



APRENDO
□ ○ ◆ ▲ **en casa**

DRE - Ayacucho
Jr. 28 de Julio N° 383
Ayacucho - Huamanga - Ayacucho

ORIENTACIONES A LOS PADRES DE FAMILIA PARA BRINDAR SOPORTE SOCIOEMOCIONAL EN EL CONTEXTO DE EMERGENCIA SANITARIA



GOBIERNO REGIONAL DE AYACUCHO
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE AYACUCHO
DIRECCIÓN DE GESTIÓN PEDAGÓGICA

www.dreayacucho.gob.pe

Mg. Gualberto Palomino Gutiérrez

DIRECTOR REGIONAL DE EDUCACIÓN DE AYACUCHO

Dr. Leoncio Reyes Benites

DIRECTOR DE GESTIÓN PEDAGÓGICA

Equipo de especialistas en Educación

BITRÓN GUTIERREZ, Liliana	: Coordinadora Regional PRONOEI – Ciclo I
CUBA HUALLGA, Flora	: Especialista en Educación Especial
CARHUAZ JERÍ, Volga Miluska	: Coordinadora Regional PRONOEI – Ciclo I
INCA CAUTI, William	: Especialista en Educación Física
LAURA AUCASIME, Marianela	: Asistente en Servicio, Educación y Cultura
MAÑUICO MENDOZA, Eleodoro	: Especialista en Educación Secundaria - Matemática
QUISPE SULCA, Teresa	: Especialista en Tutoría y Orientación Educativa

PRESENTACIÓN

Estimados padres y madres de familia, esta situación de emergencia es nueva para todos y nuestros hijos (as) no son ajenos a ella, quienes de un día para otro vieron cómo cambió sus vidas. Pueden tener distintas reacciones como: dificultad para dormir, dolor de estómago, dolor de cabeza, enojo o miedo todo el tiempo. Por eso necesitan que los adultos les brinden seguridad, afecto, les demuestren con el ejemplo que, a través del diálogo, con paciencia, empatía, la escucha activa y respeto se podrán enfrentar las dificultades y desafíos.

En este sentido el equipo de especialistas de la Dirección Regional de Educación Ayacucho, pone a disposición la cartilla **“ORIENTACIONES A LOS PADRES DE FAMILIA PARA BRINDAR SOPORTE SOCIOEMOCIONAL EN EL CONTEXTO DE EMERGENCIA SANITARIA”**, el cual contiene recomendaciones básicas donde involucra la participación de todos los miembros de la familia.



¿CÓMO DEBEN BRINDAR LOS PADRES DE FAMILIA SOPORTE SOCIOEMOCIONAL A SUS HIJOS?

Estimados padres y madres de familia, cada día es un reto a tu paciencia como mamá o papá; pero tenemos la seguridad que el cariño y afecto que sientes por tus hijos (as) te ayudará a superar este desafío. El ejemplo es muy importante, si te ven haciéndolo, lo aprenderán mejor, por eso te sugerimos:

PLANIFICAR UNA RUTINA DIARIA



Que tenga un balance entre las responsabilidades y los cuidados personales de la familia. Planificar tareas optimiza la gestión del tiempo, reduce el estrés; mantener buenos hábitos, evita que dejes cosas para después.

- Por eso definan tiempos para estudiar, recrearse, apoyar en casa y descansar. En la medida de lo posible mantengan los horarios que funcionaban antes de la medida de aislamiento social. Horarios para levantarse y acostarse, asearse, alimentarse, cumplir el trabajo escolar, leer, apoyar en los quehaceres del hogar, jugar, practicar actividad física, pausas activas, ver una película y descansar.

ORGANIZAR EL ESPACIO EN EL HOGAR



Al poner en orden las cosas, cambia la percepción de nosotros mismos, nos valoramos, nos queremos más y estamos de mejor humor. Estamos fortaleciendo la autoestima.

- En familia y en la medida en que sea posible, definan el espacio en el que estarán desarrollando las tareas escolares y laborales de cada miembro de la familia, y las reglas y acuerdos para el trabajo de cada integrante (limpieza, manejo del ruido, iluminación, juegos que distraigan, etc.). El comedor o sala son lugares más propicios para realizar las tareas escolares que una cama en una habitación con el televisor encendido.

