

Nos organizamos en familia

Los días en aislamiento social nos presentan el enorme desafío de repensar la vida en familia en múltiples aspectos. En este curso van a encontrar ideas y recursos para organizarse en casa y acompañar los aprendizajes de los niños, niñas y adolescentes.



Pensar juntos un plan de acción flexible

Es importante que podamos conversar en familia cómo organizar el tiempo y el espacio para las diferentes actividades. Escuchemos atentamente a todos los integrantes de la familia y permitamos que sean partícipes del armado del plan. Estemos atentos a qué nos va funcionando y qué no, qué nos dicen nuestros hijos que les resulta útil, qué vemos que necesitan y qué necesitamos nosotros.



Tip: Una conversación posible: “¿Les parece que cenamos todos a las 21hs, así tú Juana puedes terminar la tarea que vienes haciendo por la tarde y tu papá también está libre para cenar con nosotros?”, “Teniendo en cuenta que hay una sola computadora, ¿cómo les parece que podamos repartirnos su uso, así tu mamá hace las tareas de su trabajo y tu hermano la usa un rato para jugar?”, “¿Cómo les parece que podemos distribuirnos las tareas de la casa para que todos ayudemos con algo?”



Tip: Es importante que tengamos una conversación honesta y abierta en familia acerca de las razones por las que se tomó la medida del aislamiento social, y que compartamos con nuestros hijos que esta situación nueva requiere que hagamos nuestro mejor esfuerzo por ayudarnos entre todos. Podemos mencionar que los adultos también estamos aprendiendo sobre la marcha. Tratemos de pensarnos como un equipo.



Tip: En los casos en que tengamos que salir a trabajar o a ocuparnos de alguna tarea fuera del hogar, conversemos con nuestros hijos mayores u otros integrantes de la casa sobre cómo vamos a repartirnos las responsabilidades de cuidado de los más pequeños o de los adultos mayores.



Tip: En estos días va a ser importante flexibilizar un poco nuestro estándar de calidad, porque estamos en una situación especial donde lo más importante es mantener el bienestar de todos.



Tip: Organizar una lista semanal de alimentos y otros recursos necesarios y ver quiénes salen a comprar y qué días, tratando de que se salga lo menos posible, y que salgan los menos vulnerables de la familia (adultos mayores, niños, enfermos crónicos, embarazadas u otros).

Armar una agenda o cronograma semanal

Es muy importante que podamos organizar el tiempo que vamos a utilizar para las diferentes tareas. Los momentos del día para cada actividad pueden variar según cada miembro de la familia. Tengamos en cuenta lo que nos resulta más cómodo y funcional a todos.



Tip: Organizar tiempos no muy extensos para el trabajo con las tareas escolares, intercalados con momentos de ocio y entretenimiento y de colaboración con tareas de la casa. Por ejemplo, si estudiamos una hora, podemos descansar 20 minutos antes de retomar. Con niños más pequeños, podemos pensar en períodos de 45 minutos.



Tip: Ir evaluando en familia si es necesario modificar en algo el cronograma que armamos para que nos resulte mejor a todos.



Tip: A los adolescentes se los conocen como "búhos" porque les cuesta más concentrarse bien temprano a la mañana. Quizás no sea necesario replicar los horarios de la escuela y empezar a estudiar un poco más tarde. Vale la pena identificar en qué momentos tienen mayor concentración y aprovecharlos para el estudio, dejando los otros para otras tareas como las de la casa o el esparcimiento.



Tip: Una conversación posible: “¿Cómo nos resultó el día/la semana?” “¿Les parece que funcionó bien poner el tiempo para hacer las tareas de la escuela a la mañana?”, “¿Alguno/a siente que haría falta incluir algo que no se nos había ocurrido?”, “¿Cómo nos sentimos? ¿Estamos cansados? ¿Podemos cambiar algo de lo que planificamos para mejorar eso?”.



Tip: Ejemplo de agenda semanal para ajustar a las necesidades de cada familia y a los distintos hijos, con horarios más organizados de lunes a viernes y más libertad los fines de semana. Los horarios son orientativos, es posible empezar la rutina más tarde en caso de que resulte más adecuado para la familia.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de semana
9 a 10	Desayuno, vestirse, prepararse para empezar el día					
10 a 12	Tareas escolares (con descanso en el medio)					Ocio, descanso, entretenimiento combinando momentos en familia y momentos solos, dependiendo de las edades de los hijos
12 a 13	Tiempo libre y tareas del hogar					
13 a 14	Almuerzo					Televisión, ver películas, hacer ejercicio, jugar a juegos de mesa, leer, conversar a distancia con amigos u otros integrantes de la familia que no viven con nosotros, hacer tareas del hogar, etc.
14 a 16	Para adolescentes: tareas escolares (con descanso en el medio) Para niños: juego, entretenimiento, tiempo libre y si es necesario tareas escolares. Los viernes: revisar las tareas que nos enviaron para la próxima semana.					
16 a 20	Tiempo libre, descanso, entretenimiento, tareas del hogar					
20 a 21	Cena					



Tip: Colgar la agenda en un lugar visible donde todos podamos ver los acuerdos de la semana.



Tip: No es necesario que todos los integrantes cumplan el mismo horario, aunque vale la pena preservar algunos espacios de encuentro para poder estar juntos (alguna comida, por ejemplo).



Tip: Cuando tenemos hijos de distintas edades puede ayudar establecer algunos momentos en que jueguen juntos o los más grandes cuiden a los más pequeños.

Una oportunidad para acercarnos

Para muchas familias, en medio de la dificultad e intensidad de estos días, el aislamiento está siendo una gran oportunidad para compartir otros espacios, conocer intereses y habilidades de los otros y aprender de un modo diferente. Por ejemplo, algunos hermanos mayores están ayudando a los más chicos con contenidos que ya vieron o les resultan fáciles, madres y padres están compartiendo lecturas o videos que les envían a sus hijos en la escuela y están apareciendo otros espacios de entretenimiento en familia.

Esperamos que estas orientaciones las ayuden a organizarse y empezar a encontrar esas oportunidades dentro de las dificultades de esta etapa tan nueva. En la próxima entrega vamos a seguir profundizando en las maneras de organizarnos en familia.

