

Recomendaciones ante la contingencia Covid-19

¡QUÉDATE
EN CASA!

ESC.SEC.OF. MARCO ANTONIO VÁZQUEZ C.

USAER 7

PSIC. ANGELITA MORALES



En casa, aportar un clima de confianza y tranquilidad.



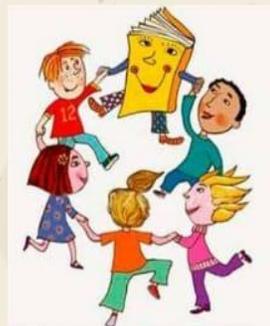
Ante las actividades escolares, mantenga una rutina.



Tolerar sus emociones



Actividad 1: Palabras y palabritas



Actividad 2: El mago de la memoria



Actividad 3:
Aplauda la palabra

Introducción

Ante una situación como la que estamos viviendo sabemos que es complicado mantener un aprendizaje integral, sin embargo, con la aportación de cada uno de nosotros podemos lograr algo relevante. Es por ello que la Usar 7 desea colaborar con ustedes en este proceso con algunas sugerencias.

Estos días en que no es posible salir de casa para prevenir el contagio del COVID-19, nos genera dudas e incertidumbre entre otras sensaciones, pero también vamos a lograr puntos muy importantes que favorezca a la familia y a la sociedad. La convivencia en casa es lo que nos ayudara a lograrlo, ya que estamos aprendiendo a manejar situaciones ante una contingencia, a convivir, a prevenir, a organizarnos, a trabajar en otras modalidades, a controlar nuestras emociones, es por ello que con estas actividades se pretende brindar ideas que favorezcan la convivencia con Sana distancia todo ello está generando corresponsabilidad entre el adolescente y la familia.

Es importante mencionar que la Usar mantiene la comunicación abierta con los asesores para que en cualquier duda o dificultad que se presente con nuestros alumnos en seguimiento puedan contar con nuestras orientaciones así mismo al personal docente que tenga alguna dificultad para adaptar las actividades quedo a su disposición para apoyarlos.

No olvidemos estimados docentes que contamos con una diversidad de alumnos desde la forma de aprender, la manera en como manejan las emociones, la disposición económica y familiar, entre otros. Esto nos invita a generar herramientas de adaptación, de tolerancia, empatía, respeto principalmente con los que vivimos. Por ello es importante poner énfasis en favorecer el desarrollo de nuestros alumnos atendiendo las necesidades que se van presentando en todas las áreas: cognitiva-motora-comunicación-social y afectiva.

Los invito a conocer estas sencillas estrategias que podrán llevar a cabo en casa los padres en cualquier momento del día. En la infografía vienen tres actividades las cuales serán modificadas cada semana para atender a las diferentes áreas antes mencionadas, las actividades de esta semana se enfocan a atender el **área cognitiva**.

SUGERENCIAS GENERALES:

1. **En casa, aportar un clima de confianza y tranquilidad.** Esta situación nueva para todas las familias nos genera incertidumbre, enojo, dudas, frustración, pues han dejado las actividades cotidianas como ir a la escuela, jugar, convivir con sus compañeros, o practicar algún deporte. Esto nos invita a generar herramientas de adaptación, de tolerancia, empatía, respeto principalmente con los que vivimos. Por ello es importante poner énfasis en favorecer el desarrollo de nuestros hijos atendiendo las necesidades que se van presentando en todas las áreas: cognitiva-motora-comunicación-social y afectiva.

