



COLEGIO IGNACIO  
CARRERA PINTO

# RECOMENDACIONES DE CONVIVENCIA ESCOLAR

---

*¿CÓMO PENSAR ESTE  
TIEMPO JUNTOS?*



# Estimada Comunidad Escolar:

Teniendo en cuenta el contexto nacional actual, es que a continuación presentamos recomendaciones desde convivencia escolar, particularmente para padres y/o apoderados, durante el periodo de cuarentena nacional que afecta a nuestro país, debido a la propagación del virus COVID-19.

A Continuación se dan a conocer una serie de sugerencias que esperamos sean de utilidad para ustedes y la convivencia dentro de sus hogares.

# Es fundamental MIRARTE...

Es importante partir por la pregunta **¿Cómo estoy en estos momentos ?**. En términos generales para poder reconocer **¿Cómo me estoy sintiendo ?**, para el enfrentamiento de este tiempo. En que momento personal te «pilla» esta situación.



# SEAMOS ESTRATEGICO/AS

ES MUY IMPORTANTE QUE CADA PADRE O CUIDADOR SE PREGUNTE CUALES CREEN QUE SON LOS PUNTOS FRAGILES EN LA CONVIVENCIA , ES DECIR ¿CUALES SON LAS RELACIONES CON MAS POSIBILIDADES DE ENTRAR EN CHOQUE? PARA ESTAR ALERTA.



ES BUENO NO SOBRECARGAR ESOS VINCULOS YA QUE SON LOS MAS SENSIBLES PARA TENER SITUACIONES DE ENOJO, MALESTAR E INCLUSO VIOLENCIA.

POR OTRO LADO ES POSITIVO IDENTIFICAR CUALES SON LAS RELACIONES QUE GOZAN DE MEJOR SALUD, YA QUE ESTAS PUEDEN SER UN GRAN APOYO, EN LOS MOMENTOS EN QUE YA NO ES POSIBLE RESOLVER DE MANERA SALUDABLE UN CONFLICTO. MOMENTOS EN QUE SE PERCIBE QUE ALGUNA SITUACION VA A EXPLOTAR.



# SE FLEXIBLE CON LA ESTRUCTURA Y RUTINAS

## COMO ORGANIZAR UN DÍA CON 10 O 12 HORAS JUNTOS ?

- DEBEMOS TENER EN CUENTA QUE DURANTE EL DÍA HABRÁ ESPACIOS COMPARTIDOS, ASÍ COMO TAMBIÉN PERSONALES. LOS QUE FLUYEN AL RITMO PARTICULAR DE CADA UNO.
- ES BUENO CONSIDERAR ESPACIOS DE OCIO INDIVIDUALES Y NO SOLO COMPARTIDOS, YA QUE RECURRENTEMENTE SE PUEDE CAER EN LA FALSA DE IDEA DE QUE NOS ENCONTRAMOS COMO EN UNA «VACACIÓN FAMILIAR», EN DONDE SE ESPERA ESTAR JUNTOS Y HACER COSAS JUNTOS. Y NO ES LA REALIDAD, NO ES UNA VACACIÓN, NO TODOS ESTAN CON EL MEJOR ANIMO Y NO ESTA GARANTIZADO QUE HAYA RELAJO Y PLACER, PERO SI LAS ACTIVIDADES SE PUEDEN HACER A OTROS RITMOS QUE NOS ACOMODEN.



# ES UNA CASA NO UN COLEGIO 2.0

- Existen tareas que hacer en el hogar y también aquellas de trabajo y colegio. Por lo que se debe saber ubicar durante el día, para que no sea una pelea eterna andar persiguiendo a niños/as y/o jóvenes para chequear si el trabajo se hizo o no.
- A los niños no les pasa lo mismo con el cuidador que con sus docentes, las relaciones son distintas y ellas marcan el tipo de trato y obediencia, de las actividades de estudiar, ejercitar y aprender.



# ES UNA CASA NO UN COLEGIO 2.0

- Por lo que seria bueno determinar el horario de estudio, tiempo ejercitación de materia, apoyar cuando los niños y jóvenes presenten dificultades y lo necesiten.



- Pero también que trabajen por su cuenta, e ir monitoreando.



