



SECRETARIA DE EDUCACION DISTRITAL
Colegio Nacional Nicolás Esquerro IED

PEI: EDIFICANDO FUTURO
RESOLUCION 2562 DEL 28 DE AGOSTO DE 2002
NIT: 899.999.139-4
DANE: 111001010910



ACTIVIDADES PARA REFORZAR LA RELACIÓN CON SUS HIJOS DURANTE ESTA CUARENTENA

Servicio de orientación grados sextos

El mundo está viviendo una era de deshumanización y así como en cuerpo enferma cuando no lo atendemos, el mundo de igual manera nos han puesto un alto. Nos ha frenado en seco para retomar nuestras raíces y regresar a lo básico a la sencillez de vernos cara a cara y reconocernos como seres capaces de hacer un cambio por esto te quiero proponer que realices estas actividades para reforzar las relaciones con tus hijos durante la cuarentena:

1 Un Círculo de Control.

Empiezo con esta actividad porque me parece importante cambiar el chip de nuestros hijos. Consiste en dibujar en una hoja en blanco un círculo adentro donde vamos a poner cosas que pueda controlar y afuera del círculo las cosas que no puedas controlar.

La idea es preguntarles primero a sus hijos que ejemplos se les ocurren para las cosas que se pueden controlar ejemplo: cuidar mi cuerpo, hacer mis tareas, respetar a los demás, mis decisiones, perdonar, y mi favorito ¿Cómo respondo yo a los demás me dicen como actuó.

Que no se puede controlar podemos dar ejemplos: el clima, los cambios de estación y luego darnos ejemplos profundos como la forma en que otros piensan lo que otras personas me dicen el color de mi piel, una enfermedad, un virus (coronavirus) un accidente.

La actividad no se queda ahí el chiste de esta primera recomendación de las actividades para reforzar la relación con tus hijos durante la cuarentena es recordarnos esta idea tan importante en nuestra vida diaria que está llena estos eventos que siempre habrá cosas externas que no voy a poder controlar pero lo que sí puedo es controlar como debo respetar.

2 Caja de encontrarnos.

Para esta actividad necesitamos una caja que puede ser una caja de zapatos o alguna otra.

En esta caja vamos aguardar: fotos, anotaciones de las cosas que nos hacen feliz, las pequeñas chispas de felicidad que puedan ser una carta, una canción, una prenda una frase, un encuentro un aroma etc.

Esta será una caja para esos días que nos sentimos preparara dos poderla abrirla y podernos encontrar

3 Meditación.

Todos tenemos días buenos y días malos, momentos tranquilos y momentos de estrés sobre todo ahora que nos hemos salido de nuestra rutina y estamos en casa todos juntos tienes que probar esta última recomendación de las actividades para reforzar la relación con tus hijos durante la cuarentena.



SECRETARIA DE EDUCACION DISTRITAL
Colegio Nacional Nicolás Esquerro IED

PEI: EDIFICANDO FUTURO
RESOLUCION 2562 DEL 28 DE AGOSTO DE 2002
NIT: 899.999.139-4
DANE: 111001010910



Muchas veces cuando nuestros hijos empiezan a hacer berrinches nosotros como adultos los primero que hacemos es querer que paren, que guarden silencio y se controlen.

Pero cuantas veces te pasa como adulto que también te ves envuelto en una tormenta de corajes y malhumor y parece que no puedes salir de ahí.

Esta actividad familiar empezó principalmente porque yo necesitaba algo engancharme y perder la calma.

Meditación se debe realizar los siguientes pasos para poderla realizar con los niños:

De

1 Me llevo a los niños a su cama, un sillón o algún lugar cómodo.

2 Cierro las persianas (no todos las veces).

3 Es algo que los emociona así que cuando empezamos a hacer este ejercicio toman algún cosa que se importante para ellos su peluche una cobija.

4 Les pido que cierren sus ojos.

5 Busca música para meditar

6 Les digo que se pongan en la posición que se sientan más cómodo.

7 Ahora les pido que suelten su cuerpo y lo dejen como si estuviera flotando.

8 Le pido que se imaginen un lugar fantástico (Al principio podían compartir lo que iban imaginando se pide que guarden silencio para que todos imagináramos nuestro propio lugar).

9 En este lugar el clima es perfecto huele a un olor que te gusta, puedes estar acompañado o solo.

10 Después les pido que se vean a sí mismos y que agradezcan a cada parte de su cuerpo por funcionar perfectamente se identifica parte por parte del cuerpo agradeciendo a los manos, pies, el corazón etc., mientras agradecen van moviendo cada parte del cuerpo para sentirlo.

11 les pide que respiren haciendo conciencia el aire que está corriendo por su nariz, y va corriendo cada parte de su cuerpo hasta llegar a la planta de los pies llenándolos de amor y luz y luego sale el aire barriendo todo aquello que les preocupa.

12 Ahora si “cuando se sientan listos puedan abrir los ojos y cuando quieran pueden levantarse.” De verdad amaran estas actividades para reforzar relaciones con sus hijos durante la cuarentena.

Su atención se enfoca tanto en este ejercicio que cuando termina es como si los hubiera recetado.

Ahora ellos piden ese momento a solos cuando se sientan aburridos solo me pide que les ponga la música lo demás lo hacen solo.

Quiero recomendarles estas actividades en casa para poder mitigar esta situación de aislamiento social que no nos permite interactuar de manera normal con nuestros seres queridos y familiares pero nos acerca más a nosotros mismos y permiten un conocimiento más de nuestra existencia y manera de ver la vida de otra forma que nos permita crecer de una manera más consiente y poder enfrentar la realidad como sentido.

Tomado Crovanna Schlavon Instagram living home licenciada en ciencias de la comunicación.