**Orientaciones para el período de Cuarentena**

Ante una situación de cuarentena, debemos prestar especial atención a nuestra salud, no solo la física, sino también la mental.  Desde el área de Psicología, nos resulta relevante poder orientar a nuestros padres, apoderados y alumnos, resaltando algunos aspectos a tener en cuenta:

1. ***Evitar la sobreinformación.*** Mantenerse informado siempre es importante, pero más relevante aún es hacerlo por fuentes oficiales y evitar caer en la sobreinformación. Por ello se sugiere escuchar noticias solo una vez al día y en el caso de los niños, que sean los padres quienes transmitan la información que, de acuerdo a la edad, es necesario que los niños conozcan. Como en todo tema, la señal para saber qué decir y cuánto, estará en función de las preguntas que sus hijos realicen, respondiendo concretamente y en forma específica lo que le preguntan, no es necesario entregar información de más.
2. ***Dar un Sentido a la cuarentena.*** En función de lo anterior, probablemente las preguntas que surjan de los niños tendrá que ver con lo concreto, es decir, con preguntas tales como ¿Por qué no podemos salir de casa?, ¿Por qué no podemos ir al parque?. Sus respuestas como padres serán fundamentales encontrar un sentido comunitario a esta conducta. Por lo tanto, es importante que en su respuesta señale que permanecer en casa no está dado por una conducta impuesta por otros sino que es una conducta adoptada por ustedes como familia. Y explicar que quieren quedarse en casa porque saben que esta es la conducta adecuada, la mejor, la que los cuida a ellos, a ustedes como familia y a las demás personas de nuestra comunidad y que con esta simple conducta están ejerciendo el valor de la solidaridad y están siendo socialmente responsables.
3. ***Generar y mantener una rutina.*** Lograr una adecuada higiene mental, que es la que permite disminuir que emerja la ansiedad y el estrés, es fundamental en este período y para ello mantener una rutina organizada es básico. De este modo, deben generar una rutina casera que contenga los mismos componentes del período escolar. Hacer, en la medida de lo posible, como “*si fuera un día normal, pero en casa”*, es decir, levantarnos y acostarnos a la misma (o lo más ajustada a ella que se pueda), hacer ejercicios (para ello, el departamento de educación física de nuestra Scuola ha entregado las orientaciones respectivas) y realizar actividades académicas (que también fueron enviadas por los distintos subsectores). Sabemos que cada familia es distinta y cuenta con diversas posibilidades y apoyos. Entendemos también que los desafíos son diferente si nuestros hijos dependen completamente de un adulto para sus actividades diarias o si cuenta con niveles de autonomía mayores, en función de su edad. Por ello, a continuación entregaremos algunas orientaciones específicas en función del nivel educativo al que pertenecen.
4. ***Alumnos de Scuola Materna y Primer año Básico.*** El foco central para nuestros alumnos estará dado por el reforzamiento de las conductas de autonomía de vuestros hijos. Para ello le sugerimos:
* Mantener horario para levantarse y vestirse. Si su tiempo lo permite, aproveche esta instancia para enseñar detenidamente alguna actividad de esta rutina, por ejemplo colocarse solo(a) su ropa interior, pantalón de buzo, polera, calcetines u otro. Un propósito a la vez y en forma progresiva, es decir, si ya aprendió a colocar su ropa interior, ahora que haga eso más ponerse solo(a) el pantalón de buzo, si luego hace esas dos cosas, incorporar otra.
* Desayunar y/o comer colaciones sentados en una mesa, no en la cama. Y luego cepillarse los dientes, eso es algo que realizan diariamente en la Scuola por lo facilitará la incorporación de esta rutina.
* Organizar tiempos, en horarios separados, para juegos y para ejecutar actividades académicas. La actividad académica, orientada por las educadoras y que ustedes cuentan con los materiales, deben desarrollarse en una mesa o escritorio, que sólo contenga elementos para trabajar (teniendo a mano lápices, tijeras, goma, etc). Esta instancia, debe tener una duración máxima de entre 45 a 60 minutos en total, desde disponer los elementos y materiales de trabajo, dar las instrucciones, realizar la actividad y guardar los materiales o libros de trabajo). Luego de ello, realizar actividades lúdicas, ellas pueden incluir el colaborar en tareas del hogar, apropiadas para su edad (darle comida o agua a la mascota de la casa, ordenar juguetes, limpiar, sacudir, barrer, etc.).