# ESTOY ABURRIDO/A...

UN TEMA IMPORTANTE ES LA RELACION  
CON EL ABURRIMIENTO. TANTO EN  
ADULTOS, COMO EN LOS NIÑOS, NIÑAS Y  
JOVENES. **EL ABURRIMIENTO NUNCA HA  
SIDO ALGO MALO** PORQUE SI SE LE DEJA  
ESTAR PRESENTE, GENERALMENTE DA  
PASO A QUE SURJA ALGUNA IDEA.



# ¡NO A LA «PARRILLA PROGRAMÁTICA»!

EL ABURRIMIENTO PUEDE ESTIMULAR LA INICIATIVA Y LA BUSQUEDA DE COSAS POR HACER, Y POR ESO ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS Y JOVENES NO ESTEN REPLETOS DE OFERTAS EDUCATIVAS Y DIDÁCTICAS PARA COMBATIR EL ABURRIMIENTO Y APROVECHAR EL TIEMPO.



ES BUENO TENER DISPONIBILIDAD PARA COMPARTIR CON ELLOS Y ELLAS, PARA AYUDARLES A PENSAR COMO TOLERAR UN RATO ABURRIDOS, IMPORTANTE ES ALENTAR QUE LA INICIATIVA SALGA DE ELLOS Y ELLAS.

PUEDEN TENER OFERTAS DE COSAS POR HACER, LO QUE NO POTENCIARA SU CAPACIDAD DE CREAR Y PENSAR POSIBILIDADES.

**Y PENSAR UN RATO EN NADA TAMBIEN ES BUENO!**

# AMAMOS EL JUEGO Y LOS RATOS DE OCIO!

- EL JUGAR ES UNA GRAN OPORTUNIDAD Y ESPACIO DE APRENDIZAJE.



- LO IMPORTANTE DE JUGAR ES QUE ESTO NO SEA NECESARIAMENTE A TRAVES DE LA TECNOLOGIA, AUNQUE INCLUSO ESTA NO ES MALA SI SE UTILIZA DE MANERA ACOTADA Y CONTENIDA AL INTERIOR DE LA FAMILIA (CONSIDERANDO TIEMPO Y LUGAR).
- SI LOS NIÑOS O NIÑAS JUEGAN A SUS JUEGOS FAVORITOS EN LIENA, TAMBIEN SERIA UTIL PERMITIRLO, PORQUE ES LO HARIAN EN UNA JORNADA NORMAL, SIEMPRE Y CUANDO EXISTAN TIEMPOS ACORDADOS PARA ESTO.

- EN MOMENTOS DEL DIA LOS JUEGOS EN LINEA (ESCOLARES Y ADOLESCENTES) SON LOS MOMENTOS PARA COMPARTIR A DISTANCIA CON AMIGOS Y SOCIALIZAR, SON UNA MANERA VIRTUAL DE ESTAR CON OTROS.
- RESPECTO A ACTIVIDADES MAS PASIVAS COMO VER TELEVISION, REVISAR EL TELEFONO (MAS COMUN EN ESCOLARES ADOLESCENTES) O VER PELICULAS, TAMBIEN ES DE UTILIDAD, HAY MOMENTOS EN QUE TODOS QUIEREN DESCANSAR .
- LOS CONTENIDOS AUDIOVISUALES SON ENTRETENIDOS, DESPEJADORES Y AYUDAN A LIBERAR UN POCO EL STRESS, PUEDE SER ALGO BUENO DENTRO DEL DIA, SIEMPRE Y CUANDO **NO SEAN HORAS DEMACIADO EXTENSAS.**



# CUIDADO CON QUIENES «SE QUEDAN PEGADOS»

- LOS CONTENIDOS AUDIOVISUALES SON UN PASATIEMPO ENTRETENIDO, PERO NO RESULTA MUY BUENA LA IDEA DE ESTAR TODO EL TIEMPO LA MISMA PELICULA O SERIE. SI BIEN A MUCHOS NIÑOS Y JOVES LES GUSTA LA REPETICION, ESTA PUEDE HACERCE RIGIDA, HACE QUE LOS CHICOS ESTEN TRANQUILOS Y NO DEMANDEN TANTA ATEMCION. PERO ESTO NO LES PERMITE CONOCER OTROS CONTENIDOS, OTROS LENGUAJES VERBALES, VISUALES O MUSICALES.



- OTRAS IMÁGENES, VIDEOS, DOCUMENTALES, PELICULAS O SERIES PUEDEN APORTAR COSAS NUEVAS E INCLUSO SER DEL GUSTO DE OTROS MIEMBROS DE LA FAMILIA.

