



Santiago, 05/05/2021
Coordinación Área Formativa

TRABAJO DE CONTENCIÓN EMOCIONAL EN EL HOGAR.
DOCUMENTO N° 8.

Estimados papás, mamás, apoderados del Colegio; esta semana conversaremos respecto de la importancia de promover el juego y la actividad física de nuestros niños y niñas durante estos días de cuarentena en el hogar, teniendo presente la importancia de estas actividades en el desarrollo de la convivencia, la evolución psicoeducativa de los niños, además de favorecer la creatividad, la imaginación y la diversión en ellos. Asimismo, la actividad física y el movimiento son necesarios para el logro de la coordinación, el equilibrio, y la resistencia, además de contribuir a reducir la ansiedad y el estrés de adultos y niños.

Se sugiere, por ejemplo el invitarlos a compartir una tarde de baile en la que podríamos pedirles el que sean ellos quienes nos enseñen el baile de moda entre sus amigos, para enseguida ser nosotros quienes les enseñemos el baile preferido por nosotros en nuestros tiempos de juventud.

Otra actividad pueden ser los juegos de mesa entre los que se podrían practicar está el dominó, el ludo, la gran ciudad u otros.

Habrán quienes prefieren los ejercicios físicos que también podemos compartir con ellos y ellas dependiendo de las posibilidades de espacio con las que contemos en casa.

Podríamos, igualmente, organizar competencias de adivinanzas, mímicas o actividades manuales.

En fin, las posibilidades son múltiples, sólo basta decidirse y ponerse de acuerdo para idear una tarde entretenida en familia, la que de seguro nos hará muy bien a todos los integrantes del hogar.

La invitación está hecha, ahora sólo falta vuestra decisión para hacer un poco más liviano y enriquecedor este período en casa.

Como siempre, les recuerdo que 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.

Muchas gracias por vuestra atención, un saludo afectuoso de

Gerardo Pereira Campos
Coordinador Área Formativa