



Santiago, 31/03/2021
Coordinación Área Formativa

TRABAJO DE CONTENCIÓN EMOCIONAL EN EL HOGAR.
DOCUMENTO N° 4.

Estimados papás, mamás, apoderados del Colegio; la semana anterior presentábamos la necesidad de estructurar una rutina de actividades en el hogar para este período de cuarentena y clases a distancia. Teniendo en consideración el que en gran medida el cumplimiento con la asistencia de los niños y jóvenes a estas clases por medio de la comunicación a distancia facilitan en gran medida los horarios de puesta en marcha de todos ellos por la mañana; no es menos cierto el que estos horarios de clases nos dejan una mayor cantidad de horas que no están reguladas y en las cuales es fácil el que se encuentren con que no tienen nada que hacer y caigan, en un principio en el “aburrimiento” y tal vez más adelante en un cuadro psicológico más delicado.

Es por este motivo, principalmente, el que se hace importante el elaborar en conjunto con ellos un horario de actividades para el día de forma de distribuir formalmente las actividades del día a día.

Para la elaboración de este horario deberíamos considerar:

- *Las comidas, en familia,
- *Los horarios de clases,
- *Las horas de sueño,
- *El tiempo de estudio, para hacer tareas, desarrollo de guías,
- *El tiempo de descanso, para jugar, conversar con amigos, ver T.V., jugar con el play o el celular,

Es muy importante considerar que en la medida que los niños y jóvenes participen activamente en la confección de este Horario se sentirán más comprometidos en su cumplimiento.

Nos seguiremos encontrando por este medio semana a semana.

Agradecido de vuestra atención, un saludo afectuoso de

Gerardo Pereira Campos
Coordinador Área Formativa