



# MÓDULO: DINÁMICA FAMILIAR

**Departamento de Convivencia  
Colegio Claret  
2019-2020**

## Orientaciones para la familia en la preparación y apoyo de sus hijos en las clases virtuales



A continuación adjuntamos el documento oficial del Ministerio de Educación Nacional, el cual establece un plan de apoyo para todas las familias en torno a esta nueva dinámica de aprendizaje virtual

**POR FAVOR LEAMOS  
ESTE DOCUMENTO**

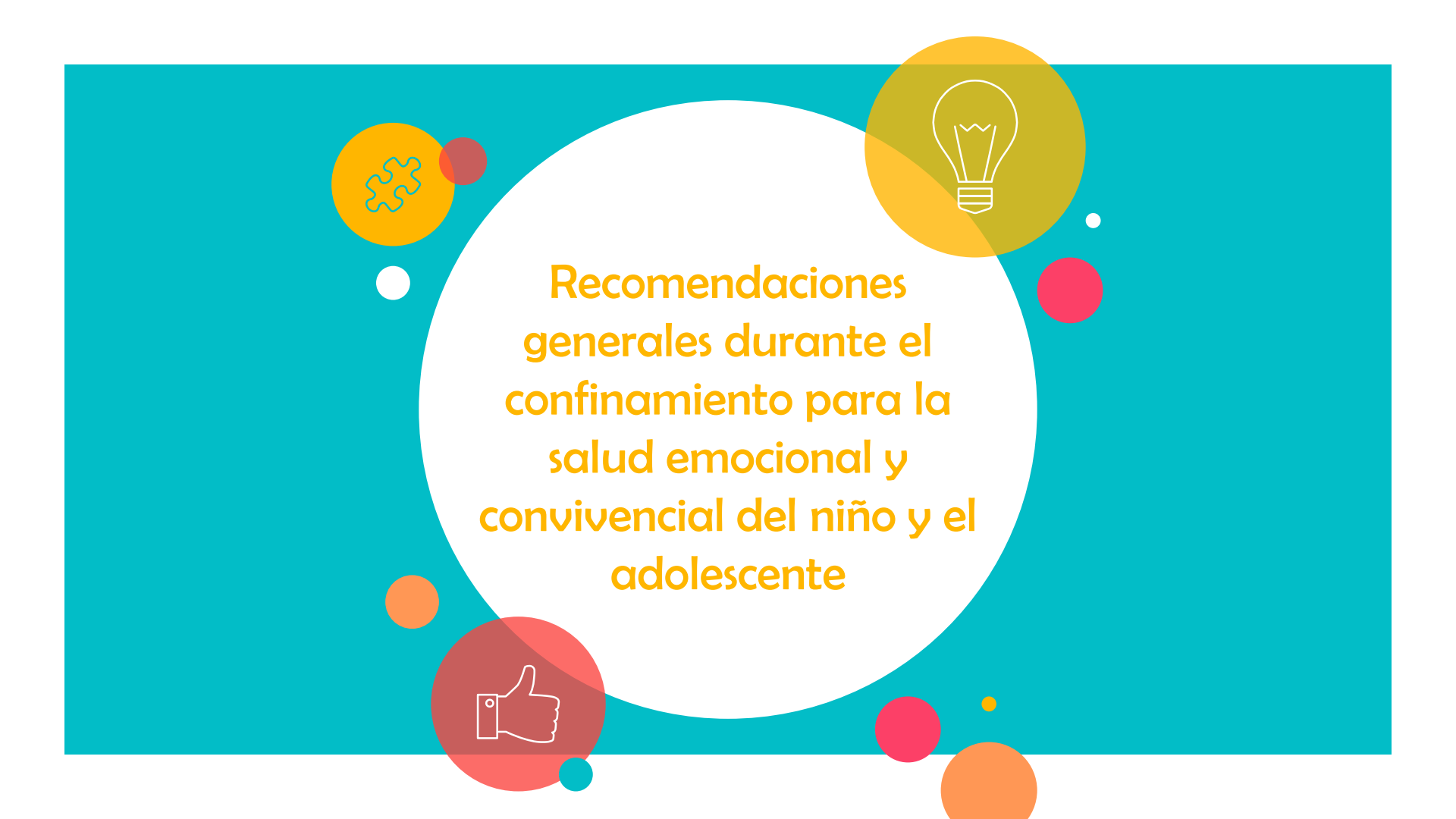
[https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-394577\\_recurso\\_4.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-394577_recurso_4.pdf)



## ¿Mi hijo entiende el confinamiento?

Somos padres y debemos manejar la convivencia del hogar, sobre todo pensando que nuestros hijos aun no están preparados para el confinamiento y el cambio del día a día.





