



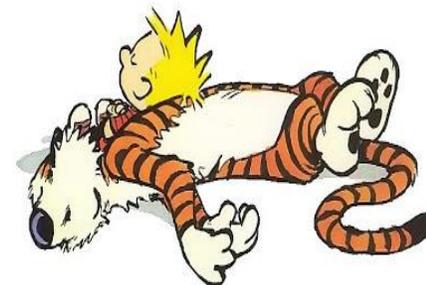
# NUESTRAS RUTINAS EN CASA

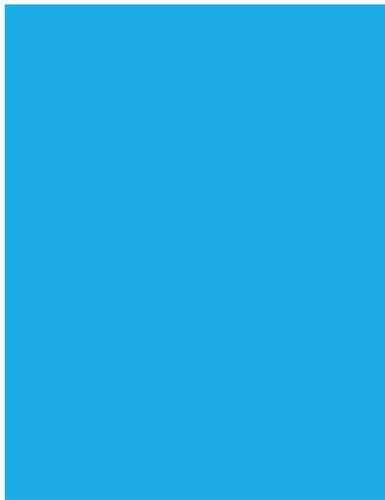
COORDINACIÓN DE CONVIVENCIA PRIMARIA Y  
DEPARTAMENTO DE PSICOORIENTACIÓN

**CÓMO EMPEZAMOS EL DÍA:  
ES IMPORTANTE QUE NUESTROS HÁBITOS  
EN CASA SE MANTENGAN SIEMPRE  
PRESENTES. NO DEJARNOS ATRAPAR  
POR LA PEREZA Y LA DEJADEZ.**

**Por eso debemos mantener una vida en casa activa, manteniendo nuestros hábitos diarios: levantarse, orar, hacer la cama, bañarse, cepillarse los dientes, no olvidar la seda dental, organizarse, asear el cuarto, desayunar, hacer algo de ejercicio como estiramientos, flexiones y un poco de cardio.**

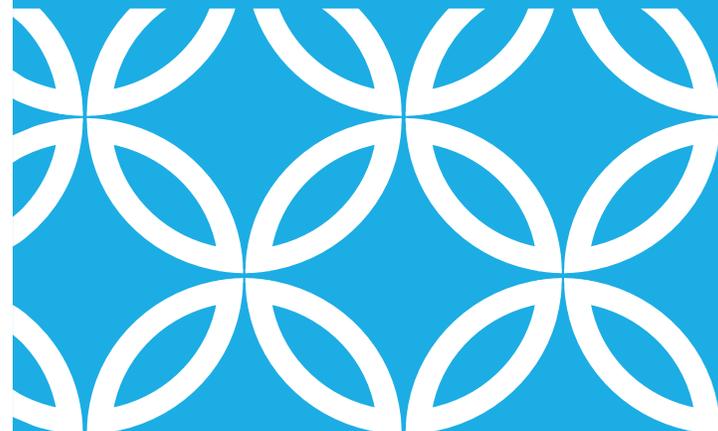
**No dejemos que la pereza y el tedio nos convierta en personas abandonadas.**





# HÁBITOS DEL DÍA A DÍA

Organiza tu diario y  
ponlo en práctica.

