**El Sector Educativo al Servicio de la Vida:**

 **juntos para existir, convivir y aprender**

**Orientaciones a las familias para apoyar la implementación de la educación y trabajo académico en casa durante la emergencia sanitaria por Covid 19**

**Saludo de la Señora Rectora Teresa Otalora de Pardo:**

* **PREPARÁNDONOS COMO FAMILIA PARA EL TRABAJO ACADÉMICO EN CASA, Y EL APRENDIZAJE AUTÓNOMO**

La implementación del plan de trabajo académico en casa, la educación y aprendizaje en casa y el aprendizaje autónomo no será sencillo, y constituye un gran reto para los maestros, familias, y niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Es fundamental trabajar en equipo y de manera coordinada para alcanzar los logros propuestos.

En primer lugar, asegúrese que comprenden las orientaciones y directrices brindadas por las directivas docentes y maestros para iniciar el Plan de Trabajo Académico en Casa y Educación y aprendizaje en casa, y de no ser así, busque opciones para contactar al docente o la institución educativa con el fin de aclarar sus inquietudes. Contacte a otras familias o compañeros de estudio para ser retroalimentado si lo considera oportuno.

Para dar inicio a la nueva estrategia, le recomendamos:

**Establecer rutinas:** mantengan o definan tiempos para aprender, jugar, ayudar en casa y descansar. En la medida de lo posible mantengan los horarios que funcionaban antes de la medida de aislamiento social. Horarios para levantarse y acostarse, asearse, comer, realizar el trabajo escolar/laboral, apoyar los oficios del hogar, jugar, hacer actividad física y descansar.

**Conocer la situación:** es importante explicar a los niños más pequeños los compromisos laborales y personales de las familias/cuidadores y los tiempos durante el día en que podrán atenderlos, y aquellos en que aun estando en casa, no estarán disponibles porque están trabajando o desarrollando otra actividad.

**Disponer y adecuar espacios en el hogar:** en familia y en la medida en que sea posible, defina el espacio en donde estarán desarrollando las tareas escolares y laborales cada integrante de la familia, y las reglas y acuerdos para el funcionamiento de esta organización del hogar (aseo, manejo del ruido, iluminación, juegos que distraigan, etc). El comedor o sala, ojalá con una mesa, son lugares más propicios que una cama en una habitación con el televisor encendido. Igualmente dispongan de un espacio para alojar el material y elementos de trabajo de los niños. Regularmente estos materiales no están en casa y no establecer un lugar para ellos puede generar desorden y malestar.



**Definir tiempos de acompañamiento y supervisión:** La puesta en marcha de una modalidad de estudio y aprendizaje en casa y trabajo académico en casa implica la necesidad de destinar algún tiempo al acompañamiento y supervisión de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Es importante que los adultos a cargo acuerden la distribución de esta función durante la jornada y a lo largo del periodo de aplicación de la medida de aislamiento.

**Preparar cada jornada diaria:** al inicio de la mañana y antes de iniciar el plan de estudios diario, dedique 15 minutos a revisar con el niño, niña o adolescente, las guías o tareas establecidas para la jornada, los objetivos previstos para el día, y verifique los materiales y recursos que requiere para desarrollarlos. Elabore con ellos un horario que puedan tener a la vista y deje a su alcance los recursos o materiales necesarios.

**Organizar tiempos para todo:** propiciar un ambiente con tiempos para aprender, jugar, ayudar en casa, revisar pautas de autocuidado y descansar. Promueva espacios para la actividad física, busque realizarlo en familia, utilizando los recursos disponibles (acceso a plataformas de ejercicios online, videos o audios con instrucciones de movimiento, o simplemente poniendo algo de música y creando sus propias rutinas de movimientos y ejercicios físicos)

Estas son algunas actividades que promoverán la organización de las dinámicas en familia:

|  |  |
| --- | --- |
| **FAMILIA Y CUIDADORES** | **NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JÓVENES** |
| ***EXPLIQUE A LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JÓVENES LO QUE ESTÁ PASANDO:*** En estos momentos, sus niños, niñas, adolescentes y jóvenes pueden no entender exactamente lo que está pasando en el mundo. Dedíqueles un rato importante para explicar toda la situación y cómo, al quedarnos en casa, podemos empezar a prevenir la dispersión del virus. | ***MANTENGA LAS RUTINAS:*** Prepárese para aprender como si fuera a ir a su institución educativa. Organizando el espacio para el desarrollo de las actividades y contando con el apoyo de su familia. |
| ***ESTABLEZCA UN LUGAR APROPIADO PARA TRABAJAR:*** Busque un sitio y adecúelo para realizar de manera cómoda las diferentes actividades propuestas. Esto puede ser un escritorio o la mesa donde comen, lo importante es que sea un sitio que tenga buena luz y que sea lo más agradable posible. | ***MANTENGA UN REGISTRO DE SUS ACTIVIDADES:***  El registro en diario personal y/u otras tareas creativas de escritura pueden ayudar a los estudiantes a procesar sus pensamientos, preocupaciones y emociones, particularmente en tiempos de crisis. Los estudiantes también podrían usar otros medios, como video, dibujo, pintura y música. |
| ***EMPODERE A SUS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES:*** tenga conversaciones profundas de por qué debemos autorregularlos, promueva que ellos sean dueños de su aprendizaje y realmente reconozcan la importancia de mantenerse activos en su aprendizaje. | ***CONSULTE AL MAESTRO SIEMPRE QUE ASÍ LO CONSIDERE NECESARIO:*** No tener miedo a hacer preguntas aunque parezcan ridículas, de estas es de las que más se aprende. Es normal que le tome un tiempo habituarse a las nuevas dinámicas de trabajo en caso, dispóngase para el cambio y sea tolerante con las situaciones que generen mayor reto o diﬁcultad. |
| ***ESTABLEZCA REGLAS PARA MANTENERLOS SEGUROS SI ESTÁN TRABAJANDO EN INTERNET:*** internet tiene grandes ventajas y algunos retos. Para esto trabaje con niños, niñas, adolescentes y jóvenes en establecer muy claramente qué pueden y qué no pueden hacer en internet y haga monitoreo de que esos acuerdos se estén cumpliendo. | ***MANTENGA CONTACTO TELEFÓNICO O VIRTUAL CON LOS COMPAÑEROS,*** previos acuerdos de tiempos para contactarse, esto permitirá aclarar inquietudes y mantener la comunicación con los pares. Compartir el proceso de aprendizaje en el grupo. |
| ***INVOLÚCRESE EN EL APRENDIZAJE DE SUS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JÓVENES***: si bien ellos son los responsables de su aprendizaje pregunte con frecuencia qué tipo de cosas están haciendo, cómo lo están haciendo y si necesitan alguna ayuda. Recuerde que las instituciones educativas están tanto para ayudar tanto a los estudiantes como a las familias. | ***ENCUENTRE COSAS QUE LE GUSTEN:*** aproveche para hacer cosas sencillas, creando espacios cortos de descanso entre cada una de las actividades de estudio. Buscar información para fortalecer sus competencias y habilidades respecto a los conocimientos tecnológicos. |
| ***MANTENGA LAS RUTINAS:*** Es importante diferenciar que esta no es una época de vacaciones y que el aprendizaje continúa. Por esto, mantenga la rutina de los niños y jóvenes lo que más pueda. Esto quiere decir que ellos se deben levantar, vestir y estar listos para el aprendizaje al igual que si estuvieran asistiendo de manera presencial. Las rutinas ayudarán a los estudiantes a estar más dispuestos a aprender. | ***MANTENGA LA CONEXIÓN CON AMIGOS***, colegas, chequear como están sintiendo, intercambiar ideas sobre como hacer un uso responsable de este tiempo en casa. |
| ***INICIE EL DÍA REVISANDO CON LOS NIÑOS, NÑAS Y ADOLESCENTES LA AGENDA DEL DÍA:*** las asignaturas y actividades a desarrollar, los materiales que se requieren, los tiempos de descanso, los tiempos de apoyo a labores del hogar, los tiempos de alimentación, los apoyos o acompañamientos que requerirán para desarrollar las tareas asignadas.* Es una buena forma para que todos, grandes y chicos, procesemos la información de lo que hay que hacer, ayuda a organizarse y establecer prioridades. Los niños mayores y adolescentes, podrán realizarlo de manera autónoma.
 | ***INICIE EL DÍA REVISANDO LA AGENDA DEL DÍA:*** las asignaturas y actividades a desarrollar, los materiales que se requieren, los tiempos de descanso, los tiempos de apoyo a labores del hogar, los tiempos de alimentación, los apoyos o acompañamientos que requerirán para desarrollar las tareas asignadas.* Es una buena forma para que todos, grandes y chicos, procesemos la información de lo que hay que hacer, ayuda a organizarse y establecer prioridades.
 |

# ¡ACTIVIDAD EN FAMILA: Es tiempo para cuidarnos, aprender y fortalecernos juntos!

Este tiempo en familia en un mismo espacio, nos invita al autocuidado y el cuidado de los otros, a la autogestión para continuar con el desarrollo de las actividades que nos permitan cumplir con las diferentes responsabilidades, tramitar las posibles emociones negativas y los conflictos que surjan a lo largo de los días. A continuación, se proponen algunas conductas que pueden ayudar a toda la familia a transitar estos días en armonía.

Como una propuesta de actividad en familia, pueden entre todos escribirlas (o las que elijan) en un papel grande y pegarlas en un lugar visible para todos:

**Autodisciplina:** contar un plan familiar e individual semanal en el compromiso de cada integrante de la familia es fundamental. Algunas preguntas que como familia debemos resolver semanalmente son:

¿qué debemos hacer esta semana? ¿cómo nos distribuimos las actividades para la organización de casa?