Recomendaciones  
generales durante el  
confinamiento para la  
salud emocional y  
convivencial del niño y el  
adolescente



**NOTICIAS E INFORMACIÓN:** poner límites al contenido que atiendes, un exceso de información puede llevarte a niveles de estrés aún más altos. Atiende aquella información que verdaderamente es veraz y está contrastada, pues esto te ayudará a que tus emociones sean más manejables.





**ESTADOS EMOCIONALES:** todos los estados emocionales que experimentes durante estos días (miedo, preocupación, ansiedad, tristeza, sufrimiento, dolor...) van a ser inevitables, pues están en concordancia con la situación que a nivel social estamos viviendo. Incluso puede ser que tengas algún familiar o tú mismo afectado por coronavirus, por lo que estos estados emocionales podrían desencadenarse aún con más fuerza. Luchar contra ellos o tratar de no sentirlos va a ser casi imposible, hay que aceptarlos y atravesarlos con la mayor calma posible.

Las emociones son importantes y necesarias en nuestra vida y sabemos que las negativas en muchas ocasiones son muy molestas y difíciles de manejar. Quizás puedan servirte los consejos que te contamos a continuación.



## CONSEJOS PRÁCTICOS

**RUTINA:** cuida tu rutina, es muy importante que todas aquellas actividades que tenías fuera trates de llevarlas dentro durante el período de confinamiento en casa por el coronavirus. Tus proyectos no están en pausa total, no han terminado, no se han acabado. Una visión así de los mismos nos llevaría a conectar con mucha desesperanza y es importante ahora poder estar en estados que nos ayuden, pues la realidad es que esta situación va a terminar, con el impacto que en sí va a tener en la vida de todos y de nuestra sociedad, pero va a terminar.





## CONSEJOS PRÁCTICOS

Por ello: Trata de levantarte a tu hora habitual, afeitarte, vestirse y no pasar el día entero con ropa de casa. Esto hará que tus situaciones estén algo más contextualizadas.

Delimita los espacios en casa, escoge un lugar para trabajar y desarrollar tus actividades.

Respetar tus horarios, cumplir con tu jornada de estudio/trabajo si estás en dinámica virtual.

No olvides tomar tus descansos, poder conversar con algún/na compañero/a,

Seguir con tus estudios...





## CONSEJOS PRÁCTICOS



Cuidar tu alimentación.

Practicar algo de ejercicio si solías hacerlo antes del confinamiento.

Trata de mantenerte en el presente, aquí y ahora con lo que hay.

No anticipar el mañana pues favorece la ansiedad.





**CUIDAR LOS VINCULOS:** somos seres sociales por naturaleza, necesitamos de los demás para estar, ser, identificarnos, construirnos, regularnos... Cuidar los vínculos, nuestras relaciones es de vital importancia siempre, pero en estos momentos de aislamiento va a ser más necesario. Poder hacer videollamadas, tomar algo a través de estos encuentros, comer juntos, compartir la experiencia de este “encierro”, poder apoyarnos en los momentos de mayor ansiedad y malestar...





Anna Llenas en su libro “Laberinto del alma” nos define el vínculo como:

*Sentirse vinculado es sentirse emocionalmente conectado con otra persona. Sientes que te importa, que la llevas dentro y que tienes un compromiso con ella. El sentimiento de vínculo nos protege de la soledad y nos convence de tener un lazo con la realidad, un cable a tierra, sin el cual tendríamos la sensación de que flotamos.*

*Las personas somos seres sociales y necesitamos los vínculos para garantizar el cuidado, la protección y la supervivencia de la especie. Es con la familia y los amigos con quienes solemos construir los vínculos más íntimos.*





## CONSEJOS PRÁCTICOS

**ACTIVIDADES GRATIFICANTES:** ahora son momentos también para la creatividad y el desarrollo. En los momentos de descanso es importante buscar actividades que nos llenen, como son la lectura, juegos compartidos, series, películas... lo dejamos abierto a los gustos de cada persona en particular...

**RELAJACIÓN:** practicar meditación o relajación puede ayudar a que nuestros estados emocionales no sean tan intensos, está científicamente probado que la práctica diaria de la meditación ayuda a bajar los altos niveles de ansiedad. Existen multitud de videos y apps destinadas a estos menesteres.





## CONVIVENCIA DIVERTIDA AUDIO LIBROS

Te proponemos a través de un banco de actividades en casa, poder compartir como familia y apoyar o solo en el ámbito educativo, sino en el desarrollo integral del niño y el adolescente:

Audiolibros

Un día después del sábado. Gabriel García M.

