



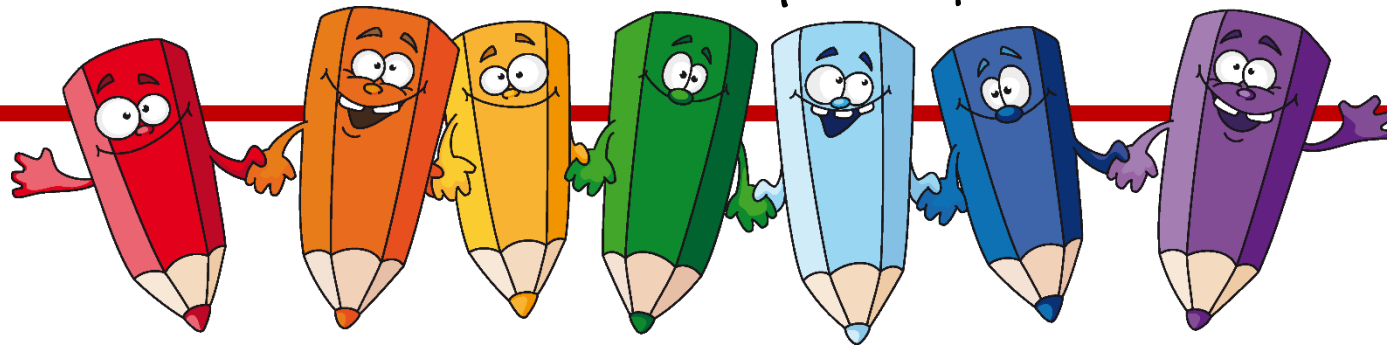
¿Cómo enfrentar
una cuarentena
positiva en
nuestro hogar?