**DEFINIR TIEMPOS DE
ACOMPANAMIENTO Y
SUPERVISIÓN**



**PREPARAR LA
JORNADA
DE APRENDIZAJE**



**COORDINAR TIEMPO
PARA TODO**



Es importante que los padres o adultos a cargo acuerden la distribución de esta tarea mientras dure la jornada y el periodo de aplicación de la medida de aislamiento.

- La modalidad de estudio y aprendizaje en casa implica la necesidad de destinar algún tiempo al acompañamiento y supervisión de los niños, niñas y adolescentes.
- El internet tiene grandes ventajas y algunos retos. Establecer muy claramente qué pueden y qué no pueden hacer en internet y haga monitoreo para que esos acuerdos se estén cumpliendo, esto los mantendrá seguros.

Aunque hacer las mismas cosas todos los días pueden ser aburridos, el orden de las rutinas nos sirve para formar en nuestros hijos hábitos y reforzar en ellos valores como la responsabilidad y la disciplina.

- Al inicio de la mañana y antes de iniciar las labores escolares en el hogar, dedique 15 minutos a revisar con el niño, niña o adolescente, las guías o tareas establecidas para la jornada, y verifique los materiales y recursos que requiere para desarrollarlos. Ayúdelos a elaborar un horario que puedan tener a la vista y deje a su alcance los recursos o materiales necesarios.

Propiciar un ambiente con tiempos para aprender, jugar, colaborar en los quehaceres de la casa, considerar actividades de autocuidado y descansar.

- Definan juntos los horarios en que podrá conversar con sus amigos y familiares a través de las redes sociales.
- Establezcan espacios para la actividad física y juegos, utilizando los recursos disponibles (acceso a plataformas de ejercicios online, videos o audios con instrucciones de movimiento, o simplemente poniendo algo de música y creando sus propias rutinas de movimientos y ejercicios físicos). Se recomienda aquellas que estimulen mayor alegría, por ejemplo: cantar y bailar. Busque realizarlo en familia.

FOMENTAR LA AUTODISCIPLINA



Los ayudará a ser más responsables con sus deberes y a encontrar la forma de lograr los objetivos que se propongan.

- Elaborar un plan familiar e individual de manera semanal con la responsabilidad y compromiso de cada miembro de la familia.
- Algunas preguntas que como familia debemos resolver semanalmente son: ¿Qué debemos hacer esta semana? ¿cómo nos distribuimos las actividades del hogar?

DELEGAR RESPONSABILIDADES Y ESTABLECER LÍMITES EN CASA



Compartir el trabajo con los miembros de la familia es importante, ayuda al funcionamiento del hogar y da mayor bienestar para que los integrantes sean más colaborativos, responsables, independientes, creativos, con mejor autoestima y que valoren el trabajo.

- Los niños, niñas y adolescentes deben involucrarse en sus actividades de aprendizaje, apoyados por los adultos, distribuir los quehaceres de la casa, como cocinar, lavar la ropa, barrer, cuidar a los niños pequeños, etc.
- Acordar el tiempo y límite para jugar con el celular, tablet, laptops, etc, que no se debe comer viendo la televisión. Desde pequeños deben tener obligaciones de acuerdo a su edad como ordenar su cuarto, poner la mesa, etc. Los límites y las responsabilidades son importantes para su desarrollo y la convivencia familiar.

MANTENER EL ORDEN EN CASA



Mejora la concentración, el estado de ánimo y reduce el estrés y la ansiedad. La presencia de todos los integrantes de la familia en casa, multiplica la posibilidad de desordenar y no poner las cosas en su lugar. Esto puede desencadenar conflictos y disgustos.

- Cada uno debe conocer y cumplir con sus responsabilidades en el cuidado del espacio compartido.
- Deshacerse de las cosas que ya no usen como: papeles, cuadernos, periódicos, revistas, etc.
- Cada uno de los miembros de la familia organizarse para tender la cama, limpiar el baño, recoger la mesa, no dejar nada en el suelo, etc.