- Es importante darle sentido al confinamiento, quedándonos en casa para que pronto podamos retomar nuestras actividades diarias.
- Es importante que como papás le brindemos la información verídica a nuestros hijos, sobre todo consulta las fuentes oficiales para evitar divagar y mal interpretar la información.
- Evitar el exceso de información.
- Adaptar la información al lenguaje de nuestros hijos, así no les creamos miedos.
- Generales seguridad siendo el ejemplo: actúa ante ellos como modelo de control, confianza y afrontamiento positivo.
- Cuida tu comportamiento no verbal (gestos, tono de voz, expresión facial) pero al mismo tiempo como cualquier ser humano hazles saber que tus emociones están presentes, pero debemos saber manejarlos.
- Si tienes oportunidad retoma experiencias de vida, anécdotas que vivieron cuando eran pequeños, vean fotos o videos de la familia, invítalos a escribir cartas, a manejar un diario.
- Controla el uso del móvil y videojuegos.

2. **Ante las actividades escolares mantenga una rutina:**

Sabemos de antemano que están llevando a cabo actividades en diferentes modalidades, tal es así que el ciclo escolar continua desde nuestras casas y ello conlleva generar evidencias de los trabajos que se están realizando. Cual sea tu modalidad es conveniente que se lleve una rutina en casa, esto con la finalidad de evitar o disminuir el estrés que este confinamiento puede generar. (Esto es una idea, cada familia lo adapta a su rutina)

- Desayunar
- Preparar las libretas para tomar apuntes de clases por tv
- Tomar las clases por televisión en el horario que corresponde a tu grado escolar.
- Hacer las actividades que la escuela solicita.
- Colaborar con la familia en los deberes de la casa.
- Comer en familia
- Tiempo libre para cada integrante de la familia para que realice algo de su agrado
- Realizar alguna actividad que sugiere la USAER en familia o algún juego de mesa.
- Ver películas, escuchar música.
- Baño
- Cena
- Ir a dormir

Es importante mencionar que la alimentación, la higiene, el descanso son prioridad. No importa si no realizan alguna actividad específica, simplemente déjalos estar junto a ti.

3. Tolerar sus emociones:

¿A que me refiero cuando digo “tolerar sus emociones”? me refiero a que tu hijo ya conoce las emociones puesto que su etapa de desarrollo lo ha llevado a vivirlas y sentirlas, así que es importante tolerar sus emociones, ser empático e interesarte por lo que está sintiendo, ellos están aprendiendo a manejarlos, es aquí en donde debes aprovechar para acercarte a tu hijo a conocer que siente, que piensa, que desea, y entre todos buscar acciones tanto para conocerse mejor así mismo como entre los familiares. Las siguientes sugerencias pueden ayudarte a brindarle un buen acompañamiento.

- Busca un lugar tranquilo sin distracciones, respira hondo, cierra los ojos y recuerda que necesitabas o deseabas cuando tenías esa edad, ahora imagina a tu hijo, pero agrégale el confinamiento en el que estamos. Trata de entender que es difícil para ellos manejar sus emociones y que necesitan de tu comprensión, de tus consejos y sobre todo de tu abrazo.
- Acércate a tu hijo y ayúdalo a reconocer si está sintiendo una emoción, pensamiento o sensación en su cuerpo.
- Invítalo a salirse al patio, balcón, o a un espacio que elijan ambos.
- Practica la escucha activa, sin regaños, sin juzgar y sin represalias.
- Refuerza el apego con lo siguiente:
- Invítalo a que se “permita sentir esa emoción, sea cual sea.
- Ayúdalo a que ubique la emoción en alguna parte de su cuerpo y que te la describa.
- Identifiquen que emoción está sintiendo y póngale un nombre.
- Realicen algo juntos (pintura, una carta, un juego, vean una película, bailen, graben un video, etc.) en donde canalicen eso que está sintiendo.
- Al estar en la actividad, llévalo a que sea consciente de su emoción y que descubra que al manejarlo la sensación pasará.
- Dejen ir el momento y que quede como experiencia.
- Aporten calma y cariño, los jóvenes aprenden de los adultos a lidiar con sus emociones.
- Busque en otro adulto espacios para retroalimentarse, y en equipo lograr ser un apoyo emocional para sus hijos.
- No olviden utilizar el sentido del humor.
- Y respetar el propio espacio del adolescente, habitación, actividades e incluso mantenerse en contacto con sus iguales.
- Papá no te exijas demasiado, todos estamos aprendiendo al mismo tiempo cosas nuevas. No estás solo, tienes a tu equipo educativo a tu alcance.