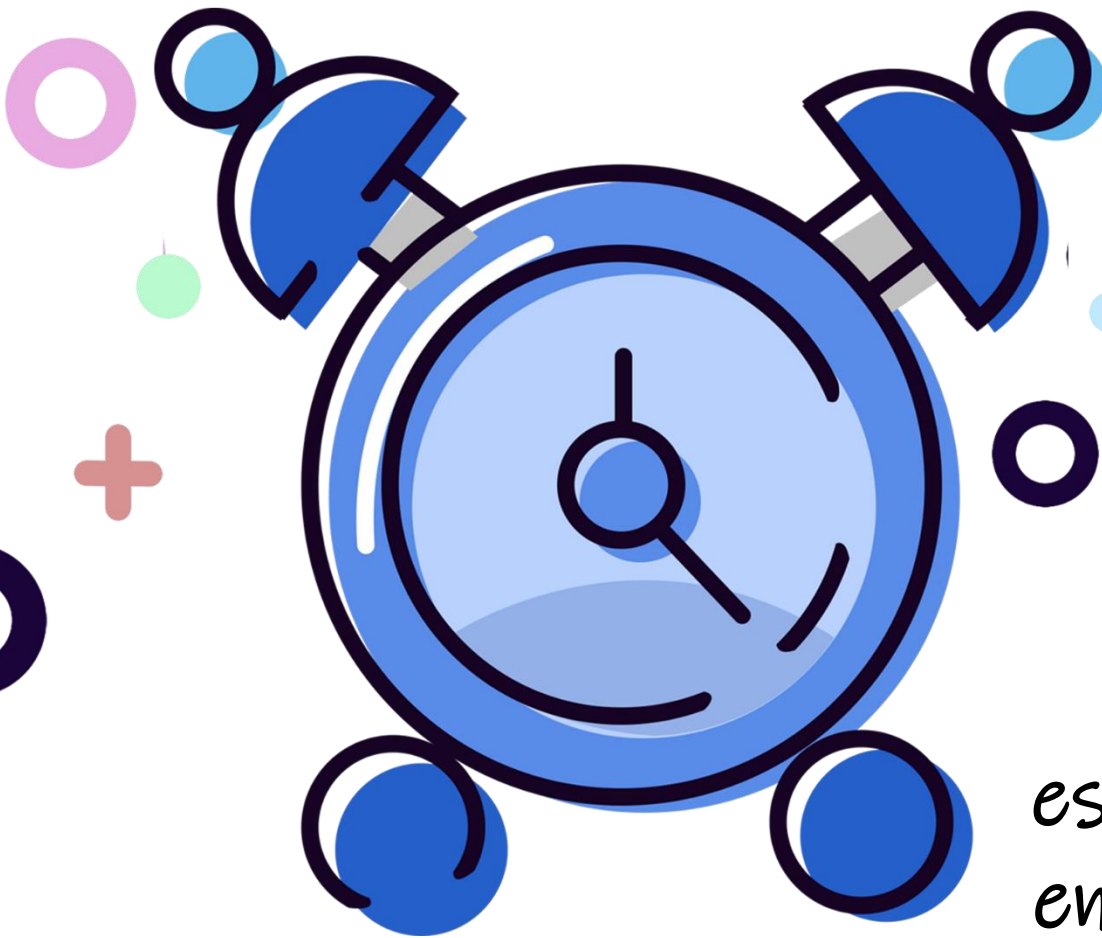


Programa de Integración Escolar
Esc. N°1 Monseñor G. de Ramberga

Entendemos que las medidas abordadas por la actual situación del COVID-19, hacen un llamado a un cambio organizacional para muchas familias y comunidades de nuestra Escuela. Estas múltiples necesidades y requerimientos han generado intranquilidad en los padres, cuidadores y nuestros estudiantes.

Es por eso que hemos decidido presentar como Programa de Integración Escolar una serie de recomendaciones para los estudiantes, brindando las herramientas para organizar este periodo en casa y que volvamos a retornar todos con salud y tranquilidad.





Lo primero es comprender que **no es posible** llevar el horario de Escuela a Casa

Pero **si es muy relevante** establecer paulatinamente espacios y rutinas equilibradas, entre **tres** ámbitos principales:

① Productividad

② Autocuidado

③ Esparcimiento



Se deben organizar los tiempos y mantener **horarios saludables**, y de esta manera evitar el estrés al tener que retornar a clases.



Esto implica que **no podemos levantarnos a las 12:00 del día**, por el contrario, debemos establecer un hábito que comience y termine su funcionamiento en horarios habitualmente productivos.



¿Por tanto como organizaran sus tiempos?

Es importante comenzar a incorporar dentro de nuestros espacios del día a día **3 ámbitos principales**



- 1 Productividad → Estudio o deberes escolares
Tareas del hogar
- 2 Autocuidado → Dormir - Comer
Higienizarse
- 3 Esparcimiento → Tiempo libre
Tiempo en comunidad

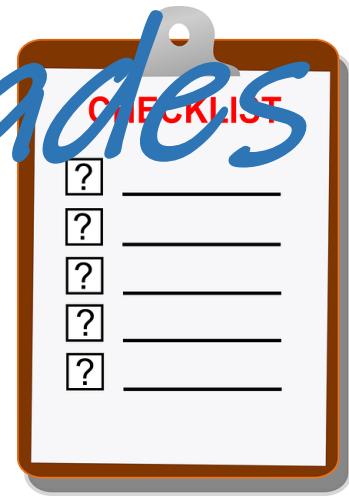
1 Productividad

Estudio o deberes Escolares

- ✓ Realizar actividades virtuales, o presenciales de acuerdo a los contenidos recompilados desde la plataforma educativa de la escuela, la que ha facilitado material en apoyo al aprendizaje.
- ✓ Los estudiantes y apoderados deben informarse además respecto a las plataformas que están utilizando distintos colegios, facilitadas por el MINEDUC.
- ✗ Considerar que será una de las actividades más compleja de nuestro horario, ya que habrán muchos enemigos como: Redes sociales, Televisión, Ruidos, Los familiares, Ambientes poco organizados.

