

CÓMO ORGANIZARSE EN CASA DURANTE LA CUARENTENA POR EL CORONAVIRUS

Manejar el aprendizaje y la recreación en casa es un desafío al que se enfrentan, luego de que se suspendieran las clases. En los casos en los que dejan de asistir a clases, lo ideal es que comprendan que este tiempo "libre" no son vacaciones, y que mantengan sus rutinas por dos motivos: para que continúen con sus procesos de aprendizaje y para que volver a la rutina a futuro sea menos complejo.

Lo ideal es la organización. Deben decidir, en conjunto con sus padres, una hora para levantarse y para acostarse, horario para las comidas y de las actividades que se realizan durante el día (de tareas y también de recreación). Esto dependerá de la rutina que previamente mantenían como familia y de su situación actual (padres que siguen yendo al trabajo o realizan teletrabajo).

Hay que acordar horarios parecidos con el colegio y mantener horas de estudio. Es importante **diferenciar entre el sábado y el domingo**, ya que claramente el ritmo durante la semana será otro.

Lo recomendable es intercalar asignaturas más complejas o menos entretenidas con otras más lúdicas como artes o educación física. También dependerá mucho de la facilidad o el gusto por ciertas asignaturas de cada estudiante, pero siempre el ideal es ir alternando. Considerar siempre tiempos de descanso entre estas actividades.

SUGERENCIAS ESPECIFICAS

- La hora de levantarse deberá ser la misma de siempre.
- Asearse y vestirse como cualquier jornada normal.
- Mantener el mismo horario que tendrían durante un día de clase (prestar atención a las clases online, videoconferencias, vídeos grabados o cualquier otra aplicación que se les haya indicado).
- Establecer una serie de alternativas lúdicas: podrán conectarse de nuevo a la red y charlar un poco con sus amigos, jugar a juegos de mesa, hacer alguna manualidad, leer un libro, llevar a cabo algún experimento casero o, incluso, ejercicios físicos.
- Ayudar en las tareas de casa, comenzando con tus propias responsabilidades como ordenar tu cama y habitación. Ayudar a tus padres a preparar la mesa para comer u otras actividades que se requieran.
- Mantener los mismos horarios para acostarse como si se tratase de un día normal de clases, considerando 8 horas de sueños para esta edad.