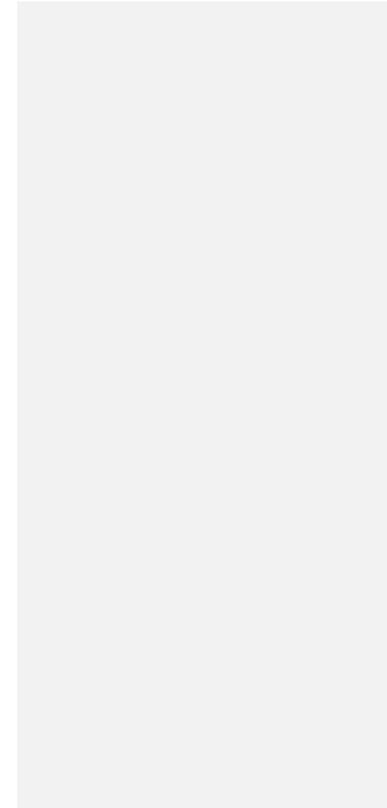


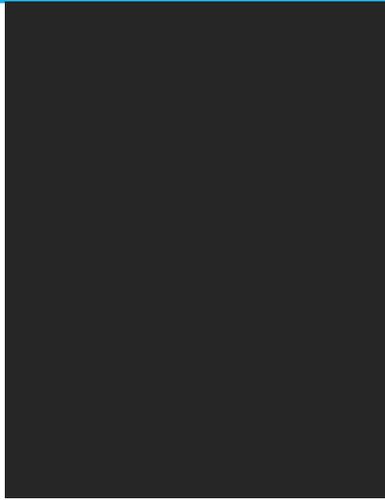
# EL POSITIVISMO EN LAS EMOCIONES

Como ya lo mencionaron nuestras compañeras de psicología, las emociones son un aspecto importante en este confinamiento. Adicionalmente resaltamos que deben estar acompañadas de mucho positivismo, a pesar de las circunstancias.

Gratitud,  
Admiración,  
Alegría.

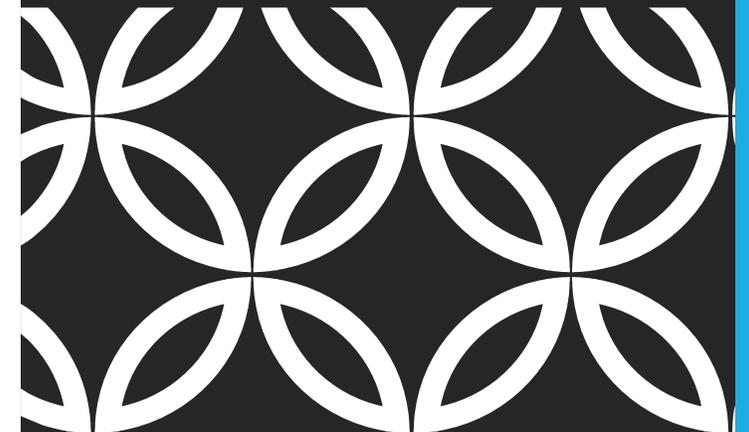
Interés,  
Serenidad,





## LA CONVIVENCIA EN CASA

FRANCESCO TONUCCI,  
experto psicopedagogo  
italiano, da unas  
recomendaciones sobre lo  
que debe ser una  
convivencia en casa,  
considerando nuevos  
quehaceres diferentes a la  
escuela, a raíz del  
confinamiento.



