



COLEGIO NACIONALIZADO LA PRESENTACIÓN

SERVICIO DE PSICO-ORIENTACIÓN

SEMANA DEL 11 AL 15 DE MAYO DE 2020

GUÍA No. 7 ACTIVIDAD LÚDICA CELEBRACIÓN DIA DE LA MADRE

REFLEXIÓN DIARIA

- Dar gracias a Dios por la vida, la salud y la unión familia.
- Mantengamos la calma y roguemos porque esta pandemia termine y oremos por los que se han ido.
- Rescatemos los valores de perdón, dialogo, solidaridad, amor, respeto y tolerancia.
- Evitemos las discusiones, peleas, disgustos, enfrentamientos. Acudamos al dialogo y a la reconciliación.
- Es la oportunidad para que nos escuchemos, ganemos la confianza y lleguemos a acuerdos.
- Deleguemos funciones para que el trabajo se facilite y reine la armonía en nuestros hogares.
 - No desfallezcamos en convertirnos en instrumento de amor y paz.
 - Aprovechemos este tiempo de aislamiento preventivo para repetir diariamente palabras sanadoras PERDÓN, GRACIAS, LO SIENTO y TE AMO.

TALLER EN CASA

TEMA: Taller de recomendaciones frente al manejo de riesgos psicosociales que se pueden presentar al interior de las familias y comunidades para garantizar el bienestar y el autocuidado.

El taller se desarrolla como una experiencia de diálogo y compartir en familia, dirigida por el padre o madre de familia o quien haga sus veces quien orientará los diferentes momentos del taller.

PRIMERA PARTE: NOS CONOCEMOS PARA CUIDARNOS “¿CÓMO ME SIENTO HOY?” (15 minutos)

En esta primera parte como familia deben **buscar en el lugar donde viven un OBJETO QUE en este momento les identifique.**

Luego una vez encuentren todos sus objetos y vuelvan al lugar de reunión se planteará un dialogo entre todos respondiendo:

NOTA: Quien dirige el encuentro toma atenta nota de la situación que cada miembro de la familia manifieste a través del diálogo.

¿Qué objeto ha elegido cada uno? y ¿Qué sentimiento refleja el objeto elegido?

SEGUNDA PARTE: COMPARTIMOS EN FAMILIA Y COMUNIDAD

Luego se buscará conformar grupos si la familia es numerosa o un solo grupo si es pequeña.

El criterio es conformar grupo buscando lo que se relacione de los objetos elegidos y los sentimientos expresados. Si la familia es pequeña se continua el taller sin dividirla.

Ahora quien dirige la actividad suscita el diálogo a través de las siguientes preguntas:

¿Cómo se ha sentido en esta experiencia del “aislamiento obligatorio”?

¿Qué aspectos positivos podemos descubrir en esta experiencia que estamos viviendo?

¿Qué aspectos negativos?

TERCERA PARTE: UN PLAN PARA VIVIR EN CASA

Ahora en este momento se hará retroalimentación de lo dialogado en familia y se hará énfasis en los aspectos positivos que se están viviendo para continuarlos y en los negativos para transformarlos.

3.1. PLAN DE ACCIÓN PERSONAL

Se entrega una hoja de papel y esfero a cada participante. Quien está dirigiendo invita a que cada uno escriba un pequeño plan de acción diario donde se planteen actividades que se desarrollan diariamente especificando a qué hora se realizarán.

Se invita al autocuidado de la salud física, mental y espiritual. Se sugiere que en cada jornada se dé espacio para: hora de levantarse, aseo personal, aseo del espacio donde se duerme, actividad física, tiempo de lectura, tiempo de meditación o reflexión según sus propias convicciones, actividad recreativa, uso del internet y redes sociales, consumo de información noticiosa, tiempo de sueño, tiempo de trabajo y/o estudio. Se pueden incluir también los propios gustos y hábitos.

META: Que cada persona tenga en un papel la lista de actividades diarias que personalmente desarrolla en una jornada.

3.2. PLAN DE ACCIÓN COMUNITARIO

Ahora un miembro de la familia toma una hoja nueva y tomará nota de lo siguiente:

Al compartir cada uno sus propias actividades se establecerán actividades de tipo comunitario y/o familiar. Por ejemplo: si todos quieren hacer algún deporte en casa pueden ponerse de acuerdo a una hora del día. Si todos quieren ver TV se organizará una película familiar. Si quiere tener un espacio de reflexión y meditación se puede organizar un momento de oración o reflexión en familia. Se pueden plantear los espacios que se deseen para compartir en familia, sugerimos: ver una película, juegos de mesa, competencias lúdicas, aprender a bailar, escuchar música, encuentro de historias familiares, taller de cocina o de postres, etc.

De igual manera también se priorizará quienes cumplen las labores del hogar, el aseo, la cocina, ir al mercado, cuidado de la mascota, etc. Y se asignan funciones a todos. De forma que no se recargue el trabajo del hogar en una sola persona.

META: Tener claro los espacios que se van a vivir en familia y las actividades de convivencia que se desarrollarán por el bienestar de todos.

3.3. RECORDEMOS ELEMENTOS

Retomemos las sugerencias que se dan en familia para vivir en estos tiempos de confinamiento voluntario:

PARA TENER EN CUENTA...

1. Mantén tus horarios: Horario de trabajo, descanso, comidas, recreación, familiar e higiene personal.
2. Mantener contacto con los demás miembros de la familia a través de mensajes o video llamadas.
3. Aprovechar el tiempo para cultivar nuevas habilidades.
4. Tiempo para recuperar lazos comunicativos entre familia.
5. No estar todo el día en pijama frente al celular o computador.
6. No monopolizar el contenido de información que se ve o se comparte centrándose en la pandemia.
7. Buscar oportunidad para compartir con los niños, imprimir imágenes, crear dibujos, escribir cuentos y contarlos, hacer un espectáculo de títeres con calcetines, crear una pista de baile, etc.
8. Buscar apoyo en personas que conozcas, por ejemplo, la orientadora escolar, un psicólogo, un docente, un orientador espiritual, una persona amiga de confianza que infunda ánimo y de orientaciones en caso de presentarse dificultades en la convivencia en familia.

MOMENTO FINAL:

Buscar una vela, encenderla y ponerla en el centro de la reunión. Se pueden orientar un momento de reflexión de acuerdo a la creencia o espiritualidad de cada familia con base en los reflexionado durante la experiencia. Se pueden colocar los elementos de la primera parte junto a la vela encendida.

“MANTÉN LA CALMA Y LA DISTANCIA, JUNTOS SALDREMOS DE ESTA”



DORIS CONSUELO SÁNCHEZ GONZALEZ

Psico-orientadora