

# ¿QUÉ NOS ESTÁ PASANDO?

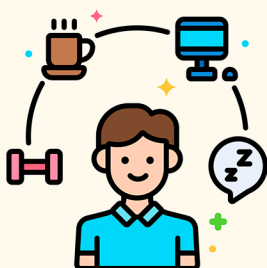


En este tiempo de cuarentena, es muy importante expresar cómo nos sentimos con todo lo que estamos viviendo y compartir nuestras sensaciones, emociones y sentimientos sin ser juzgados.



Es esperable que en estas situaciones aparezcan distintas emociones, tales como miedo, incertidumbre, angustia, pena, entre otras. También, puede suceder que se altere nuestro sueño, apetito, energía o que estemos más irritables.

*Es por ello, que en esta instancia queremos entregarles diferentes estrategias que les servirán de ayuda para abordar estas emociones con sus niños/as y para ustedes mismos.*




## ¿Qué hacer con los niños/as?

¡Rutinas que dan seguridad!

Se sugiere comenzar **haciendo una nueva rutina y hacer partícipes a sus hijos/as.**

Se puede hacer por medio de **dibujos o simbologías para ordenar la rutina en casa** y con esto se entenderá de mejor forma qué es lo que hay que ir haciendo por día. Al hacer un orden, el cerebro funciona de mejor manera y ayuda a sentir **calma y disminuir la ansiedad.**



Se recomienda poner  para que recuerden a qué hora son las clases e intentar hacer la tarea o trabajo al término de estas. Si no pudieran hacerlas al término de la clase, busquen un horario en el día en que puedan hacerlo. No solo ayuda, a ir tachando ítems de nuestra lista, sino también, a supervisar el progreso de sus niños/as.



## ¡Promover la Autonomía!

Es natural, que no siempre puedan acompañar a sus hijos/as en sus clases por lo que se recomienda lo siguiente:

- Enseñarles a apagar y a encender el micrófono.
- Revisar por semana qué materiales necesitan para cada clase y dejarlos dentro de una caja o una bandeja, lo que se tenga a mano.
- Dibujar o poner un distintivo (color o figura geométrica, stickers, etc) para que el niño/a sepa diferenciar los trabajos para cada día. Esto también ayuda con la estructura de la rutina.



Darle a los niños la autonomía de responder por sí mismos porque cuando no lo hacen ellos, realmente no los estamos ayudando. Ellos nos necesitan cerca, pero no necesitan que hagamos las cosas por ellos, porque no están aprendiendo en esas instancias. Solo se vuelve repetitivo porque es cómodo, pero no contribuye con el desarrollo de su aprendizaje.

Algunas sugerencias para aliviar nuestro día:

- Démonos tiempo de jugar, almorzar/comer o hacer un deporte, individualmente o en familia, ayuda a despejar nuestras mentes y contribuye con un entorno positivo.
- Existen videos en internet de yoga que duran 5 minutos.
- Bailar con Just Dance, pueden encontrar videos en internet.
- Pasear al perro.
- Que un día los niños inventen y/ o hagan el almuerzo.

