



**Recrea
Familia**

**DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA**

APOYO A PADRES DE FAMILIA

**Sugerencias para la organización familiar durante la
distancia sana. 2020**





PRESENTACIÓN

A partir de la premisa, “nadie nace sabiendo”, es que los padres no nacemos sabiendo ser padres, para ello se ha de pasar por una serie de experiencias agradables y no muy agradables; exitosas o no, pero a final de cuentas eso es lo que nos va formando como padres.

Hoy se requiere que los padres asumamos la misión de cuidar la salud de nuestros hijos, de ser maestros de nuestros hijos, de enseñar valores como la solidaridad, el respeto, la empatía, la convivencia con nuestros hijos y el cuidado de la salud.

Probablemente a los más pequeños les cueste trabajo comprender por qué vivir en distancia sana, pues bien, los adultos tenemos el compromiso moral y de vida de ayudarlos a superar este distanciamiento y a disfrutar el tiempo con ellos mismos y con la familia.

Te presentamos algunas sugerencias que te ayudarán a guiar a tu familia en este momento en que debemos conservar la calma y a la vez ser los más estudiosos de la situación en el contexto local y nacional, para lograr salir adelante y obtener conocimiento en la experiencia práctica.

En la búsqueda de dar muestra de unidad y compromiso social, deseamos que éste documento sea de utilidad para todos.

OBJETIVO

Identificar y analizar las necesidades de la familia durante el periodo de distancia sana para la toma de decisiones prácticas respecto de la atención de la salud, el apoyo al estudio y la mediación emocional en casa



Tema 1. Atención de la salud

- Hábitos de higiene
- Hábitos de salud

Tema 2. Estudio escolar en casa

- Hábitos de estudio

Tema 3. Padres como mediadores del aprendizaje

- Paciencia sustentada en el amor

Tema 4. Uso del internet como apoyo al estudio

- Ligas de interés para la convivencia sana

Atención de la salud

La salud de su hijo incluye el bienestar físico, mental y social. La mayoría de los padres conoce los aspectos básicos para mantener a los niños/adolescentes sanos tales como darles alimentos saludables, asegurarse de que duerman y se ejerciten lo suficiente y garantizar su seguridad. Hoy con la experiencia de estar todos en casa, aprovechemos para formar hábitos de limpieza y aseo personal encaminados a propiciar la salud.



Recrea
Familia

Tema 1

Hábitos de higiene personal y
salud

Atención de la salud

Fomenta hábitos en tus hijos



¡Comienza hoy formado hábitos en tus hijos!

Los hábitos son pequeñas tareas o comportamientos que repites diariamente de forma automática y sin esfuerzo. La ausencia de rutinas y procesos que te mantengan enfocado y alineado con tus objetivos no son parte del desarrollo de los hábitos. Tener nuevos objetivos sin nuevos hábitos es como tener una bicicleta sin ruedas. Los hábitos son las ruedas que te hacen poder avanzar hacia tus objetivos. Los expertos dicen que cuando estas decidido a aprender un nuevo hábito, cumple 30 días de constancia y lo lograrás.

10 hábitos de higiene personal para ti y tus hijos

1. Tener sus propios útiles de aseo personal. (cepillo de dientes)
2. Lavarse las manos y las uñas 10 veces en el día.
3. Tomar un baño diario.
4. Peinar correctamente el cabello a diario.
5. Cepillarse los dientes tras cada comida.
6. Portar a diario ropa limpia.
7. Sonarse la nariz llevando siempre papel limpio y evitando tocarse la nariz con las manos sucias.
8. Estornude volteando hacia donde no haya personas y cubriendo su boca con el externo de su codo, con el brazo doblado.
9. Mantener la higiene en el WC cada que lo use.
10. Mantener su habitación limpia.