“SI EL VIRUS CAMBIÓ TODO, LA ESCUELA NO PUEDE SEGUIR IGUAL”. FRANCESCO TONUCCI ALGUNOS CONSEJOS PARA APRENDER EN CASA

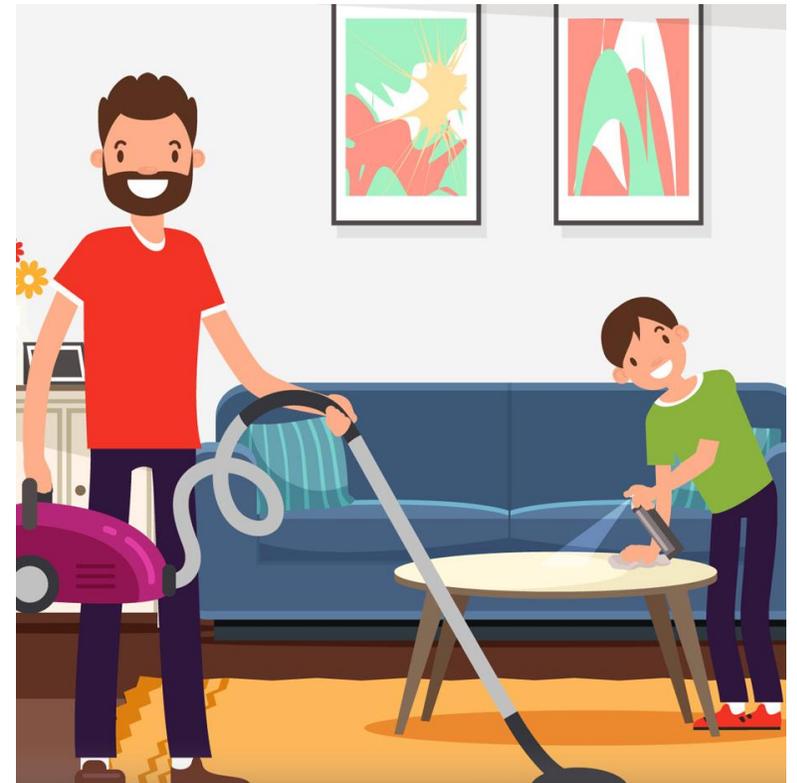
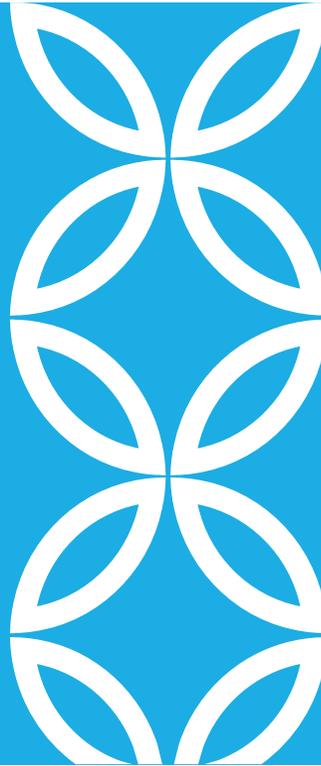
## Cocina

Una tarea puede ser preparar una comida de acuerdo a la costumbre de cada familia, compartirla, valorarla y escribir la receta. De esa forma, se están tratando disciplinas como física, química y literatura, pero de una forma distinta. Niños siempre supervisados.



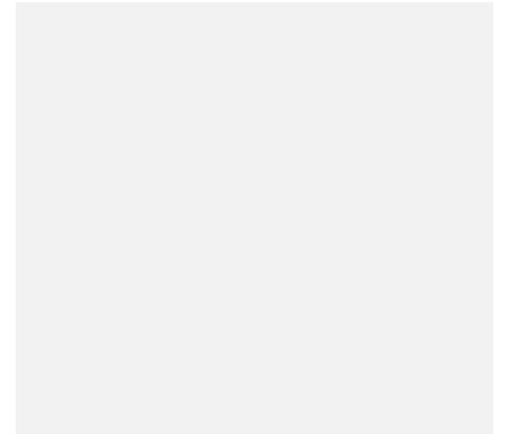
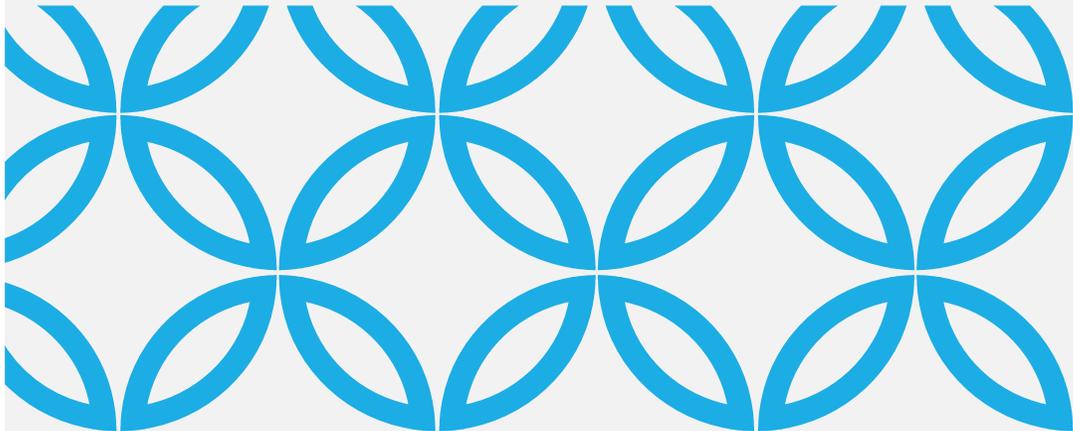
# TAREAS HOGAREÑAS

