

Salud mental

En tiempos de cuarentena



Estimada comunidad sabemos que estos momentos nos llevan a estar en casa y volver a conectar de manera especial con los demás. Es por ello que adjuntamos una pauta de rutinas como guía o recomendación donde puedan establecer horarios con sus hijos e hijas en estos días de aislamiento social. Las rutinas generan la sensación de seguridad y confianza, facilitan la comunicación familiar, potencian el sentido de la responsabilidad como también favorecen el desarrollo emocional.

09:00 a
10:00

Levantarse: asearse, tomar desayuno, hacer la cama, vestirse, ordenar la pieza.

10:00 a
11:00

Algo de ejercicio: si tienen jardín, salgan a correr, caminar, saltar. Si viven en departamento pongan música y bailen para botar energía.

11:00 a
13:00

Actividad educativa: realizar material pedagógico propuesto para cada nivel.

13:00 a
14:00

Almuerzo: tiempo en familia.

14:00 a
14:30

Tareas del hogar: dependiendo de la edad de cada hijo-hija ayudar con el lavado de vajilla, ordenar la mesa - comedor.

14:30 a
15:30

Siesta o tiempo tranquilo: pueden leer un libro, descansar, armar un puzzle o idealmente dormir una siesta.

15:30 a
17:00

Actividad o juego guiado: realizar material propuesta para cada nivel, si decide utilizar pantallas asegurarse que sea material educativo.

17:00 a
19:00

Aire fresco y once: si tienen jardín, balcón estén afuera lo más posible, respirar. Sí van a ver televisión, series, navegar y jugar en línea que sean programas adecuados a la edad.

19:00 a
21:00

Tiempo y dinámicas construidas en cada familia, reflexionar, re-conocernos, procesar lo que está pasando. Unirnos con nuestros seres queridos.

21:00 en
adelante

Rezar y/o meditar para encontrarnos con uno mismo y con Dios que es nuestra guía y protección.



Colegio Divina
Pastora
La Florida