10 hábitos de **salud** para ti y tus hijos

1. Programar una hora para levantarse a diario. En los niños 8:00 am (durante periodo de distancia sana)
2. Establecer una rutina de ejercicio diario. Una hora.
3. Programar las horas de toma de alimentos. Se sugiere de 3 a 5 tomas diarias.
4. Comer a diario frutas y verduras.
5. Beber de 1.5 a 2 litros de agua diario.
6. Dar tiempo para el descanso mental. Sentado, en silencio, controlando la respiración.
7. Respirar aire puro.
8. Mantener contacto con la naturaleza. En el jardín de casa.
9. Establecer 8 a 10 horas de sueño a diario.
10. Programar hora de dormir. No duermas con la televisión encendida.



Recrea
Familia

Tema 2

Hábitos de estudio

Estudio escolar en casa

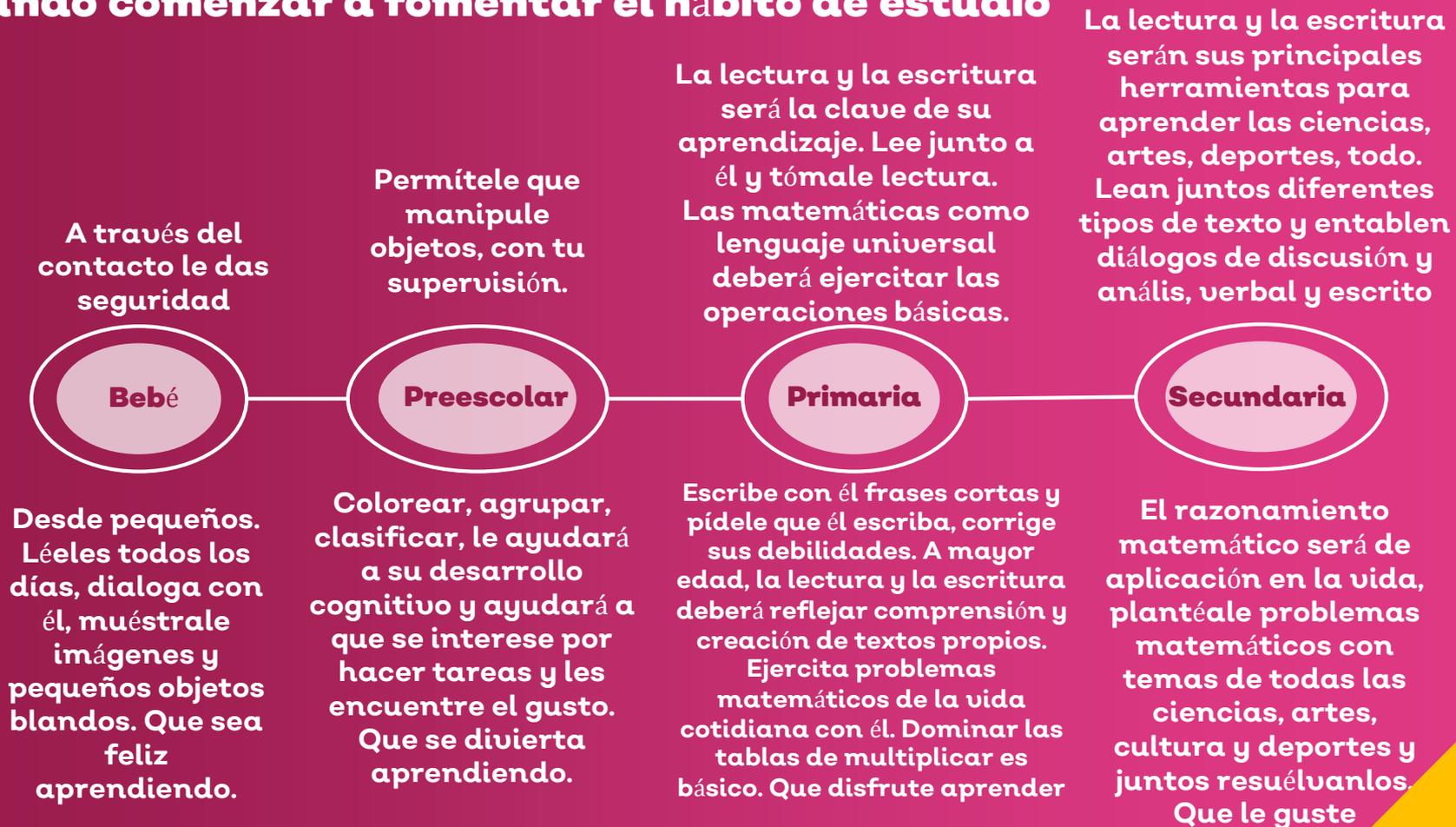
Hábitos de estudio en nuestros hijos



Tener unos buenos hábitos de estudio determina en gran medida el éxito en el logro de aprendizaje de nuestros niños y adolescentes. Como cualquier hábito, éste requiere tiempo, esfuerzo y práctica. Padres y madres podemos enseñar a los niños este hábito desde pequeños: creando con ellos rutinas de trabajo y estudio, enseñándoles a planificar, motivándoles y reconociendo su esfuerzo. ¡Dedicarles tiempo es la clave! Estos días nos pueden ayudar a conocernos mejor y que los hijos valoren la fortaleza solidaria de los padres.

Quando comenzar a fomentar el hábito de estudio

Ejercita a diario



Fomenta hábitos en tus hijos



OCHO HÁBITOS

Comenzar con una buena actitud y paciencia, hablar con los jóvenes para que sepan qué es un hábito de estudio y la necesidad de adquirirlo. Recuerda que ellos deben saber el por qué de actividades programadas con horarios y que tú lo ayudarás y supervisarás para que se cumpla. Comenzar desde pequeños es lo mejor ya que será parte de su vida de manera natural.

1. Generar una rutina de trabajo y estudio
Para formar un hábito es necesaria la repetición. No debemos esperar a que los niños lleguen a la escuela para que se sienten cada día un tiempo a estudiar, leer o escribir. Ingenia tareas pequeñas según su edad para comenzar y después ayúdales con sus tareas de la escuela. Dale un horario.
