

## **IDEAS PARA ESTAR EN CASA**

### **#me quedo en casa**

#### ***Es el momento de planear para hacer, para estar en casa***

Los niños, necesitan mantener patrones, establecer actividades para ayudarlos continuar siendo organizados y aumentar la confianza y apoyo en casa. Para mantener un comportamiento del quehacer académico, es importante tener en cuenta algunas de estas instrucciones y el acompañamiento que como padres les podamos brindar.

1. En semana despertar siempre a la misma hora (7:00 am recomendable)
2. Hacer que se bañen, vistan y arreglen en general
3. Preparar el desayuno y servirlo en la mesa del comedor para estar juntos.
4. Continuar con el cepillado de los dientes, siempre después de terminar de comer.
5. Organizar el lugar donde se van a encontrar los niños, en un lugar despejado y sin ruido. (comedor o estudio). Y con actividades claras por realizar.
6. Descargue e imprima el material de apoyo enviando por el colegio, así mismo lleve consigo los cuadernos que pueda llegar a necesitar para sus clases. En caso de utilizar plataforma digital (Santillana Compartir, Myon y lectores competentes), el estudiante debe ser quien responda la evaluación y no el padre de familia. Como padres también buscar estar ocupados.
7. Procure que cada materia o actividad tenga en un tiempo controlado, aproximado de 30 a 40 minutos, preste atención a sus dudas y comentarios pero deje que realice. ( no permita tener el celular cerca)
8. Después de haber Trabajado dos o tres actividades o materias seguidas y déjelos descansar 20 minutos.
9. Procure que siempre haya una meta que cumplir y terminar antes del mediodía.

10. Si tuviera necesidad de continuar que se lleve a cabo después del almuerzo con el mismo horario de la mañana.
11. Una vez terminada su jornada académica, no salir de casa, es mejor descansar, diviértanse en familia, realizar actividades lúdicas.
12. Sacar tiempo para el juego, la tv y la actividades en casa, como organizar el cuarto, limpiar, etc.
13. Cenar y almorzar a las mismas horas.
14. Ver tv en la noche o programas en familia.
15. Realizar juegos tradicionales.
16. Acostarse a la misma hora a más tardar 9:00 pm.

## **IDEAS PARA TENER EN CUENTA**

1. Mantener siempre una mente positiva, recuerden que el estado ánimo positivo sube los niveles inmunológicos.
2. Verbalizarnos que no estamos encerrado o aislados estamos cuidándonos porque tenemos muchos sueños por cumplir.
3. Diferenciar los sábados y domingos de los días de semana.
4. Leer sobre la resiliencia y poner en práctica algunas de estas habilidades. Es importante valorar lo que tenemos.

## **ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN QUE LES PUEDE SERVIR**

1. Este ejercicio de relajación para niños se basa en pasar de un estado de tensión a uno de relajación muscular, de una manera simbólica y lúdica. Se propone al o a los menores que son muñecos de nieve o cubitos de hielo, totalmente congelados durante el invierno. En este estado inicial deben tensar todo lo que puedan los músculos y estar inmóviles y encogidos. Sin embargo, está llegando la primavera y con el sol, el cual los va ir derritiendo poco a poco. Con ello, de forma progresiva el niño ha de ir relajando los músculos, estirándose y destensándose.
2. O también, Para relajar las manos se les pide que actúen como si tuviesen que exprimir una naranja o limón, para los brazos y pies que hagan como si se estuviesen hundiendo en el barro, para los hombros que se protejan como lo haría una tortuga, para los brazos que se estiren como un gato, para la mandíbula que

piensen que están mascando chicle, para la cara que intenten espantar una mosca sin usar nada más que la cara y para el abdomen que lo tensen para evitar que los aplaste un elefante o que hagan como si tuviesen que pasar por un espacio muy estrecho.

3. Se trata de algo que probablemente todos hayamos hecho en alguna ocasión. Se basa en pedir al niño que mire a otra persona permaneciendo en todo momento quieto y mantener la compostura intentando no reírse, mientras que la otra persona debe hacer todo lo posible por hacerle reír. Sirve desde intentar sostener la mirada, hacer bromas e incluso cosquillas. Tanto para el que intenta resistir la risa como para el que intenta hacer reír este ejercicio de relajación permitirá que se centren en el otro o en la situación en sí.

Les brindo mi apoyo, en cualquier duda escribiendo al correo [psicología@gimnasiocalibio.edu.co](mailto:psicología@gimnasiocalibio.edu.co) y en la plataforma de los cursos hay un link de psicología por si necesitan realizar una posible video conferencia.

Por ultimo un consejo es bueno estar al día con la información sobre lo que pasa, pero tampoco no carguemos de tanta energía negativa y nos saturemos de tanta información.

Con ustedes esperando verlos pronto.