<https://www.youtube.com/watch?v=mgQsnWvHFqc>

Crimen y Castigo. Fiodor Dostoyevski

<https://www.youtube.com/watch?v=zEzCWetFAYw>

Amigo Fiel. Oscar Wilde

<https://www.youtube.com/watch?v=-5S2nweOJyw>





## AUDIOLIBROS

50 cuentos con valores y sabiduría

<https://www.youtube.com/watch?v=fA1tOWufp2g>

El loro pelado. Horacio Quiroga

<https://www.youtube.com/watch?v=DPQIEb2p78M>

Crónica de una muerte anunciada. Gabriel García M

<https://www.youtube.com/watch?v=hD9bLEb9o70>



## ACTIVIDADES EN CASA PARA LOS PEQUEÑOS



- **DIBUJOS Y MANUALIDADES.** Sí, puede parecer obvio, pero dibujar es una de las actividades preferidas por los niños pequeños. Puedes imprimir dibujos de sus personajes favoritos o de la serie de moda para que se recreen durante un rato. Los mándalas pueden ser una opción estupenda para niños de más edad, no solo para entretenerse sino también para relajarse. En Internet dispones de infinidad de recursos e ideas, tanto para dibujar como para hacer manualidades con niños de diferentes edades.
- **YOGA PARA NIÑOS.** Si te va el yoga, puedes introducir a tus hijos en la práctica de este deporte tan beneficioso para el cuerpo y la mente, con el que tus hijos reducirán el estrés y mejorarán la concentración y la creatividad. Puedes encontrar en Youtube numerosos vídeos de yoga para niños con los ejercicios más adecuados para cada edad.
- **ARTES ESCÉNICAS.** Si a tus hijos lo que les motiva es cantar, bailar o hacer teatro, deja que den rienda suelta al artista que llevan dentro. Además de divertirse, estarán realizando ejercicio físico y compensarán la falta de actividad de estos días en casa. Si les va más el teatro, podéis simular una representación de su cuento favorito entre los miembros de la familia. Seguro que es una experiencia inolvidable.



## ACTIVIDADES EN CASA PARA LOS PEQUEÑOS



- **COCINAR CON NIÑOS.** A los niños les encanta la cocina, incluso a los más pequeños. Aprovecha estos días para introducirles en el mundo de la gastronomía, quizá preparando su pastel favorito o inventando una nueva receta de pasta. ¡Quizá descubras que tienes un pequeño superchef en casa! Además de divertirse, estarán aprendiendo la importancia de la nutrición para mantenerse sano.
- **NUEVAS LECTURAS.** Puedes sorprender a tu hijo con un nuevo libro para estos días. En las tiendas online de las principales librerías y almacenes de ocio tienes muchas opciones que puedes comprar sin salir de casa.
- **EJERCICIO FÍSICO.** Es conveniente que tus hijos se muevan estos días y evitar el sedentarismo a pesar de estar en casa. Además de bailar, puedes promover juegos como el escondite para que se mantengan activos o improvisar una clase de aeróbic, por ejemplo.
- **VÍDEOS EDUCATIVOS.** Aunque no vayan a clase, es recomendable que no desconecten del todo. Si ya están aburridos de dar vueltas a los libros y fichas del cole, puedes buscar vídeos educativos sobre los temas que están trabajando en el aula, de esta forma aprenderán de una forma diferente a la habitual.





## ACTIVIDADES EN CASA PARA LOS PEQUEÑOS

- Que sientan la libertad de tener su espacio, no hablamos de encierro, hablamos que puedan hacer actividades que ellos disfruten hacer solos, escuchar música, hacer video llamadas, disfrutar de un videojuego.
- Motivación para las clases, las clases virtuales son estrictamente necesarias, al igual que lo eran las presenciales, pero no deben ser una camisa de fuerza para que los jóvenes permanezcan todo el día frente al computador, hay que motivarlos a salir del monitor y encontrar formas de aprender mucho mas significativas.
- Tomar clases de deporte en línea es una propuesta interesante para aprovechar el tiempo libre y evitar el sedentarismo.
- Cocinar y aplicar las 5s de la organización, propender porque los adolescentes se involucren con los quehaceres pero no como un castigo sino como una actividad que rompa la rutina de vez en cuando.

## ACTIVIDADES EN CASA PARA LOS PEQUEÑOS



Aprender a dibujar

<https://www.youtube.com/watch?v=suaq9z4JDBA>

Aprender trucos para hacer videos

<https://www.youtube.com/watch?v=VKRJyOvLGA8>

Zumba Coreografías

<https://www.youtube.com/watch?v=pnWOJV-5hwo>





# ¡Gracias!

Departamento de Convivencia

---

Colegio Claret 2019-2020

