



# CÓMO LLEVAR UNA BUENA CONVIVENCIA EN CUARENTENA

## ESTABLECER REGLAS CLARAS



Es muy importante que como padres, madres, abuelos o adultos responsables podamos establecer las normas claras del hogar, basados en el amor y respeto.

Hay que definir Horarios para desayunar, almorzar, tomar once y de acostarse, horarios de uso de la internet y el celular, encargados tales como la basura, la loza u otros trabajos domésticos. Los niños así no perderán el foco de sus responsabilidades.

## DIVIDIRSE LAS TAREAS DEL HOGAR

Al estar los niños en el hogar, es importante que se puedan hacer responsables de sus espacios y de los espacios comunes, por eso es buena idea otorgarle la responsabilidad de su cama, su pieza y algún espacio común. Esto ayudará a su concepto de persona responsable y sabrá que las normas están definidas por el adulto responsable.



## ESTABLECE HORARIOS



Hay que tener en cuenta que la cuarentena no son vacaciones, y que si hay responsabilidades que atender. Se recomienda fijar una hora para levantarse en las mañanas y una hora para tomar desayuno en conjunto como familia (de ser posible), horas para la ducha, para el aseo, para el almuerzo en familia, para los trabajos del colegio, para la recreación y para acostarse a dormir. Esto ayudará a que el retorno a clases sea más simple para los niños.

## OFRECE TIEMPO DE ENTRETENIMIENTO EN FAMILIA

El ocio en familia es muy importante. Trata de pasar tiempo en familia, jugar a las cartas, algún juego de mesa o ver todos juntos alguna película, grabar algún video o desafío en Tik-tok. Los niños, niñas y adolescentes necesitan saber que su hogar es un espacio acogedor y que pueden divertirse en familia, así logramos quitar el estrés de estar encerrados.



## PERMITE EL TIEMPO DE LOS ADOLESCENTES A SOLAS



Para los adolescentes los amigos y son muy importantes, por eso es necesario que ellos sientan que tienen el espacio para que puedan hablar e interactuar con amigos. Por lo general lo hacen por medio de redes sociales tales como Tik-tok, Instagram y en algunos casos facebook.

Trata de saber de que se tratan estas redes y permite dentro del horario diario un momento para ellos.

## EVITA QUE NIÑOS MÁS PEQUEÑOS PASEN MUCHO TIEMPO EN EL CELULAR

Los niños, a diferencia de los adolescentes no tienen la necesidad de conectarse con sus amigos por redes sociales. Está comprobado que la pantalla del teléfono en los niños más pequeños genera graves problemas para tener amigos y retrasa la capacidad de hablar de los bebés. Evita que pasen tiempo con el teléfono, traten de jugar con ellos, ver películas en conjunto, grabar videos con ellos y cantar o jugar. Si van a ver videos, es preferible que lo vean con ustedes y nunca solos, ya que con un par de clicks pueden ver contenidos que no son apropiados para ellos.



SI DESEAS SABER MÁS NO DUDES EN CONTACTARNOS AL  
JOSE.MENDEZ@COLEGIOEYZAGUIRRE.CL

José Ricardo Méndez González  
Encargado de Convivencia Escolar