# TAREAS COMPARTIDAS EN EL HOGAR

- ES NECESARIO TENER CLARO LAS RUTINAS DEL HOGAR, Y SERIA UTIL HACER UN LISTADO DE ELLAS Y COMPARTIRLAS CON LA FAMILIA. SE PUEDE HACER EN CONJUNTO E IDENTIFICAR AQUELLAS EN QUE NIÑOS, NIÑAS Y JOVENES PUEDAN APORTAR CON IDEAS, SOLUCIONES Y/O NUEVAS FORMAS DE ORGANIZACIÓN.

- LO IRMPORNTANTE DE ESTO, NO ES A LO QUE SE COMPROMETEN, SINO LA TENSION QUE SE PRODUCE CUANDO SON LOS PADRES QUIENES QUIEREN DIRIGIR EL MOMENTO EN QUE SUS HIJOS/AS TIENEN QUE HACERLO Y EL TIEMPO EN QUE DEBIERAN DEMORARSE.



- SIN QUERER, LO ANTERIOR PASE A SER UN TEMA SOBRE LO QUE HAY QUE HACER, A UN TEMA DE PODER Y CONTROL.

- AQUÍ HABRIA UNA POTENCIAL FUENTE DE CONFLICTO INTRAFAMILIAR



# TEREAS EN EL HOGAR: OPORTUNIDAD O RIESGO

- HAY ACTIVIDADES QUE DEBEN HACERSE DENTRO DE CIERTOS HORARIOS (COMO POR EJEMPLO PONER LA MESA) PERO SERIA BUENO ESTABLECER RANGOS DE TIEMPO EN QUE LOS NIÑOS Y JOVENES TIENEN QUE CUMPLIR CON SU COMPROMISO.



- ADULTOS: CONTENER LA IMPACIENCIA, DE QUE LAS COSAS SE HAGAN A NUESTRO MODO



# MINIMICEMOS LOS CONFLICTOS

- CUIDEMOS Y EVITEMOS EL ENOJO FACIL, LAS SOBRE REACCIONES, YA QUE ESTA CONVIVENCIA EN EL HOGAR ES LARAGA Y ES POSIBLE QUE EN ALGUNAS CIRSCUNSTANCIAS NOS ENCONTREMOS IRRITABLES, POR LA SENSACION DE RESTRICCION DE LIBERTAD PERSONAL Y PORQUE SE VA PERDIENDO EN EL ENCANTO DE LOS PRIMEROS DÍAS.



- SOLO SERA POSIBLE SOBRELLEVAR BIEN ESTA CONVIVENCIA «FORZADA» EN CASA, SI SE MIRAN LAS PROPIAS EMOCIONES, SENSIBILIDADES EN RELACION A LA INTEREACCION Y VINCULACIONES QUE SE ESTEN LOGRANDO, Y COMO LO VEN Y PERCIBEN LOS DEMAS MIEMBROS DE LA FAMILIA.



# ATENCIÓN !



- AL MOMENTO DE COMUNICARNOS, ES IMPORTANTE **EVITAR**:
- NO CRITICAR LOS GUSTOS Y PREFERENCIAS DE LOS DEMAS
- NO OFENDER
- TRAER CONSTANTEMENTE EJEMPLOS DEL PASADO PARA USARLOS COMO ARGUMENTOS Y PREDECIR LO QUE OCURRIRA EN EL FUTURO
- EVITAR LOS; «TU NUNCA», «TU SIEMPRE», «YA SALISTE CON LA MISMA», ENTRE OTROS.

# ALERTA



- **LOS ESTEREOTIPOS E IDEAS PRE ESTABLECIDAS SOBRE LOS MIEMBROS DEL GRUPO FAMILIAR, NO PERMITEN EL ASOMBRO, EL CAMBIO Y LA MUESTRA DE CONFIANZA, YA QUE PUEDEN OCURRIR MUCHAS COSAS NOVEDOSAS, CAMBIOS DE CONDUCTA, Y ACTITUDES DURANTE ESTE TIEMPO JUNTOS.**



# A PENSAR POSITIVO !



- LA MANERA EN QUE NOS RELACIONEMOS Y COMUNIQUEMOS, PERMITIRA LLEVAR UN PROCESO MUCHO MAS LLEVADERO DE CONVIVENCIA EN EL HOGAR.

¡QUE DE ESTE DESAFIO SURJA UNA GRAN OPORTUNIDAD PARA TODOS Y TODAS !