2. Habilitar un lugar para el estudio
Elige un lugar cómodo y agradable donde realizar sus tareas, que se acostumbre a ese lugar. Procura que no esté acostado ni escuchando televisión o música. En este lugar debe tener a la mano todo lo que requiera, (colores, cuadernos, libros, material de recorte etc)

3. Motivar a cada momento

Es importante que los niños estén motivados para hacer sus deberes y tareas. No hay nada mejor que hacerles ver lo mucho que están avanzando, por poco que sea, para que tengan más ganas de continuar. Evitar los regalos físicos, un mensaje de amor, de ánimo, un abrazo debe ser motivantes.

4. Crear intereses

Los niños prestan más atención, están más motivados y rinden mejor si aquello que hacen les interesa. Conoce a tu hijo, averigua cuáles son sus intereses y relaciónalos con el estudio lo harán mucho más atractivo. Puede ser una película, canción, imagen de su agrado.

5. Organizar las tareas

Ayuda a que tus niños aprendan a organizar sus tareas. Enséñales a crear una lista de lo que deben hacer y el orden que seguirán. Te aconsejamos siempre empezar por lo más difícil y terminar con algo más sencillo.

6. Hacer que sea divertido y/o interesante

Sobre todo con los niños más pequeños, es necesario que se diviertan haciendo tareas. Entre más grandes involúcralos a partir del interés de saber más, por supuesto tratando de encontrar su gusto.

7. Evitar distracciones

Debemos evitar cualquier tipo de distracción, sobre todo la televisión y la Tablet, debe estar apagada, y dejar para luego cualquier tipo de juego. Quita de su alrededor todo lo que pueda distraerle. Que no te distraiga a ti con pláticas fuera del momento de hacer tareas.

8. Practicar, practicar y practicar

Los hábitos se generan por repetición. Al principio puede que cueste un poco o mucho trabajo, no desistas. Los niños/adolescentes prefieren jugar o ver la televisión o la Tablet, en lugar de estudiar, pero a medida que vayan adquiriendo la rutina diaria de sentarse a realizar sus tareas les costará cada vez menos. Y siempre que te vean formal y decidido a ayudarlo a formar el hábito, juntos lo lograrán.