* Aprovechar las actividades cotidianas para reforzar aprendizajes por ejemplo, a la hora de cocinar pedirle que pueda llevar algunas verduras, reforzando el nombre de ellas, los colores, la cantidad, conceptos como pesado –liviano, muchos-pocos, grande-pequeño, clasificar por forma o tamaño. Pedirles poner los cubiertos o loza en la mesa, identificando que debe poner a cada integrante un elemento de cada uno, permitiendo así el refuerzo del conteo, entre otros.
* Evitar al máximo que pase mucho tiempo frente a videojuegos, es mejor organizar actividades manuales, pues ellas contribuyen a reforzar su motricidad fina, por ejemplo hacer bolitas pequeñas de papel o plasticinas y con ellas rellenar un dibujo de animales, vocales o números que haya realizado en otro momento, cortar papeles o bombillas y con ello hacer collares y otros objetos.
* Que el tiempo frente a pantallas sea para disfrutar de alguna actividad de aprendizaje o en familia al ver alguna película infantil. Otras actividades en conjunto con los otros integrantes de la familia pueden ser lecturas de cuentos, juegos de mesa que desarrollen algunas habilidades cognitivas (por ejemplo memorice, encontrar diferencias entre dos imágenes, dominó, etc.).
* Y actividades motrices como jugar con pelota a lanzarla, recibirla, darle bote, tirarla en una dirección determinada, caminar siguiendo una línea, etc.
1. ***Alumnos de Segundo a Cuarto año básico:*** El foco central para nuestros alumnos estará dado por el reforzamiento de los aprendizajes que los niños pueden hacer por sí solos, luego que sus padres o adulto cuidador le den las instrucciones. Para ello le sugerimos:
* Mantener horario para levantarse y vestirse, no quedarse en pijama, pues esto ayuda a visualizar y diferenciar tiempos y espacios.
* Desayunar y luego disponer un tiempo para realizar actividades académicas. Es importante que esto se realice en un lugar destinado especialmente para ello y que no tenga distractores, para que pueda trabajar tranquilo realizando la actividad en forma autónoma según las indicaciones correspondientes. Es muy importante que pueda enviar a sus profesoras el registro de la actividad realizada y que sea ella quien realice la retroalimentación. No se quiere trabajos perfectos, sino la ejecución autónoma de su hijo, cuidando que haya dedicado el tiempo y prolijidad necesaria.
* Construyan en conjunto la organización horaria para hacer las actividades académicas, puede destinar un tiempo en la mañana y uno en la tarde y estructurarlas por asignaturas. Así por ejemplo, durante la jornada del lunes en la mañana realiza una actividad de lenguaje y el lunes por la tarde realiza una actividad de matemáticas, el martes en la mañana una actividad de ciencias sociales y en la tarde una de ciencias naturales y así sucesivamente y con las diversas asignaturas.
* Hacerlo participar en la ejecución de actividades de colaboración a las tareas de la casa o de su espacio personal, ordenando su pieza, lavando algo que ensució o colaborando con tareas comunes de la casa, ayudar a cocinar.
* Que el tiempo destinado al uso de videojuegos sea mínimo y mayor para disfrutar en familia al ver alguna película infantil. Otras actividades en conjunto con los otros integrantes de la familia pueden ser lecturas de cuentos en que sea el niño quien lea algunas partes del texto, juegos de mesa, actividades de jardinería o de cultivo, ordenar o decorar espacios de la casa, etc.
* Realizar actividad física dentro de la casa o en el patio. Para ello, les sugerimos revisar las orientaciones entregadas por sus profesores de educación física, que ayudarán a definir el tipo de actividades. También pueden ver en familia videos o coreografías que sirvan para el desarrollo motriz y también para disfrutar y divertirse en familia.
1. ***Alumnos de Quinto a Octavo año básico:*** El foco central para nuestros alumnos estará dado por el reforzamiento de habilidades y aprendizajes específicos de las diversas asignaturas. Para ello le sugerimos:
* Mantener horario para levantarse y vestirse, no quedarse en pijama, pues esto ayuda a entender que estamos realizando nuestra rutina de siempre, pero en casa y disponerse a trabajar en un lugar específico para este fin.
* Ayudar a los niños a que organicen una agenda de trabajo, de modo que dispongan allí todas las actividades de las diversas asignaturas. Esta organización en la agenda es muy importante pues les permite visualizar y distribuir adecuadamente las actividades, trabajando tranquilo y enviando las actividades a tiempo sin estrés personal ni familiar. Requiere de su colaboración para ayudarles a visualizar qué actividades le llevan más tiempo que otras y en función de ello distribuir las tareas, además puede requerir apoyo para comprender aspectos específicos de las actividades a realizar. Si es así, invítele a que tome contacto con su profesor(a) para que pueda aclarar las dudas.
