

**Plan Tutorial Educación**  
(Guía para padres y apoderados)

**Tema: “Convivencia Familiar”**

**Objetivos:**

1. Reflexionar en familia respecto de la situación de “cuarentena” que estamos viviendo por causa del COVID-19, considerando compartir información adecuada para los niños y niñas.
2. Compartir emociones que los integrantes de la familia sienten al estar en situación de cuarentena.
3. Conocer acciones que promueven la sana Convivencia Familiar.
4. Crear un plan para mantener una sana Convivencia Familiar durante la cuarentena.

**Actividades:**

Para realizar las actividades siga esta guía junto con la presentación de power point y complémtelas con el cuento que se adjunta en el correo. Puede trabajar las diferentes partes en distintos momentos, por lo que usted puede separar como mejor le acomode el trabajo

**“Mi tiempo en casa”**

- **Primera parte:**

Iniciamos la conversación preguntándonos (registren sus respuestas):

¿Qué es la cuarentena?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Habías estado alguna vez en cuarentena o algo parecido?, ¿Por qué?, ¿Cuánto tiempo?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Y en esta ocasión, ¿Por qué es necesario que nos quedemos en casa, sin poder salir o saliendo sólo si es muy necesario?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿El resto del mundo está igual?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

La idea es que en este punto se mencione a los niños que estamos en cuarentena para cuidarnos a nosotros y también a los demás, esto para no contagiarnos y no contagiar de COVID-19. No es relevante entregar cifras de enfermos o fallecidos, lo importante es centrarnos en el autocuidado y cuidado de los demás.

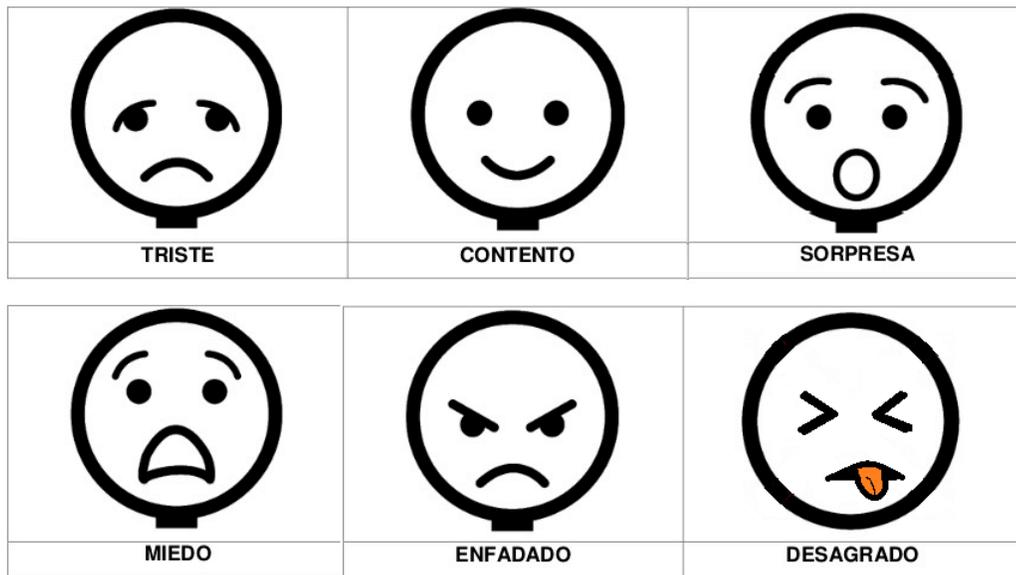
Luego, invitamos a cada integrante de la familia a dibujar en una hoja que tengan en casa, diferentes acciones de autocuidado y de cuidado de los demás en relación al corona virus. Se puede dibujar lavarse las manos, toser en el codo, usar mascarilla si hay que salir, rociar con agua con cloro la basura antes de dejarla a los recolectores, etc.

El adulto a cargo de la actividad lee el cuento que se adjunta, compartiendo las imágenes con el niño. Para realizar esto es importante que el padre/madre/cuidador haya revisado el cuento previamente y utilice las actividades que plantea sólo si le parecen pertinentes y posibles. Una vez terminada la lectura, quién dirige la actividad invita a los integrantes de la familia a representar con una pose o mímica como sería el corona virus y con movimiento representan lo que pasa con él cuando usamos el jabón o el alcohol gel.

- **Segunda parte:**

Es el momento de conversar acerca de qué emociones hemos estado sintiendo durante este tiempo, a esta edad y dependiendo de la experiencia que esté viviendo cada familia, lo más probable es que los niños refieran poca rabia o miedo estas emociones posiblemente las estamos viviendo los padres y adultos en general, pero sí pudieran mencionar pena por no ver a los amigos o por no poder salir a jugar, también alegría de estar en familia y tal vez mencionen aburrimiento, que no es una emoción básica como tal pero sí es un estado emocional. Podemos ayudar en este punto pidiéndole al niño/a que coloree las emociones que ha sentido en estos días y le pedimos a los demás integrantes de la familia que también lo hagan marcando con algún color o símbolo la o las emociones que han sentido durante este período.

En este ejercicio podemos hacer la asociación de la emoción con otras situaciones, por ejemplo, si nos sentimos tristes, en qué otra ocasión nos hemos sentido tristes. Reflexionamos también en torno a qué calma la emoción, mencionando algunos ejemplos, si la emoción es tristeza, la calma un abrazo de mamá.



