

## Consejos para las familias en época de cuarentena



**Diálogo de Saberes 2.0** Centro de Formación e Investigación Fe y Alegría

**Consejos para las familias en época de cuarentena**

**Luisa Pernaletе**

- Educadora, más de 4 décadas en Fe y Alegría.
- Directora zonal, desde 2009 asignada al Centro de Formación en la línea de Convivencia y Ciudadanía.
- Impulsora del programa Madres Promotoras de Paz.
- Autora de "Conversaciones sobre la violencia y la paz", activista de DDHH.
- Ha hecho del sentido del humor una herramienta para el trabajo pedagógico.

**miércoles 15 de abril - 15:00 pm**

**transmisión en vivo por f LIVE /fyaecuador**

### Reflexiones y propuestas del diálogo:

1. El estado de ánimo tanto de familias como de educadores y educadoras está afectado. El primer paso es aceptar nuestras emociones, aceptar que estamos en un momento difícil que nos genera ansiedad, temor, angustia.
2. La educación no presencial dirigida a estudiantes de escuela y colegio es algo nuevo, tanto para la mayoría de educadoras y educadores, como para las familias.
3. Administre sus emociones, procure calmar sus ánimos para acompañar a sus hijos e hijas, es importante relajarse y recordar que las niñas y los niños no tienen culpa de lo que está aconteciendo.
4. Tome conciencia de su expresión facial y cámbiela. No puede acompañar a sus hijas e hijos con un rostro de angustia, rabia o terror. Hacer risoterapia le ayudará a distenderse. El virus es contagioso, pero la risa también.
5. Converse, si va a estar recluida(o) en su hogar durante meses, necesita dialogar, comentar con sus hijas e hijos acerca de lo que está sucediendo, sobre la rutina del hogar, proponga temas entretenidos. No imponga mandatos y directrices, llegue a acuerdos.

6. Si es posible, converse con otras madres y padres, con sus seres queridos, pregúnteles cómo están, cómo la están pasando y si es necesario llorar, llore también.
7. Conviértase en cuenta cuentos, cante, aunque lo haga mal, a todas las niñas y los niños les gusta cantar. Genere momentos que lo trasladen a espacios armoniosos, hay muchas posibilidades...
8. La meditación y la oración nos ayudan a comunicarnos, a encontrarnos, a relajarnos y renuevan nuestras energías.
9. Es momento de conocer más a nuestras hijas e hijos, de plantearles preguntas, de observarles, de conversar mucho, de comprenderles. Que este tiempo nos sirva para acercarnos y cuidarnos.
10. Trabajemos en nuestra empatía. Pongámonos en la cabeza y los zapatos del otro, quienes nos rodean están viviendo la misma situación de incertidumbre, o quizás atraviesan un peor momento. Es tiempo de acompañarnos y sentir con los demás.
11. Hacer gimnasia cerebral alivia el estrés. Cuenta chistes, anécdotas, sonrío y haz que los demás también sonrían.
12. Hacer ejercicio y bailar es de gran ayuda, hazlo junto a tu familia, será muy divertido.
13. Si se presentan fuertes discusiones es mejor esperar que las aguas se calmen y darnos un tiempo de respiro. Estos elementos nos permitirán mediar la situación y evitar consecuencias más graves.
14. Las familias promotoras de paz necesitan varias manos extendidas: una para ayudar, otra para pedir ayuda y una mano para aplaudir.
15. Reconocer y valorar al otro motiva, eleva el ánimo. Expresemos aquellas cosas positivas que vemos en quienes nos rodean, elogiémonos unas a otros, digamos palabras bonitas.
16. La amabilidad es contagiosa. Sé amable y bondadoso(a) y verás cómo surge un clima de bienestar en tu hogar.
17. Las acciones altruistas generan bienestar emocional. Si puedes compartir con quien lo necesita, hazlo, fomenta la solidaridad.
18. Seamos creativas(os) para expresar cariño y aprecio, por qué no incluir un mensaje de aliento o un saludo personalizado en las tareas de las y los estudiantes. Que las niñas y los niños quieran volver a la escuela porque ven en la maestra una persona que les quiere.
19. Si hay un aprendizaje que debe dejarnos la cuarentena es la revalorización mutua entre la familia y las educadoras y educadores. Si hubiésemos sabido que esto iba a ocurrir, seguro habríamos tenido largas y productivas reuniones entre maestras(os) y familias... Somos aliadas, acompañantes, no adversarios.

20. El primer día que vea a la maestra dígale cuánto la aprecia y valora. Y maestro o maestra dígale al familiar cuánto agradece y reconoce que haya acompañado a su hijo o hija, que es su alumna(o).
21. Familias y educadoras(es): Cambiemos la actitud del dedo acusador por la de la mano extendida, unámonos para ser acompañantes con la mirada puesta en nuestros niños, niñas y jóvenes.
22. La educación emocional es necesaria, tenemos que aprender a ver y valorar aquello que es realmente importante: pedir perdón, quejarme, agradecer, ser amable, apreciar el humor del otro. Todo esto se aprende...
23. La misión de Fe y Alegría es construir una sociedad fraterna, donde reine la justicia y la solidaridad, caminemos hacia allá.