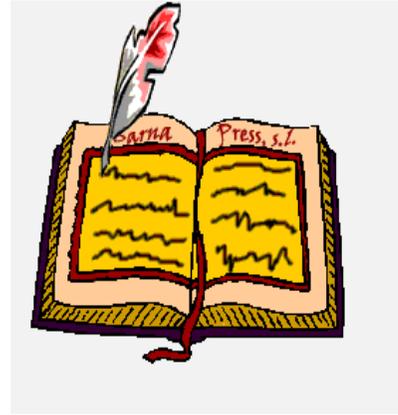
Poner la ropa a lavar o secar, planchar o coser botones, son cosas útiles que los chicos y las chicas pueden aprender. En definitiva, conocer cómo funciona el mundo hogareño con la supervisión de sus padres.



# CAJONES

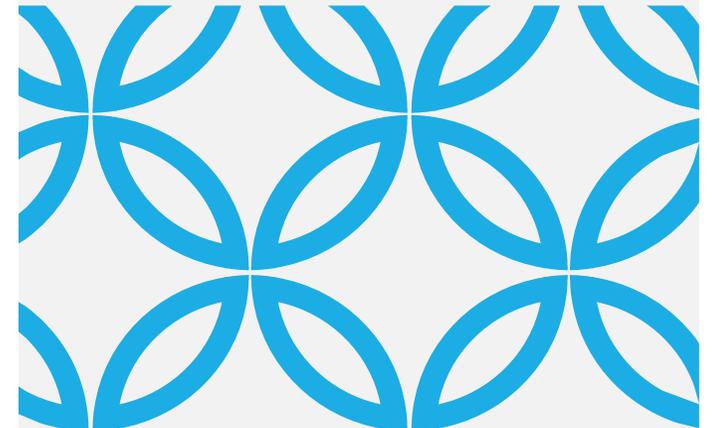
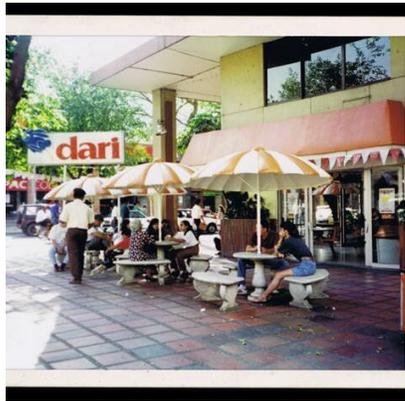
Fotos y cajones Los cajones de la casa están llenos de historia, como las fotos viejas. Con los padres, las pueden recorrer juntos, ponerlas en orden y hacer líneas de tiempo.





# DIARIO

En la cuarentena, los chicos están viviendo experiencias y sentimientos raros. Se les puede proponer escribir un diario en un cuaderno donde dejen constancia de sus vivencias. Si lo desean, puede ser secreto.