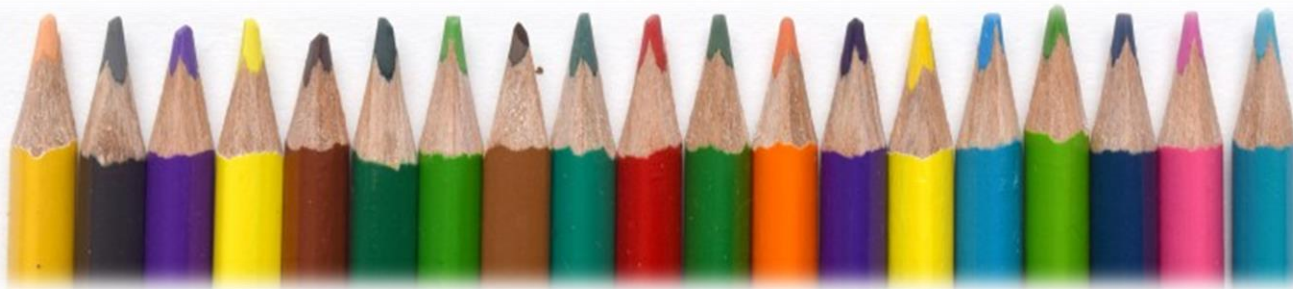


Algunas recomendaciones
para organizar de mejor
manera **mis** actividades
escolares



I. Consideraciones Generales ...

- Reconoce la hora en la que te encuentras **más activo** para estudiar, puedes probar en la mañana y en la tarde y ver que horario te acomodo más.
- Solo **una actividad a la vez**, no mezcles contenidos, ni dispongas más material del que contemplas para la asignatura definida en el periodo de estudio.
- **No te sobrecargues**



II. Definir y preparar nuestro espacio de estudio

Inmobiliario: mesa, silla, iluminación.

Materiales: Cuadernos, guías, lápices, todo lo necesario.

Evita un espacio con televisión o con mucho flujo de gente.



III. Tiempo de estudio.



- Ya haz establecido el tiempo de estudio.
- Respeta ese tiempo que te has propuesto
- Reflexiona respecto al aprendizaje adquirido ¿fue un periodo útil? ¿Qué podría mejorar para el próximo periodo?

No se debe superar los 30 - 35 minutos como tiempo de estudio. Luego realiza pausas activas o periodos de esparcimiento.

1 Productividad

Tareas del hogar

- De acuerdo a la edad es importante adquirir **responsabilidades en la mantención del hogar**.
- Sacar la basura, ordenar la sala, su habitación, colaborar en la hora de almuerzo colocando la mesa, diversas actividades.
- Los niños se comprometen en las actividades con los adultos si la **energía es positiva**, es importante hacer de momentos cotidianos **emociones positivas**.



2 Autocuidado

DESCANSO - SUEÑO

Es importante que los padres resguarden los **horarios habituales** del ciclo de sueño y vigilia.

Los tiempos de descanso son tan relevantes como los de estudio, y se deben considerar dentro de la rutina ya que es beneficioso para la vida diaria.

Como se menciona anteriormente es importante un equilibrio y estructuración de tiempos de sueño para que al retornar después a clases no exista un estrés asociado a los cambios y desestructuración de las horas de sueño.



2 Autocuidado

Alimentación

Potenciar, por parte de los padres los hábitos de **alimentos saludables y equilibrados**.

Los tiempos de comida son fundamentales para mantenernos nutridos y con nuestros niveles de alerta óptimos para las actividades que tengamos programadas en el día.

Evitar comer alimentos altos en azúcares y grasas saturadas, **no colaboran mucho con los procesos de concentración.**



2 Autocuidado

Higiene menor y mayor

- No olvidar que existen **hábitos diarios de higiene**, que no por estar en casa se deben descuidar.
- Frente a la contingencia del COVID 19, se debe promover el **lavado de manos constante** durante las actividades diarias y en el caso de los niños educar a través de juegos o dinámicas motivadoras para que puedan incorporar ese hábito, como medida preventiva.



3

Esparcimiento

Tiempo Libre

- Este es un tiempo que se debe destinar a realizar **cosas que sean beneficiosas** para la salud física o mental, por ejemplo la actividad física.
- Desarrollar actividades de juego, como manualidades, juegos de mesa, e interactivos.
- **Desarrollar actividades lúdicas en familia**, tales como Karaoke, Bingo, juegos de mímica y otros.



3

Esparcimiento

Tiempo en familia

- Pasar tiempo de calidad con nuestros familiares o personas mas allegadas puede ser muy beneficioso para el bienestar general
- Compartir no sólo nos ayudará a comprender mejor quienes somos sino que también traerá beneficios físicos a nuestro cuerpo.



Recuerden

Nos cuidamos todos
para que cuando nos
juntemos no falte
nadie...





Hasta Pronto...

Apoyo Programa de Integración Escolar
Esc. N°1 Monseñor G. de Ramberga