



## Guía N° 1 de trabajo Orientación 5° año 2020

Nombre alumno/a:..... desde el 27 al 30 de abril

**Profesora: Jesenia Arriagada Acuña**

**OA:** Resolver conflictos de convivencia en forma autónoma seleccionando y aplicando diversas estrategias de resolución de problemas.

### FAMILIA

#### **VIVIENDO EN FAMILIA ESTA CUARENTENA**

#### **CREANDO NUESTROS PROPIOS HABITOS Y RUTINAS**

La pandemia del Coronavirus ha alterado el funcionamiento normal de todos los grupos familiares. Sumado a la preocupación de enfermarse o que otras personas se enfermen, las medidas de protección para disminuir la propagación del virus implican una creciente distancia social entre las personas, suspendiéndose en un primer momento, clases y trabajos, para luego cerrarse comercios no esenciales y declarar cuarentena en ciertas zonas del país.

Esto ha repercutido en los hogares chilenos de distintas maneras, considerando que las rutinas que acostumbramos se han alterado, debemos permanecer en casa, ausentándonos de trabajos, de actividades de esparcimiento y recreación y de reuniones sociales. Esto puede generar una respuesta emocional diferenciada en cada persona y en cada familia, desde frustración, impotencia y enojo, hasta ansiedad, preocupación e incertidumbre.

#### **¿CÓMO NOS ORGANIZAMOS?**

Dos herramientas concretas para facilitar este proceso y disfrutar la convivencia son el elaborar las **“normas de la casa”** y el tener **una rutina y orden familiar**.

**La rutina** es instalar una costumbre familiar que adquiere la habilidad de hacerse sin tener que volver a ponerse de acuerdo entre todos. Por eso las rutinas deben tener cierta flexibilidad y responder a aquello que es importante para la familia.





## ¿CÓMO ARMAMOS NUESTRA RUTINA?

Para armar nuestra rutina podemos responder las siguientes preguntas entre todos:

¿Qué es lo mínimo que tenemos que hacer para que funcione la casa?

¿Qué obligaciones tenemos del trabajo / estudios?

¿Qué actividades podemos compartir en familia?

¿Qué me relaja, me hace sentir bien, me entretiene?

¿A qué hora nos tenemos que levantar para lograr lo anterior? ¿Cuál es nuestra hora de dormir?

Cuando tengamos cierta **claridad de nuestros objetivos** podemos proceder a armar nuestra rutina. Lo ideal es escribirla y pegarla en un lugar donde todos lo vean.

**Pídeles a tus papas o con quienes estés viviendo esta cuarentena que te ayuden a responder las anteriores preguntas y diseña una lista con las labores que realizará cada miembro de tu familia.**

Hagamos una lista de las **tareas importantes**

Destinemos **tareas a cada persona** según su edad



Conversemos **cómo está resultando:**  
¿Qué hemos hecho bien?  
¿Qué podemos mejorar?

**FELICITEMOS**

el esfuerzo de cada miembro de la familia

**¡¡La mejor manera para motivar el trabajo!!**