* Es importante que le ayude a que siga una jornada de trabajo, por ejemplo de 10.00 a 13.00 en la jornada de la mañana, con un recreo de 20 minutos y de 15.00 a 16.30 hrs. en la jornada de la tarde, y ayudarle a que siga este horario. Ayúdele también a organizar las actividades, de modo que en los horarios en que le cuesta más concentrarse y siente que tiene mayor productividad, incorpore allí las actividades le resultan más complejas o que requieren tiempos más extensos de trabajo sostenido y dejando para los horarios de menor concentración o productividad las tareas que le resultan más fáciles o son más mecánicas.
* Antes del inicio de la jornada de la mañana, entre jornadas de trabajo o después del término de la jornada de la tarde, es importante que incorpore actividades físicas, y para ello puede seguir las sugerencias de los profesores del área de educación física.
* Dado que las dinámicas familiares son diversas y también la composición familiar, luego de su jornada puede colaborar en la familia ayudando a sus hermanos menores a realizar sus actividades académicas, pues ello le permitirá también reforzar aprendizajes anteriores y convertirse en un mediador en el aprendizaje de su hermano, contribuyendo así a la distribución de tareas familiares a partir de sus propias capacidades, ejerciendo así actos de solidaridad y fraternidad.
* Además, en las instancias de encuentro familiar puede contribuir a diseñar o disponer elementos para actividades familiares como lecturas de cuentos, ver una película o serie, disfrutar de juegos de mesa o colaborar activamente en la preparación de la cena.
1. ***Alumnos de Enseñanza Media:*** El foco central para nuestros alumnos estará dado en fortalecer el trabajo y aprendizaje autónomo bajo la organización y guía de los profesores de las diversas asignaturas. Para ello le sugerimos:
* Mantener horario para levantarse y vestirse, no quedarse en pijama, pues esto ayuda a entender que estamos realizando nuestra rutina de siempre, pero en casa y disponerse a trabajar en un lugar específico para este fin que cuente con las condiciones de tener los elementos de trabajo a su disposición y estar físicamente sentados.
* Supervisar que los estudiantes organicen una agenda de trabajo semanal, de modo que dispongan allí todas las actividades de las diversas asignaturas. El propósito de la agenda es que visualicen y distribuyan adecuadamente las actividades, trabajando tranquilo y enviando las actividades a tiempo. Esto será fundamental para evitar la tentación de dejar todo a última hora minimizando así situaciones de ansiedad o estrés.
* Para lo anterior ayudará mucho construir una tabla de tres columnas en donde en la primera se consigne la actividad por realizar, en la segunda columna la actividad(es) que se están realizando y en la tercera columna las actividades ya listas, de modo que este chequeo visual permita ver con claridad, que es lo que ya se terminó, lo que se está haciendo y lo que falta por hacer, esto permitirá reorganizar con tiempo, si necesario, la organización inicial de la agenda de actividades.
* Ayude a que su hijo siga una jornada de trabajo por ejemplo de 9.00 a 13.00 hrs. en la mañana y de 15.00 a 18.00 hrs. por la tarde, con recreos de 15 minutos cada 1 hora de trabajo sostenido. Es relevante que organice la ejecución de actividades en función de su complejidad y nivel de trabajo sostenido que requiere la tarea. De este modo ubicar en los tiempos de mayor concentración las tareas que requieran de mayor atención sostenida o las que le resultan más complejas, alternando con una siguiente actividad que implique menor nivel de complejidad o menor tiempo de atención sostenida.
* Ayúdele en el control del uso del celular, pues sabemos que éste es el mayor ladrón de tiempos de trabajo efectivo de los adolescentes.
* Si tiene dudas respecto a la ejecución de actividades, recordarle que tome contacto con su profesor, pues es una fuente segura que le aclarará con precisión sus consultas.
* Después del término de la jornada de la tarde, es importante que incorpore actividades físicas, y para ello puede seguir las sugerencias de los profesores del área de educación física.
* Dado que las dinámicas familiares son diversas y también la composición familiar, luego de su jornada puede colaborar en la familia ayudando a sus hermanos menores a realizar sus actividades académicas, pues ello le permitirá también reforzar aprendizajes anteriores y convertirse en un mediador en el aprendizaje de su hermano, contribuyendo así a la distribución de tareas familiares a partir de sus propias capacidades, ejerciendo así actos de solidaridad y fraternidad.
* Además, en las instancias de encuentro familiar puede contribuir a diseñar o disponer elementos para actividades familiares como lecturas de cuentos, ver una película o serie, disfrutar de juegos de mesa o colaborar activamente en la preparación de la cena.

*"La forma en cómo lo enfrentemos este período nos va a ayudar a manejar el espacio familiar".*

.