

¿Cómo acompaño a mi hija en el distanciamiento social?

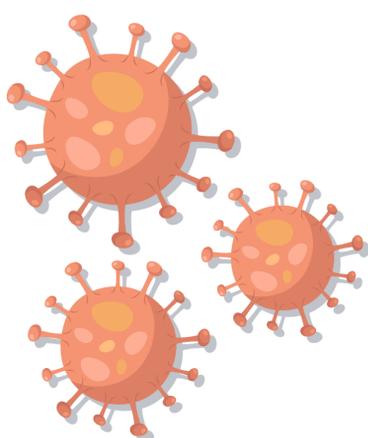


Primaria

Desarrollo Humano continúa prestando apoyo de forma virtual. Agenda tu cita por Phidias y podremos reunirnos por Teams.

MANEJO DE LA INFORMACIÓN

Es inevitable que hablemos sobre lo que está ocurriendo en el mundo. Procura que con tus hijas:



LA INFORMACIÓN SEA MUY CONCRETA:

» Aún no se ha encontrado una cura para el Coronavirus; ya hay lugares donde las personas se han recuperado; no todas las personas se enferman igual.

MANTÉN EL POSITIVISMO Y ESPERANZA EN TU DISCURSO

- » Menciona constantemente los aspectos positivos de estar unidos.
- » Recuerda que en casa no nos enfermaremos porque estamos cuidándonos mucho.
- » Aquí tenemos unos médicos que nos protegen a las personas se enferman.
- » Tus abuelos están a salvo en su casa.



MANEJO DE LA INCERTIDUMBRE:

Ayúdalas a afrontar lo desconocido a partir del enfoque en el presente y lo que sí sabemos.



- » Por ahora lo que sabemos es que podremos salir nuevamente en esta fecha.
- » Todos quisiéramos que la situación fuera diferente, ahora en lo que nos podemos enfocar es en hacer cosas en casa como por ejemplo: jugar, hacer rompecabezas, hacer una receta etc.
- » Todos estamos haciendo lo posible para que estemos bien. Nosotros podemos ayudar quedándonos en casa.
- » Propongamos un enfoque en los aspectos positivos que estamos viviendo.

MANEJO DE LOS TIEMPOS:

- » Realicen una lista de actividades que sus hijas pueden hacer individualmente y hacer en familia.



COSAS QUE PUEDO HACER SOLA

- » Hacer rompecabezas.
- » Ver una película.
- » Jugar con mis muñecas.
- » Caminar por la casa.
- » Hacer mis tareas.

COSAS PARA JUGAR JUNTOS

- » Hacer una receta.
- » Juegos de mesa.
- » Realizar juegos en familia.
- » Presentarle un show a mis papás.



- » **Esta lista sirve para que las niñas sepan qué pueden hacer mientras los adultos están ocupados.**
- » **Juntos pueden conversar y anticipar sobre espacios en los que estarán juntos y espacios en los que estarán de manera individual, ojalá coincidan pero si no, pueden conversar sobre eso:**
 - › Hoy después del almuerzo jugaremos un rato, pero antes de almorzar necesito que hagas actividades sola.
 - › Hoy después de la comida veremos una película pero antes de que sea la noche necesito espacio para trabajar.
- » **Es importante anticiparle cuándo necesita espacio individual:**
 - › Yo debo estar en una reunión importante y necesito que no haya interrupciones. Eso significa que por favor no te acerques a donde estaré trabajando.
- » **Realicen acuerdos o señales para darse mensajes importantes:**
 - › Si necesitas mi ayuda cuando estoy en una reunión puedes escribirlo en esta libreta y ponerla a mi lado. Así, podré leerla y ayudarte cuando termine.
 - › Pueden buscar otras señales juntos para darse mensajes cuando estén ocupados.

CONEXIÓN SOCIAL



- » Cree formas en las que sus hijas pueden estar unidas a las personas que extrañan: amigas, abuelos, tíos, primos, profesoras.
- » Pueden hacer dibujos o cartas para esas personas y buscar leerlas por una llamada, luego guardarlas en un lugar especial.
 - » Utilicen llamadas para contarse cosas nuevas.
 - » Busquen momentos de conexión familiar.