FORTALECER LA COMUNICACIÓN ES BUEN REFUERZO POSITIVO



PROPICIAR LA MOTIVACIÓN Y ACTITUD POSITIVA



ENSEÑAR CON EL EJEMPLO

Una comunicación asertiva es un buen refuerzo positivo y es clave para manejar los conflictos que puedan surgir.

- Habla con ellos y escúchalos, es muy importante no ocultarles información, pero sí hacerlo con un lenguaje sencillo, honesto y apropiado para su edad. Asegúralos que ésta es una situación temporal y que si estamos en casa es para protegernos.
- Reconoce los esfuerzos, que realizan cuando hagan sus tareas, ayudan en casa, ordenan su cuarto, etc.
- Mantén una comunicación constante con directivos y los docentes de la IE, de acuerdo a los canales que se hayan establecido y los recursos con que cuentan para orientar la organización y desarrollo de las actividades diarias y semanales.

Promover y mantener el buen ánimo y disposición para realizar las labores, sobrepasar los retos y dificultades que encontraremos mientras todos en casa nos adaptamos.

- Reconocer los logros como familia, felicitar el esfuerzo que todos ponen para lograr desarrollar efectivamente las actividades familiares. Para esto pueden elaborar un tablero de logros de la familia, en el que cada integrante puede anotar sus aprendizajes y compromisos.
- Escribir en un diario donde registren las cosas que están viviendo. Lo que les preocupa y de qué se sienten agradecidos.

La empatía es una habilidad que se aprende. Las personas adultas somos modelos para los chicos y chicas.

- Aprovechemos estos días de aislamiento para que los varones adultos de la familia también participen del cuidado del hogar y la atención de quienes por su edad, salud o habilidades diferentes requieren de este apoyo o acompañamiento.
- Enséñales el valor de la solidaridad; si conocen de alguien como un amigo, vecino, familiar o persona desconocida que necesite ayuda, coordina en familia el apoyo que brindarás como: la entrega de alimentos, artículos de limpieza, etc. ¡Recuerda que nuestros hijos (as) aprenden de nosotros!

ROMPER LOS ESTEREOTIPOS
DE GÉNERO A TRAVÉS DEL
REPARTO DE LAS TAREAS
DEL HOGAR



PROMOVER EL CUIDADO
Y LA TRANQUILIDAD
EMOCIONAL



Los hijos(as) que observan que en casa se comparten las responsabilidades laborales y familiares, donde se respetan mutuamente tienen mayores probabilidades de reproducir relaciones equitativas en su vida adulta.

- En casa involucremos a los varones en aquellas tareas tradicionalmente asignadas a las mujeres como la cocina, el lavado y la limpieza. A las mujeres, en tareas normalmente asignadas a los varones como el pintado de paredes, limpieza del auto, la reparación de muebles, arreglar el jardín, etc.

En estos momentos es muy necesario. Por eso, es muy importante encontrar el equilibrio entre las actividades de la escuela y el autocuidado emocional, pero evitando presiones, sobre exigencias y enojos.

- Separa un tiempo para conversar y escucharse en familia.
- Escucha atentamente, se trata de estar disponible cuándo tu hijo(a) quiera expresarse, mirar a los ojos, hacer gestos de aprobación, puede que no estemos de acuerdo, pero calma, se trata de escuchar.
- Valida sus sentimientos, la mejor forma de vincularnos es hacerle saber que entendemos lo que le pasa. Es importante usar palabras como: “veo que te molesta”, “sé que no es fácil para ti”, “me doy cuenta que estas enojado(a)”, etc.

“Lo importante de una familia no es vivir juntos, sino estar unidos”

GLOSARIO

ADOLESCENCIA: Período de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud.

AUTOCONCEPTO: Es el concepto que tenemos de nosotros mismos. Lo que pensamos sobre nosotros mismos, lo que sentimos hacia nosotros mismos, y lo que hacemos.

AUTOCONOCIMIENTO: Permite comprendernos, nos ayuda a vislumbrar por qué actuamos de una forma determinada, por qué sentimos una emoción e incluso, nos permite entender cómo funciona nuestro mecanismo de toma de decisiones y nuestra relación con los demás.

AUTOESTIMA: sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal.

CONTROL DE IMPULSOS: Cuando sentimos una emoción muy fuerte, ser capaz de no alterarnos, controlando esa emoción y ubicando las causas que la han desencadenado.