ACTIVIDAD 1: PALABRAS Y PALABRITAS

- Leer un texto, una historia o un cuento
- Preparar 10 papelitos, en el cual escribirá 5 palabras que venían en la lectura y 5 que no estaban en la lectura.
- Los va a esconder en toda la casa o en un espacio que definan como familia.
- Deben buscarlos (el alumno) y cuando los haya encontrado separar los papeles de la lectura y lo que no se mencionaron.
- Gana algo (una peli, una actividad, una hora de juego en su móvil, etc). Si fue correcto o logro acertar a la mayoría.

ACTIVIDAD 2: EL MAGO DE LA MEMORIA

- Mencionar primero 3 objetos seguidos
- Después el joven (alumno) tendrá que mencionarlos.
- Incrementar las palabras de objetos o animales, y el joven dirá las 3 primeras más las que vaya incrementando y así sucesivamente.
Ejemplo (tren-cama-león-) (tren- cama- león- libro) (tren-cama-león-libro-árbol)
- Esta actividad puede ser también con imágenes, enseñar varias imágenes al mismo tiempo luego ocultarlas y que adivine cuales eran las imágenes que habían.
- Gana algo (una peli, una actividad, una hora de juego en su móvil, etc). Si fue correcto o logro acertar a la mayoría.

ACTIVIDAD 3: APLAUDE LA PALABRA

- Leer este pequeño cuento y cada que se mencione en el cuento la palabra **Jornalero** deberán aplaudir, por lo que deberán estar atentos todos al cuento.

Un **jornalero** pobre llegó por la noche a una posada. Estaba muy cansado y tenía hambre y sed. Pero no tenía dinero. Sin dinero no pudo obtener nada. ¿Cómo obtener dinero para comer? Se sentó a una mesa. A la mesa estaban sentados dos panaderos que comían y bebían. El **jornalero** les contaba de sus viajes. Su cuento era muy interesante y ellos lo escuchaban atentamente.

Finalmente, el **jornalero** les dijo:

- Propongo una apuesta: diré tres palabras que ustedes deben repetir.

Es absurdo- contestaron los panaderos. - Es un juego demasiado sencillo.

- ¿Cuánto apuestan ustedes? -insistió el **jornalero**.

- Un duro- contestaron los panaderos asombrados.

El **jornalero** empezó:

- Comenzamos con esta palabra: Popocatepetl.

Los panaderos repitieron: Popocatepetl.

El **jornalero** dijo: Mercader.

Los panaderos dijeron: Mercader.

Entonces dijo el **jornalero** con una sonrisa: error.

Los panaderos meditaron mucho, pero no pudieron hallar su error. El **jornalero** dijo:

- Ensayemos de nuevo.

- Sí, cierto -dijeron los panaderos.

El **jornalero** empezó otra vez y dijo: Hipopótamo.

Los panaderos: Hipopótamo.

El **jornalero**: Jirafa.

Los panaderos: Jirafa.

Otra vez el **jornalero** dijo con una sonrisa: error.

Intentándolo tres o cuatro veces. Después de la cuarta vez los panaderos pagaron el duro, pero preguntaron:

- ¿Cuál ha sido nuestro error?

El **jornalero** dijo:

-Nunca han pronunciado ustedes la tercera palabra. La tercera palabra fue cada vez: error. Por eso ustedes han perdido la apuesta.

Pueden realizar esta actividad las veces que deseen, pueden cambiar de cuentos cortos, y buscar una palabra que se repita muchas veces en el cuento.

Es para mí una experiencia nueva y grata aportar de esta manera al acompañamiento hacia los padres y docentes, quedo de ustedes para cualquier duda.

Psicóloga Angelita de Jesús Morales García.

Usaer 7