadas:** Un clásico de los camping y viajes en auto al que puede jugarse también en casa. Ya sabes: “Caracol - cola - lagarto - tomate...” y así sucesivamente.
- **La búsqueda del tesoro:** Esconde algo en la casa y dibuja en un papel un plano de tu casa. Mediante pistas y acertijos el niño deberá descubrir dónde está el tesoro.
- **Cambiar números por palabras:** Los jugadores van contando hasta 10. Por ejemplo, si hay dos jugadores, el primer jugador diría “uno”, el segundo “dos”, el primero “tres”... y así sucesivamente. El jugador que llega a 10 sustituye uno de los números por una palabra, y se vuelve a contar. Por ejemplo, si sustituimos el dos por “gato”, el primer jugador diría “uno”, el segundo “gato”, el primero “tres”... Y así hasta llegar a 10 y sustituir otro número por otra palabra.
- **El árbol de la familia:** Consiste en dibujar el árbol de la familia, donde los familiares mayores enseñen a los niños quiénes forman la familia, de generación a generación. Es una buena excusa para rescatar algún álbum de fotos antiguo.
- **Continúa la historia:** El primer jugador escribe una frase, le pasa el folio al siguiente y este escribe la siguiente frase del cuento, y vuelve pasarlo... Y así, hasta el “fueron felices y comieron perdices”.
- **OSO:** Un juego de colocación de letras para el que solo hace falta papel cuadriculado y dos lápices. Las instrucciones en detalle en este link: <https://youtu.be/3gHqQv6XSi4> .
- **Collages:** Solo necesitas una hoja de papel tijeras, pegamento y revistas viejas u otros materiales, como papel de regalo por ejemplo. Y que la imaginación haga el resto.
- **Cocinar juntos,** puede ser algo simple como un postre.
- **Ver películas familiares**

Tips para los papás y familia basados en la Disciplina Positiva:

La Disciplina Positiva es una metodología educativa que se basa en el respeto mutuo, la conexión y las relaciones con los niños y adolescentes; permite adquirir herramientas efectivas a padres y educadores a la hora de enfrentarse a los retos diarios con hijos y alumnos desde el nacimiento hasta los 18 años. A través de estas estrategias y herramientas, los padres y profesores podrán adquirir habilidades de enseñanza a largo plazo que alentarán a sus hijos a pensar por sí mismos, ser más responsables y tener mayor respeto por sí mismos y por los demás.

Les dejamos esta selección de videos de corta duración para que puedan trabajar distintas temáticas con sus hijos:

- 4 Herramientas para familias: generar conexión, trabajar rutinas y gestionar emociones fuertes
<https://cuentosparacrecer.org/blog/video/herramientas-de-disciplina-positiva-para-familias/>
- Resolución de conflictos:
<https://cuentosparacrecer.org/blog/video/resolucion-de-conflictos-con-disciplina-positiva/>
- Qué quiero decir cuando me porto mal:
<https://cuentosparacrecer.org/blog/video/que-quiero-decir-cuando-me-porto-mal/>
- Aprender a tolerar la frustración:
<https://cuentosparacrecer.org/blog/video/ideas-para-aprender-a-tolerar-la-frustracion/>
- Método para aumentar productividad y concentración:
<https://cuentosparacrecer.org/blog/video/metodo-aumentar-productividad-y-concentracion/>
- Meditación niños con altas capacidades y alta sensibilidad:
<https://cuentosparacrecer.org/blog/video/meditacion-y-alta-sensibilidad-y-altas-capacidades/>

Ejemplos:

- Respiración de la abeja <https://youtu.be/eSBjHB4ezGs>
- Tranquilos y atentos como una rana
https://www.youtube.com/watch?v=r0O5sl_iPQI

Dinámica Tiempo fuera en positivo:

Vamos a dedicar un espacio en la casa y le llamaremos el “Rincón de la Tranquilidad”, “Espacio Positivo” ó cualquier otro nombre que se nos ocurra. Vamos a explicar a los niños que cuando se sientan: enfadados, estresados, nerviosos, con rabia etc., pueden pedir permiso para ir un ratito al rincón de la tranquilidad. Será un espacio que habremos creado entre todos. Al inicio, vamos a pedir a los niños que cada uno traiga algo que les haga sentir bien, tranquilos, felices, relajados y que quieran compartir; les explicaremos que haremos un rincón de la tranquilidad y que lo usaremos para calmarnos. El espacio deberá estar “equipado” con los materiales que aporten los niños y los padres, se aceptan: juegos, colores, libros, peluches, etc. Antes de montar el rincón, vamos a pedir al niño que explique por qué ha traído cada objeto y juntos construiremos el rincón. Como aclaración, esto se puede hacer con uno o con varios niños.

La idea es que cuando nos sintamos mal tengamos un sitio para ir a calmarnos. El Rincón de la Tranquilidad llevará un registro de visitas , todos los que pasen por ahí deberán explicar por qué han ido. Una vez a la semana podemos reflexionar sobre las visitas al Rincón de la Tranquilidad.

Importante: Nunca será un castigo ir al Rincón de la tranquilidad sino que los niños deberán elegir espontáneamente ir al rincón para calmarse, podemos sugerir pero no obligar. Sino no funcionará como técnica de auto-control.