Recrea
Familia

Tema 3

Paciencia sustentada en el amor

Padres como mediadores del aprendizaje

Padres mediadores



¿Papá, mamá, me ayudas a resolver las tareas?

¿Papá, mamá, me orientas respecto de los temas de salud?

- Ahora que tienes la oportunidad de estar con tus hijos necesitas ser un buen mediador: Intervenir en el proceso de aprendizaje de tu hijo a través del análisis y la discusión para resolver la tarea o encontrar una solución.
- Tu mediación vale mucho porque está sustentada en el amor a los hijos.
- La mediación sustentada en el amor requiere disciplina, perseverancia, paciencia y conocimiento intencionado de lo que haces.

Paciencia sustentada en el amor

Los estados de ánimo, los sentimientos y las emociones, incluso las más leves, pueden influir sobre el desarrollo del aprendizaje y condicionar el comportamiento humano durante su gestión. Por ello es necesario que antes de comenzar el apoyo a tu hijo revises ¿cómo te sientes?, ¿tienes disposición para ayudarlo? Frases como: ¡tu puedes!, ¡está bien, pero puedes mejorar!, ¡que bien te quedó!, siempre brindarán confianza.

El reto del padre mediador es reconducir los estados afectivos con sus hijos y crear un espacio de calma que permita la comunicación, la mejora de las relaciones entre sus hijos que aprenden y la adopción de acuerdos consensuados o ambos.

El objetivo de ser padre mediador es brindarle la confianza a los hijos para que sientan la cercanía y aprovechen la oportunidad de conocerse. Que maravillosa experiencia la de aprender y enseñar en familia:

- Leer junto con él las instrucciones
- Obsérvalo y da tiempo para realizar la tarea
- Juntos revisen la tarea y valoren los elementos de mejora
- Oriéntalo buscando apoyo en tutoriales a través del internet

Sonreír, es una buena estrategia para hacer sentir bien al otro.

Tiempo de para mi



Diario de emociones

Para comenzar a practicar la Inteligencia Emocional diariamente, no hay nada mejor que tener un diario emocional. Esta actividad es simple, pues es similar al clásico diario de adolescente.

Para llevar a cabo el diario de emociones, sólo tienen que tomarse 10 ó 20 minutos al día, preferiblemente antes de acostarte, para hacer un repaso de cómo ha ido su jornada a nivel emocional. Es un trabajo individual.

Te explico, si por ejemplo sientes que has estado experimentando estrés y te sientes triste, anótalo. Revisa cómo te has sentido durante la semana y compáralo con la semana anterior.

Es importante que añadas estrategias para sentirte mejor, es decir, tareas que puedes realizar para evitar el exceso de emociones negativas. Con el diario de las emociones es posible trabajar el autoconocimiento emocional y la regulación emocional a medida que lo vas utilizando. Esta estrategia es útil para entender tus emociones y para darte feedback sobre cómo te sientes.

Cuando estés listo y si gustas, puedes compartir con tu familia tus avances.

¡Ánimo!

Tu estabilidad emocional es lo primordial

Telegrama o carta por correo



Cada miembro de la familia diseña su propio buzón para recibir cartas. Comunícales a todos los miembros de la familia que está disponible para cuando ellos lo necesiten y quieran comunicarse con algún otro miembro y no quieran o puedan hacerlo de frente. Será personal y nadie debe evidenciarse.

Envíale una carta a tu hijo o hija para que lo saludes, o le expreses lo orgulloso u orgullosa que estás de él o de ella, para felicitarlo por alguna razón, para despedirte si tienes que salir a trabajar, etc.

Cada uno será responsable de revisar su buzón.
Te recomiendo que procures el que todos los habitantes reciban una pequeña nota los primeros días para romper el hielo.

Acuerden tiempos, puede ser que sea diario, o cada tercer día o por semana, según su necesidad.