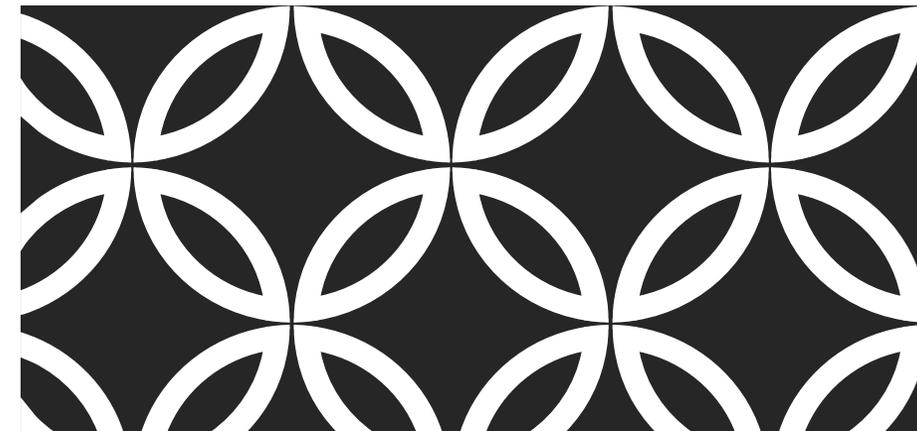


# LECTURA

Rincón de lectura: Para promover el hábito de la lectura, se puede compartir en familia. Establecer una hora al día y un rincón de la casa. Hacerlo como si fuera una obra de teatro o telenovela: leer cada día un poquito en voz alta.



## LA FAMILIA, EJE CENTRAL DE LA SOCIEDAD



Las crisis generan cambios, y éstos se deben tomar desde el punto de vista de la oportunidad y positivismo.

El confinamiento nos ha llevado a que estemos en casa, y la oportunidad de compartir en familia con tiempo efectivo y de calidad.

Así pues, con estas recomendaciones y ustedes padres de familia al frente de ellas, queremos reconocer en ustedes el papel tan valioso en el acompañamiento de sus hijos en casa.



CONTINUAMOS HACIENDO

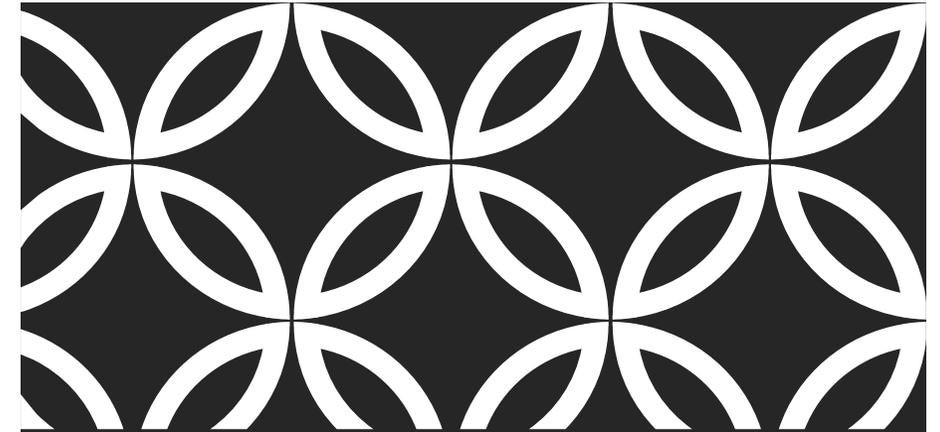
**JUNTOS**

— LO QUE SOLOS NO —

**PODEMOS**

#NosotrosNosQuedamosEnCasa

EN HORA BUENA.  
FELICIDADES Y HASTA LA  
PRÓXIMA



Equipo de Psicoorientación y  
Convivencia 1º a 5º

Carmen E. Valencia Rentería

[carmen.valencia@claret.edu.co](mailto:carmen.valencia@claret.edu.co)

Johanna Naranjo Ortiz

[johanna.naranjo@claret.edu.co](mailto:johanna.naranjo@claret.edu.co)

Blanca Herrera Jiménez

[blanca.herrera@claret.edu.co](mailto:blanca.herrera@claret.edu.co)

María C. Palacios Avella

[mariacecilia.palacios@claret.edu.co](mailto:mariacecilia.palacios@claret.edu.co)

Victorino Garrido Rengifo

[Victorino.garrido@claret.edu.co](mailto:Victorino.garrido@claret.edu.co)