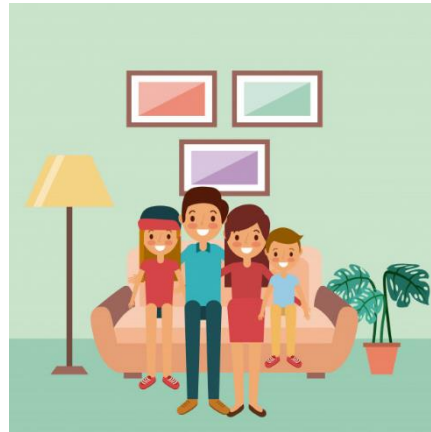




**EL CORONAVIRUS CAMBIO MI ENTORNO:
ME SEPARÓ DEL AULA DE CLASE, PERO ME UNIÓ A MI FAMILIA
YO ME CUIDO, YO CUIDO A MI FAMILIA Y
MI FAMILIA ME CUIDA**



¿Qué es el coronavirus? es una enfermedad infecciosa causada por un nuevo virus que no había sido detectado en humanos hasta la fecha. Causa una enfermedad respiratoria como la gripa con diversos síntomas como tos, fiebre, aunque uno de los problemas es que la sintomatología no se presenta de una. Hay que recordar que el modo de transmisión es por gotitas de saliva que ingresan al cuerpo de otra persona cuando se estornuda o se toce o pueden caer a superficies como mesas, puertas, ropa y uno toca esas superficies y luego se toca la cara, se lleva las manos a los ojos. Por eso lavarse las manos constantemente con jabón unos 20 segundos puede ayudar a mitigar la transmisión; o también no saliendo de casa, apoyando el aislamiento preventivo.



¿Qué es un aula de clase? Es un salón o espacio de vínculos que se destina a actividades de enseñanza aprendizaje formal en las que un grupo específicamente determinado de personas asisten al desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y emocionales que les permiten establecer relaciones armónicas, pacíficas e inclusivas dentro y fuera del aula. La convivencia es un aprendizaje a ser mejor, es una tarea educativa primordial que representa el crecimiento personal y social.



¿Qué es una familia? Es un grupo de personas unidas por el parentesco, es la organización mas importante de las que puede pertenecer el hombre. Es responsabilidad de la familia promover la educación el buen comportamiento y educar a sus miembros bajo los valores morales éticos y sociales. Es un escenario ideal donde debe prevalecer la armonía, confianza, seguridad, respeto, afectos, protección y el apoyo necesario ante la resolución de problemas. Es un grupo con una base afectiva y formativa donde conviven personas unidas por lazos de amor y un proyecto en común donde se aprenden reglas y principios sociales de convivencia.



Teniendo como base lo importante, necesariamente debemos PARAR, necesitamos unirnos, es un esfuerzo de todos para erradicar unas facturas de vida perdidas. Vamos a ganar, seguiremos rigurosamente estas medidas, todos estamos en casa apoyando de manera colectiva con un compromiso responsable y solidario.

Este inconveniente de salud nos da la oportunidad de compartir en familia, situación que no es común en nuestro diario vivir debido a que el trabajo y otro tipo de actividades impiden el disfrutar con nuestros seres queridos. Por lo anterior queremos ofrecer algunas estrategias para alegrar nuestro hogar en estos momentos.



Es indispensable tratar de conservar los horarios rutinarios para no caer en hábitos que conlleven a una desorganización

- Levantarse temprano
- Asearse diariamente
- Organizar su habitación y demás áreas comunes de casa





- Tomar las comidas en horarios habituales
- Realizar actividades escolares enviadas por los docentes
- Disponerse a la realización de actividades establecidas en familia
- Utilizar el tiempo adecuado para dormir

Estas son algunas recomendaciones y pautas divertidas para compartir un tiempo de calidad en familia.

- Cocinar, esta es una gran ocasión para dialogar y mostrar la importancia de implementar una dieta saludable rica en frutas y verduras, dando instrucciones de cómo preparar los alimentos e indicando el buen uso de utensilios de cocina y enseñando la forma de reciclar y mucho más.



- Leer juntos, una buena oportunidad para incrementar el interés por la lectura socializando las diversas formas de comprensión y creando un mundo nuevo y mágico al lado de sus hijos.
- Crear historias juntos, escribir y dibujar juntos dando oportunidad de crear alternativas en el desarrollo de esta historia.
- Mirar películas en familia, sentarse juntos comentando y mirando la historia donde cada uno puede opinar acerca de lo piensa.
- Mirar fotos, les debe gustar esta actividad si es con papá y mamá momento bonito para contar historias de sus abuelos y demás integrantes.



- Enseñar oficios necesarios como pegar botones, coger dobladillos y coser.
- Hacer manualidades, tratando de utilizar elementos de reciclaje y diferentes materiales que existen en casa.
- Realizar juegos de mesa, siéntense los que quieran participar se da la oportunidad de enseñarles reglas y conceptos y también de escucharlos en un dialogo informal.
- Bailar y cantar, el baile y el canto son liberadores ponga música y déjese llevar disfrute del sonido y el movimiento seguramente se crean recuerdos inolvidables junto a sus hijos.

- Usar el Internet, los videojuegos son de gran interés, participe activamente con ellos así podrá conocer cuales les gusta y cuánto tiempo dedican; permita que abran videos de su preferencia para poder identificar sus gustos.
- Realizar actividades que requieren de mayor tiempo y de la presencia de todos, por ejemplo, el arreglo y organización del guarda ropas, sacando las prendas que ya no se usan, limpieza de paredes, vidrios, escaleras, toma corrientes, pisos y demás; selección de libros, revistas, cuadernos entre otros para despejar las zonas de estudio.



- Crear concursos para medir destrezas y competencias, manejando la habilidad mental como son: sudokus, sopa de letras, calculo mental, stop, crucigramas y laberintos
- Mirar televisión como medio informativo y orientado a la distracción.
- Algo muy importante dentro de las familias es la parte espiritual independiente de la religión que se profese, busque el momento apropiado para agradecer e inculcar valores éticos y religiosos.

Para finalizar este sencillo aporte es conveniente que sea tarea de todos concientizarnos y obtener beneficio de reencontrarnos para llenar nuestros corazones de amor, fe y confianza y ofrecer un mensaje de esperanza venciendo este momento de prueba y así recuperar la sonrisa de todos



Doris Consuelo Sánchez González

Psicorientadora Escolar

GRACIAS