Recrea
Familia

Tema 4

Buscadores y tutoriales

Uso del internet como apoyo al estudio

Buscadores en internet

Un buscador es un sistema que ofrece respuestas a una pregunta. ¿A qué tipo de preguntas? Todas las que tu puedas tener, en éste caso puedes preguntar: cómo enseñar a mi hijo, sugerencias para la enseñanza de la lectura, cómo aprender a sumar, restar, multiplicar, ejercicios para relajación; entre todo lo que se te ocurra. Existen respuestas en texto corrido, gráficas y más, para este momento te sugerimos los tutoriales, que son videos que te muestran cómo hacer algo. Comienza a navegar para apoyar a tus hijos. Recuerda primero revisar tu la información y verificar que sea confiable.



Algunas ligas para revisar tutoriales de estudio



TEMA	PÁGINA EN YOUTUBE	CONTENIDO	TIEMPOS DIRIGIDO A:
Educación física	https://www.youtube.com/watch?v=P9yePyN2Hhc	Ejercicio aeróbico en casa	20 minutos Secuencia de ejercicios
Hábito de lectura	https://www.youtube.com/watch?v=ZxiiiGSFrCw	Como convertir la lectura en hábito	12 minutos Formar hábitos para leer
Caligrafía	https://www.youtube.com/watch?v=dIUxQt267Lo&t=228s	Como mejorar mi letra	10 minutos Ejercicios prácticos
Historia	https://sincopyright.com/museos-virtuales/	50 museos virtuales	Tiempo ilimitado, museos virtuales, paseos virtuales
Matemáticas	https://www.youtube.com/channel/UCB34YbuG6ThXJzJsDAII5Dw	2500 clases explicadas paso a paso	Tiempo ilimitado, todas las clases de secundaria
Geografía	https://www.google.com/intl/es-419/earth/	El globo terráqueo más detallado del mundo	Tiempo ilimitado, toda la geografía de la tierra
Tutoría	https://www.youtube.com/watch?v=MQW7C9hF0XQ	101 Preguntas de cultura general	25 minutos, toma de decisiones e indagación de saberes
Química	https://www.youtube.com/watch?v=JoT_IEAddTw	Reacciones químicas	10 minutos. Tutorial

Algunas ligas para revisar información confiable sobre la pandemia COVID-19



INSTITUCIÓN	PÁGINA WEB	INFORMACIÓN
Gobierno del Estado de Jalisco	https://www.jalisco.gob.mx/es/gobierno/comunicados/coronavirus	Todo lo que debes saber sobre el coronavirus
Secretaría de Salud, Gobierno de México	https://coronavirus.gob.mx/	Todo lo que debes saber sobre el coronavirus
Secretaría de Salud Jalisco	https://www.facebook.com/pg/SaludJalisco/posts/	Todo lo que debes saber sobre el coronavirus

**Se sugiere mantenerte informado por estas vías y evitar los memes de las redes sociales.
¡No causar pánico es nuestra responsabilidad!**



**Recrea
Familia**



**Unidos en
Comunidad de
Aprendizaje,
saldremos
adelante**

Ligas de referencia

Respetamos los derechos de autor, algunas de las imágenes, fueron tomadas de la www.

1

<https://semillasdelfuturoceld.files.wordpress.com/2012/11/familia-dibujo.jpg>

2

<http://www.uni-ball.es/interpretar-dibujo-de-la-familia-nino/>

3

https://twitter.com/mariaalme_17/status/1110605560712433665

4, 5, 6

Galería familiar. OGZZ

7

<https://www.josegalan.es/buscadores-de-internet/>

8

<https://www.etapainfantil.com/pautas-interpretar-dibujo-infantil-familia>

Bibliografía de referencia

SANZ, Tania. Como formar hábitos imborrables. Guía completa. Tomado de la www 18 de marzo 2020.

<https://habitualmente.com/Habitualmente-ebook.pdf>

GOMEZ, Gómez. Montserrat TÉCNICAS DE ESTUDIO Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE tomada de la www 18 de marzo 2020

<http://www.edu.xunta.gal/centros/iesfelixmuriel/system/files/metodo+estudio.pdf>

ROMERO, Navarro. Fermín. La mediación familiar. Un ejemplo de aplicación práctica: la comunicación a los hijos de la separación de los padres. El papel del mediador. Tomado de la www 18 de marzo 2020

https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/2225_d_LA_MEDIACION_FAMILIA_R.pdf