



Santiago, 28/04/2021
Coordinación Área Formativa

TRABAJO DE CONTENCIÓN EMOCIONAL EN EL HOGAR.
DOCUMENTO N° 7.

Estimados papás, mamás, apoderados del Colegio; esta semana retomamos nuestras entregas de estos boletines que tienen por objetivo el conversar con ustedes y al mismo tiempo compartir algunas ideas para brindar “contención emocional” a los niños y niñas en el hogar durante este ya largo período de cuarentena.

En esta oportunidad me gustaría compartir con ustedes la necesidad de establecer algunas rutinas en el hogar que si bien los adultos ya las tenemos interiorizadas, a los niños es necesario estárselas recordando constantemente. La idea no es transformar vuestro hogar en un internado sino lograr el que los niños reciban lo que reclaman de nosotros los adultos, que no es más que establezcamos los límites, los tiempos y las tareas. Que les acompañemos y les estemos recordando permanentemente dentro de que reglas podemos convivir armónicamente.

A continuación algunos ejemplos:

Acordar horarios para las distintas actividades que realizan durante el día. Se sugieren algunas: baño, alimentación, juego, deberes escolares (teniendo en consideración no saturar a los estudiantes), pausas activas, ciclos definidos de sueño y vigilia, quehaceres del hogar, autocuidado, entre otras.

Estaré muy agradecido de que ustedes me hagan llegar sus inquietudes, preguntas y opiniones a gereirac@gmail.com sitio en el que estaré complacido de poder responder a ellas.

Nos seguiremos encontrando por este medio semana a semana.

Agradecido de vuestra atención, un saludo afectuoso de

Gerardo Pereira Campos
Coordinador Área Formativa