



COLEGIO JACONA MARISTA

PRIMARIA - SECUNDARIA - PREPARATORIA

Labor Familiar

La situación que vivimos actualmente con la pandemia de COVID-19, ha disparado distintas emociones y sentimientos, aunado a esto hay un elevado nivel de incertidumbre que puede generar el mantenimiento de actitudes poco alentadoras y que pueden nublar nuestra creatividad y capacidad de resiliencia.

Con la finalidad de generar espacios de aprovechamiento familiar y en el entero reconocimiento que son tiempos de estar, acompañar y disfrutar de la cercanía de nuestra familia, les presentamos una serie de sugerencias de actividades para llevar a cabo desde casa y poder compartir espacios de aprendizaje y diversión desde la fraternidad y el amor de nuestra Buena Madre.

Edad	Juego y juguetes	Naturaleza	Autonomía personal	Hogar
2 a 3 años	Bloques Burbujas Coches Pelota Ayudar a recoger los juguetes. Lectura de cuentos con marionetas hechas de calcetín. Caminos sensoriales (colocar diferentes texturas en charolas o patio para caminar sobre ellas)	Regar las plantas	Cooperar en vestirse Búsqueda e identificación de prendas de vestir Permite lavado de manos y dientes.	Coopera para recoger objetos.
3 a 5 años	Campos semánticos Pintar Plastilina Lectura de cuentos. Colabora en la limpieza de su espacio de juego y juguetes. Guarda libros de lectura.	Alimentar mascotas	Coopera en guardar ropa Puede vestirse con poca ayuda Lava manos y cara. Lavar dientes con ayuda	Colabora en limpiar mesa. Puede lavar y secar parte de la loza. Ayuda a recolectar basura de los espacios del hogar.

5 a 9 años	Recortar Dibujar Pintar Juego de peleche o avioncito.	Sembrar una semilla y cuidarla con supervisión. Regar el pasto.	Recoger habitación Y colabora en la limpieza de ésta. Puede escoger ropa.	Preparar alimentos sencillos como sándwich, fruta picada, etc. Puede guardar loza en su lugar. Lavar prendas de ropa pequeñas. Tender la ropa. Puede sacar la basura.
9 a 15 años	Concurso de escritura con mano no dominante. Adivinanzas Cuentos Chistes Juegos de mesa	Podar las platas con supervisión. Jugar con la mascota. Limpiar espacio de mascota.	Organizar sus espacios de juego y trabajo Limpieza de habitación Doblar ropa.	Preparación de alimentos sencillos. Lavar ropa o poner en lavadora. Tender ropa al sol. Lavar el patio Aseo de baños. Colabora en la limpieza de cocina.
15 años en adelante	Concurso de talentos Concurso de video juegos Caras y gestos Juegos de mesa.	Sembrar semillas. Cortar el pasto y trasplantar plantas. Crear composta.	Limpia y organiza de forma independiente su habitación así como otros espacios de casa. Colabora y ayuda a los más pequeños a llevar a cabo sus actividades.	Lavar y aspirar coche. Ayudar en la cocina en la preparación de alimentos desde el lavado, corte y preparación de éstos. Planificar menú de alimentos. Colabora en la compra de despensa.

Las sugerencias antes mencionadas están pensadas de acuerdo al estadio de desarrollo en el que se encuentran los niños, niñas, adolescentes y jóvenes y algunos de los alcances que éstos pueden tener. Los espacios de aprovechamiento que se han sugerido anteriormente son solo algunas ideas que pensamos que pueden ayudarte y brindarte mayor apoyo y orientación, aunque no significa que deban realizar todas las actividades en un solo día o momento, al contrario te proponemos que elijas aquella que consideres de mayor interés, aprendizaje o goce. Te explicamos a continuación un poco de cada aspecto:

- **Juego** es un espacio donde la diversión y creatividad puedan estar presentes, son momentos de mera diversión y a la par, poder implementar aspectos como responsabilidad, organización y respeto por los turnos.
- **Naturaleza**, es un espacio de disfrutar los ambientes naturales y poder adquirir responsabilidades y habilidades en torno a ella, como con animales, plantas, cuidados del medio ambiente, etc.

- **Autonomía personal**, actividades que ayudarán a que tu hijo/a adquiera habilidades por sí mismo y poder reforzar su independencia, toma de decisiones y asumir consecuencias.
- **Hogar**, un espacio donde podrás compartir con tus hijos actividades de responsabilidad del cuidado del hogar y enseñar habilidades como el cuidado de espacios en común.

Los espacios de recreación familiar son principalmente, momentos de compartir actividades, emociones y experiencias que puedan disfrutarse en conjunto. El día de labor familiar está programado como un momento en el que puedas estar con tus hijos desde el juego, pero también participando en labores de hogar como limpieza, organización y cuidado de los espacios. Buscamos que como comunidad Marista, puedas tener momentos de enseñanza mutua con tus hijos, así como la cercanía, comunicación y confianza que todos necesitan en este tiempo de cambio.

Puedes utilizar algunas estrategias como la música, el canto, la sana competitividad, etc. mientras se realizan las actividades como motivante para todos. Es importante que puedan establecer turnos para las elecciones de gustos y así todos puedan respetar la autonomía de cada miembro de la familia.

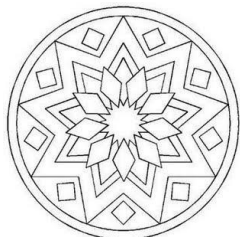
Anexamos algunas actividades específicas para el manejo de emociones y comunicación asertiva:

- Manejo de cronogramas visuales para proporcionar organización.

Horario para casa					
Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

- Manejo de diarios personales.
- Invención de cuentos en conjunto.
Ejemplo: Mamá: Había una vez un león que vivía en el...
Hijo: bosque con sus amigos...
Papá: y jugaban a las escondidas...

- Pintura de Mandalas.



- Creación de marionetas y representación de situaciones que se viven, con la intención de proponer soluciones nuevas y efectivas.
- Clasificación de situaciones por emociones.
Cuando me caí de la bicicleta = tristeza
Cuando logramos terminar el aseo de la casa = felicidad

- Pintar libremente.
- Permitir “tiempo fuera” para identificar emociones y poder dialogar.
El tiempo y fuera consiste en apartarse unos minutos (de acuerdo a la edad, por ejemplo tu hijo tiene 5 años, serán 5 minutos), la finalidad de la actividad, consiste en que pueda ser un momento de poder regular emociones, principalmente las disruptivas, y lograr un espacio de reflexión para crear acuerdos conductuales a mejorar.
- Establecer espacios de comunicación para escuchar inquietudes, angustias, pero también alegrías.

“Todo a Jesús por María. Todo a María para Jesús”

Fraternalmente

Departamento
Psicopedagógico