COLEGIO SANTA CECILIA

· CPS · CONVIVENCIA ESCOLAR ·

Recomendaciones para el hogar

www.fppt.info

✓ Realizar una rutina diaria:

Es importante mantener una estructura dentro del día, ya que sin esta se puede generar ansiedad, irritabilidad, aburrimiento, etc.

Esta rutina debe tener horarios específicos y ojalá escritos (los niños poseen pensamiento concreto por lo que si lo leen y lo ven lo entienden mejor), tal como el horario del colegio. Este también debe poseer la actividad especifica que se realizará en ese horario.

Por ejemplo: Despertar, ayudar en el desayuno, ducha, almuerzo, hora de tareas, hora de recreo, etc.

Tip: no dejar el horario de tareas muy tarde porque ya están cansados

✓ Controlar el acceso a la información:

Toda la información que está en los medios de una u otra forma les llega a los niños. Ya sea porque nos escuchan hablar sobre esto, o por que están las noticias puestas de fondo: en el desayuno, almuerzo o cena familiar. O también mediante redes sociales. Aunque nosotros no lo creamos y pensemos que no estan “tomando atención” o “no entienden”. Esta información de todas formas entra al campo de percepción del niño o niña y al ver la preocupación de los familiares y no poseer el desarrollo cognitivo para decodificar esta información, se genera estrés. Que puede desarrollar problemas en el sueño, agresividad, llantos por situaciones pequeñas, etc.

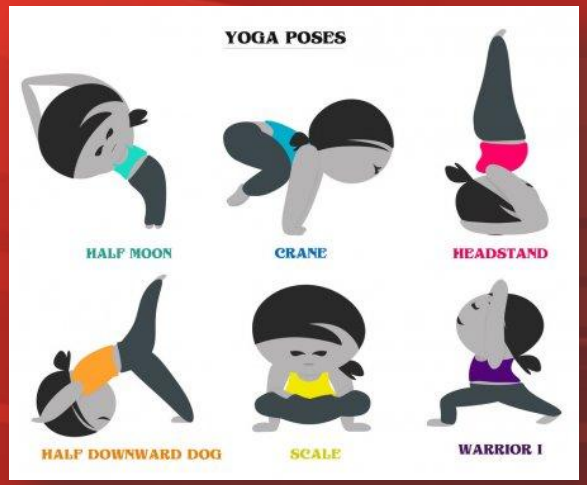
Por lo que es importante filtrar esta información. Ser cautos y no tener la TV prendida todo el día. Si nos queremos informar veamos que los niños no estén presentes, restemos estrés a su desarrollo.

www.fppt.info

✓ ¡A mover el cuerpo!

Aprovechar un momento en el día para ver videos tutoriales de actividad física, baile, yoga para niños, o rutinas.

Y ¡aprovechemos a hacerlos con ellos! Así bajamos esos kilitos de más que la vida nos ha entregado tan generosamente. 😜



www.fppt.info

✓ Entreguemos seguridad

Una forma de tranquilizar es aclararles que esto tuvo un **inicio**, un **desarrollo** (en el cual nos encontramos) y un **final**. Tal como un cuento o una película. Por lo que debemos esperar a que llegue el final y podamos volver a la rutina escolar.

✓ Sigamos al pie de la letra las indicaciones sanitarias.

1) Lavarse las manos contantemente por 20 a 30 segundos.
2) Mantener al menos un metro de distancia con otra persona
3) Y por sobre todas las cosas, las estudiantes deben quedarse en el hogar.

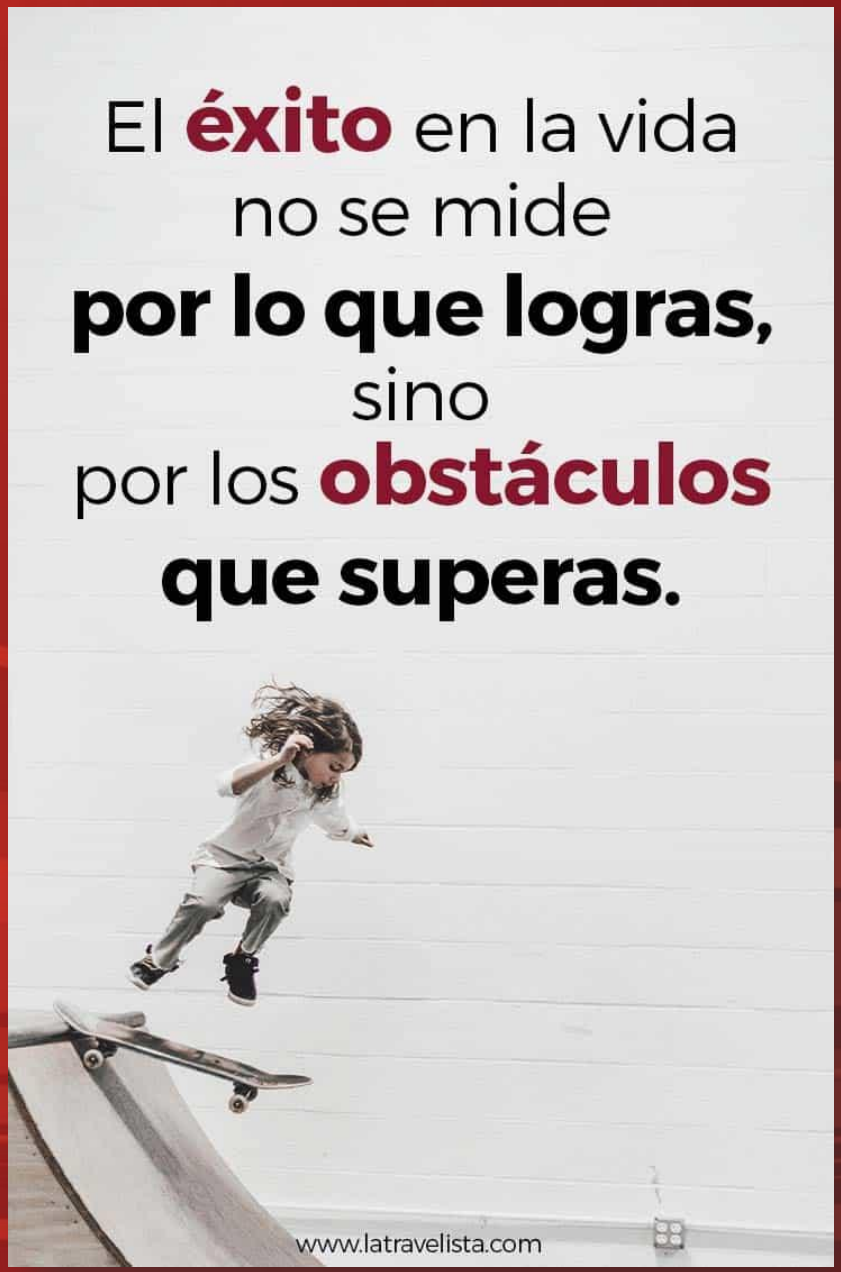
Cumpliendo la cuarentena

Alcohol, jabón y agüita

www.fppt.info

COLEGIO SANTA CECILIA

· CPS · CONVIVENCIA ESCOLAR ·



www.fppt.info