CONFIANZA: Sentir que contamos con nuestras capacidades y también con el apoyo de los demás.

EMPATÍA: Capacidad para ponerse en el lugar del otro y comprender cómo se está sintiendo respecto a algo o a alguien.

FORTALEZAS: Cualidades que nos son de utilidad para manejarnos en las relaciones sociales y en situaciones que se nos presentan.

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES: Lograr reconocer lo que estamos sintiendo y cómo lo estamos expresando, de modo que consigamos controlar nuestras reacciones ante determinados eventos inesperados y expresar aquello que queremos expresar.

INTELIGENCIA EMOCIONAL: Nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en nuestra vida diaria.

IDENTIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES: Ser capaz de reconocer cómo nos estamos sintiendo, de poner un nombre a esa emoción conociendo lo que significa, y encontrar las causas que nos la produjeron, así como su manifestación hacia los demás.

MIEDOS: Sentimiento de preocupación y temor producido ante un estímulo que nos hace sentir nuestra vida en riesgo.

NIÑEZ: Período de la vida humana, que se extiende desde el nacimiento a la pubertad.

PROACTIVIDAD: Es tomar la iniciativa de llevar a cabo ideas y acciones novedosas.

PUBERTAD: Primera fase de la adolescencia, en la cual se producen las modificaciones propias del paso de la infancia a la edad adulta.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. **UNESCO (2015)** Guía soporte socioemocional.
2. **Secretaría de Educación de Bogotá (2020).** Red Académica Aprende en Casa. **Cinco consejos para estar en Casa en tiempos de Cuarentena.** Disponible en file:///C:/Users/Natalia%20Velasco/Documents/Ministerio%20de%20Educacion/corona virus/recomendaciones%20Anglo%20por%20grado/5%20consejos%20para%20esta %20en%20casa%20en%20cuarentena.pdf
3. **MINEDU (2015)** Guía metodológica para el soporte socioemocional en situaciones de emergencia por desastres.
4. **Aprendo en casa (2020)** Cartilla para las familias de estudiantes con necesidades educativa especiales asociadas a discapacidad.
5. **Plataforma accesible para niños, niñas, adolescentes y jóvenes con discapacidad auditiva:** INSOR educativo (<http://educativo.insor.gov.co>) es un portal del Instituto Nacional para Sordos que contiene recursos educativos accesibles dirigidos a la comunidad sorda colombiana.
6. **El Tiempo (2020).** Ocho claves para la ansiedad durante la cuarentena. Disponible en: <https://www.eltiempo.com/vida/ansiedad-en-cuarentena-como-evitarla-durante-el-aislamiento-preventivo-476568>

RECURSOS WEB SUGERIDOS

1. **Libros electrónicos:**
<https://www.banrepcultural.org/biblioteca-virtual/recursos-electronicos/libros> Colección Banco de la república.
2. **Cocina en casa:**
Recetas saludables y fáciles
https://www.youtube.com/playlist?list=PLooiXbdc9JSXdl0wOU_h5ZhaDQ3-NbwLM
3. **Experimentos fáciles en casa:**
<https://webdelmaestrocmf.com/porta/manual-de-50-experimentos-muy-divertidos-para-ninos/>
4. **Juegos y actividades interactivas online para niños y niñas:**
<https://www.blog.andaluciaesdigital.es/plataformas-educativas-online-ninos/>



¡Ayacucho, región líder
en educación!

Dirección. Jr. 28 de Julio N° 383
Teléfono central N° 066-311395
www.dreayacucho.gob.pe

**¡Tus emociones, son mis
emociones...!**



DRE - Ayacucho
Jr. 28 de Julio N° 383
Ayacucho - Huamanga - Ayacucho

APRENDO
en casa

**ORIENTACIONES A LOS PADRES DE FAMILIA PARA
BRINDAR SOPORTE SOCIOEMOCIONAL EN EL
CONTEXTO DE EMERGENCIA SANITARIA**



www.dreayacucho.gob.pe

GOBIERNO REGIONAL DE AYACUCHO
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE AYACUCHO
DIRECCIÓN DE GESTIÓN PEDAGÓGICA

