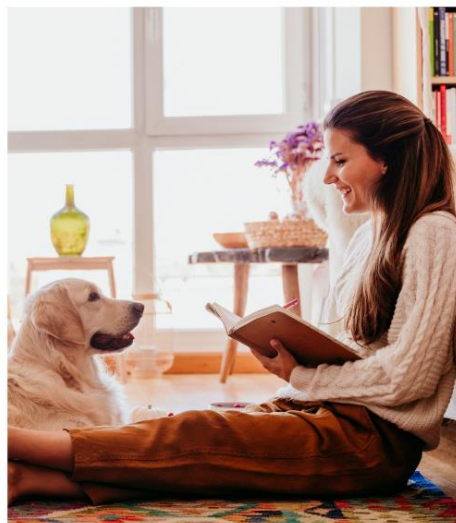




soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL



COVID-19

Consejos para mejorar los espacios compartidos



soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

JUNAEB | Habilidades
PROGRAMA para la Vida

Consejos para manejar los espacios compartidos durante la cuarentena

Lo más importante en estos casos es la ORGANIZACIÓN EN LAS FAMILIAS RESPECTO A SUS ESPACIOS DENTRO DE LA CASA, por lo que se aconseja que los padres estructuren cómo van a funcionar respecto a sus trabajos desde las casas, es decir, **definir un lugar específico para llevar a cabo sus labores y desde ahí poder crear una planificación en conjunto con los más pequeños.**



Algunos consejos para ayudar en la organización familiar son:



Realizar un calendario familiar en conjunto con los más pequeños, el cual se puede colgar en el refrigerador para que esté a la vista de todos los integrantes. En este, se aconseja agregar: *Horarios*: En el cual se incluyen actividades de ocio, de estudio; trabajo de la madre y padre; períodos de siesta; actividades domésticas donde todos se pueden hacer cargo, y también incluir tiempos de juego libre de los niños.



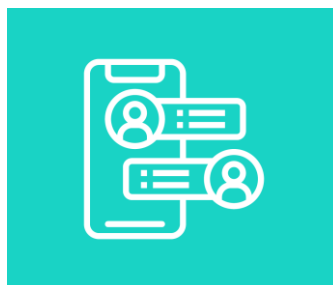
Que lo padres, frente al home office o trabajo en casa, puedan especificar cuál es el espacio de trabajo y que sea distinto del espacio familiar, esto debido a que muchas veces esta situación genera un quiebre entre el espacio familiar y laboral.



Contar con un Espacio de juego: Un espacio de juego que los padres puedan establecer. Además, conversar con el niño acerca de este otro lugar que va a ser de trabajo para los padres en casa y que por lo tanto probablemente por esos minutos no va a poder estar atentos al ciento por ciento de él, pero que cuando termine van a poder estar pendiente de sus actividades.



Realizar actividades: Se puede aprovechar el tiempo, junto con la ayuda del internet para buscar novedosas ideas de actividades para hacer durante el día y así potenciar la creatividad de todos en la casa.



Espacio para hablar: Es sumamente importante entregar espacios para hablar de lo que nos está pasando respecto a la situación actual, nacional y mundial. Contarles, en función de la edad, lo que está ocurriendo sin alarmarlos, a través de dibujos o ejercicios lúdicos y así reducir la incertidumbre en ellos.



soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

JUNAEB | Habilidades
PROGRAMA | para la Vida



Cuidar los espacios: Es fundamental que los padres puedan tener su espacio de autocuidado frente a una situación de estrés en la que todos estamos inmersos. **Respetar los tiempos de familia, pero también respetar momentos consigo mismo, donde uno necesita cierta tranquilidad por medio del ocio, o del descanso.**

*En base a esto último, Es importante tener en cuenta que, **debido a esta situación de crisis, es muy posible que algún integrante de la familia pueda estresarse, por lo que hay que OTORGAR UN ESPACIO a esta persona PARA QUE PUEDA DESCANSAR y recuperar energías, a través de actividades personales, para luego retomar la rutina familiar, de estudios o laboral de manera óptima.***