**Responsabilidad:** el grado de responsabilidad de cada integrante de la familia es fundamental, los niños, niñas, adolescentes y jóvenes deben involucrarse 100% en sus tareas de aprendizaje, los adultos deben estar presentes para acompañar el desarrollo de las mismas de acuerdo con las orientaciones que reciba de su Institución Educativa además de responder a sus compromisos laborales, cuando sea el caso.

**Orden:** la presencia de todos los integrantes de la familia en casa, multiplica la posibilidad de desordenar y no poner las cosas en su lugar. Esto puede ser desencadenante de conflictos y disgustos. Cada uno debe conocer sus responsabilidades en el mantenimiento del espacio compartido.

**Comunicación:** es uno de los elementos más importantes para mantener un ambiente positivo durante este tiempo. Una comunicación asertiva y positiva es la clave para manejar los conflictos que puedan surgir. También es una invitación a que se mantenga una comunicación constante con Directivos del Colegio y los Docentes de acuerdo a los canales que se hayan establecido y los recursos con que cuenta la familia para orientar la organización y desarrollo de las actividades diarias y semanales.

**Gestión/administración del tiempo:** una agenda es esencial para poder administrar las actividades eficazmente y de igual forma cumplir con las entregas de actividades, la clave es administrar de una forma conveniente el tiempo. Escriba o disponga en forma física del “horario o agenda”.

**Motivación y actitud positiva:** Promover y mantener el buen ánimo y disposición para realizar las labores y sobrepasar los retos y dificultades que encontraremos mientras todos en casa nos adaptamos. Reconocer los logros como familia, expresar los momentos en los que hemos logrado desarrollar efectivamente las actividades familiares. Para esto pueden elaborar un tablero de logros de la familia, donde cada integrante puede registrar sus reflexiones y aprendizajes.


# Recursos actividades para desarrollar en familia

#### En los momentos dispuestos para el descanso y para compartir en familia pueden realizarse las siguientes actividades:

Conversar sobre cuál fue la actividad del día que más le gustó y cuál la que menos le gustó.

Escribir en un diario donde registren las cosas que están viviendo. Lo que les preocupa y de qué se sienten agradecidos.



Realizar en familia Juegos tradicionales (stop, triqui, adivinanzas, juegos de mesa) o retos mentales (adivinanzas, resolver problemas matemáticos, aprender trabalenguas, etc).

Hacer experimentos en familia, escribir o narrar historias colectivas.

Escuchar música, realizar ejercicios o actividad física solos o en familia. Se recomienda aquellas que estimulen mayor alegría, por ejemplo: cantar y bailar.

***EL JUEGO DE LAS EMOCIONES***

UNA PAUSA AFECTIVA

¿Qué necesitas?

* Fichas para lanzar. Pueden ser: pelotas, bolas de papel o tapas de botellas
* 4 recipientes para encestar las fichas. Pueden ser: vasos, baldes, cajas.
* Dibujos de las emociones. Pinten en familia unas caritas que representen la alegría, tristeza, miedo y rabia, pueden agregar otras emociones y así lo consideran



* Preguntas guía. Entre todos pueden construir preguntas relacionadas con la situación que están viviendo, al final encontrarán unas como ejemplo.
* ¿Cómo jugar?

Pega en los recipientes cada uno de los dibujos de las emociones



Acuerden quién inicia lanzando las fichas y quién lee las preguntas, después se intercambiar

Si lanza uno de los niños, deben leerle las preguntas para niños, o si lanza papá, mamá u otro cuidador se leen las preguntas dirigidas a ellos.

Luego de leer la pregunta, deben lanzar la ficha y encestarla en el recipiente que tenga la emoción que sienten de acuerdo a la situación que se expone en la pregunta.

* ***Preguntas para niños y niñas***
1. ¿Cómo te sientes al tener escuela en casa ?
2. ¿Cómo te sientes desde que tus padres están más tiempo en casa?
3. ¿Cómo te sientes cuando tus padres te dicen que no pueden jugar contigo porque deben trabajar en casa?

Pueden construir entre todos nuevas preguntas, de acuerdo a lo que estén viviendo

* ***Preguntas para los padres y cuidadores***
1. ¿Cómo te sientes ante la recomendación de permanecer en casa?
2. Si estás haciendo teletrabajo: ¿Cómo te sientes al tener que trabajar desde la casa?
3. Si por temas laborales debes salir de casa:
4. ¿Cómo te sientes al tener que salir para cumplir con tus obligaciones laborales?

En familia pueden agregar más preguntas

Ante una misma situación los miembros de la familia pueden sentirse de maneras diferentes, por eso es importante validar las emociones y las diferencias; expresarlas y compartirlas les ayudará a reconocerlas, aceptarlas y regularlas.

Compartan en familia cómo se sienten ante la situación actual.