- **Tercera parte:**

¿Qué hacemos para atender estas emociones?

Hay muchas formas de atender a las emociones que estamos sintiendo, cómo lo hemos hecho hasta ahora con familia?.

**Juego de las emociones:**

Dibujen en una hoja las 6 caritas que aparecen más arriba (las mismas que usaron para pintar), dando vueltas un lápiz, como si fuera una ruleta utilicen una carita (emoción) para trabajar en tres ámbitos:

- a) Represente la expresión que se asocia a esa emoción
- b) Represente la conducta que se asocia a esa emoción
- c) Represente qué hace la familia cuando el niño/a está con esa emoción

Finalmente conversen acerca de lo que pueden hacer juntos (padres e hijo/a) para superar cualquier situación en la que las emociones afecten la vida familiar.

- **Cuarta parte:**

En esta parte leemos el documento “Consejos Psicológicos para períodos largos dentro de casa”, con esta idea cada familia puede crear su plan familiar para cuidarse del corona virus pero también cuidar las emociones en casa. Para esto pueden diseñar un plan de juego para realizar algunas veces al día, crear rutinas con actividades entretenidas, combinadas con pequeñas responsabilidades, generar acuerdos para combatir el aburrimiento o las emociones que más nos afectan (esto depende de cada familia y cómo se organicen), lo pueden hacer utilizando símbolos, frases, dibujos, etc.

Pueden crearlo en una hoja o en una cartulina o gran trozo de cartón si tienen, pueden colorearlo en familia y agregarle todos los detalles que quieran.

- ❖ **Este plan debe quedar en un lugar visible, ya que representará el autocuidado de la familia.**
- ❖ En la siguiente página encontrará un modelo, con algunos ejemplos de actividades para elaborar el plan, los horarios y acciones quedan sujetos a la necesidad y estilo de la familia.
- ❖ Para evaluar este trabajo respondan en familia las preguntas que aparecen en la presentación de Power Point.

#### **Recomendaciones para las actividades en el hogar:**

- Idealmente deja una zona en la casa para que él o ella juegue diariamente.
- En esta zona ten unos pocos juguetes, el resto guárdalos en un mueble y anda cambiándoselos cada semana, para que no se habitúe ni pierda el interés.
- Trata de usar una caja para guardar juguetes similares: por ejemplo, la caja de los legos, la caja de los bloques para construir, la caja con libritos, la caja con audífonos. Porque de esta manera le vas ayudando a tener un orden en su casa y en su mente.
- Cuando juegue con los juguetes de una o dos cajas, trata de ayudarlo a ordenarlos antes de que abra otra caja. Así aprenderá que cada juego tiene un orden: abre, juega y cierra una actividad. Aprender este orden a esta edad le será de mucha utilidad para que él o ella organice su propia atención y pensamiento en el futuro.
- Acompaña su juego cuando te lo pida y síguelo sus ideas.
- No controles tú el juego, déjale tener el control, pero puedes guiarle cada vez que te parezca.
- Avísale con diez y cinco minutos de anticipación cuando el juego se vaya a terminar para prepararle su ánimo y disposición, explícale por qué se termina el juego y qué es lo que viene ahora.
- Pásenlo siempre muy bien juntos.
- Fomenta el juego simbólico ya que trae beneficios a tu hijo o hija en su desarrollo: Guarda telas y cosas que pueda usar para disfrazarse e imitarte, guarda potes y envases que ya no uses.

**Ejemplos de juego para realizar en casa**

## JUEGOS EN CASA

1	Construir juegos en casa	25	Jugar al veo veo
2	Clasificar los juguetes	26	Describir cosas
3	Ordenar la ropa	27	Mirar por la ventana y contar lo que ve
4	Mirar fotos	28	Jugar a cocinar
5	Disfrazarse	29	Jugar a vender en la feria
6	Bailar	30	Hacer teatro de titeres
7	Imitar movimiento tipo: "Simón dice"	31	Hacer teatro de sombras
8	Imitar animales (sonido, movimientos disfraz)	32	Recortar figuras y armar un álbum
9	Jugar a las escondidas	33	Hacer juguetes con palitos de helado
10	Hacer instrumentos musicales	34	Modelar con masa o plastilina
11	Cantar canciones inventadas	35	Hacer títeres de papel
12	Leer Cuentos	36	Pintar con tempera
13	Hacer dibujo del cuento leído	37	Armar animales o collage con elementos de reciclaje
14	Mirar imágenes revistas e inventar cuentos	38	Encontrar formas en manchas de pintura
15	Fabricar títeres	39	Hacer un mural
16	Armar rompecabezas	40	Hacer una casita con sabanas
17	Cantar canciones inventadas	41	Armar tu árbol familiar con recortes
18	Fabricar un auto	42	Hacer una familia con globos
19	Jugar a las cartas	43	Armar una maqueta
20	Juego de lotería	44	Inventar adivinanzas
21	Fabricar una muñeca	45	Adivinar que hay en la bolsita solo son escuchar su sonido o tocarlo
22	Juegos de memoria	46	Cachipum
23	Inventar chistes	47	Hacer trabalenguas
24	Jugar a ponerse más ropa	48	Hacer burbujas