

FAMILIA

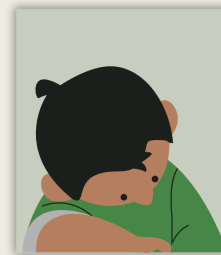
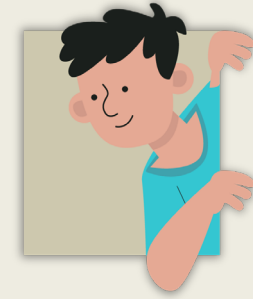


Viviendo en familia esta cuarentena
Creando nuestras propias rutinas y hábitos

INTRODUCCIÓN

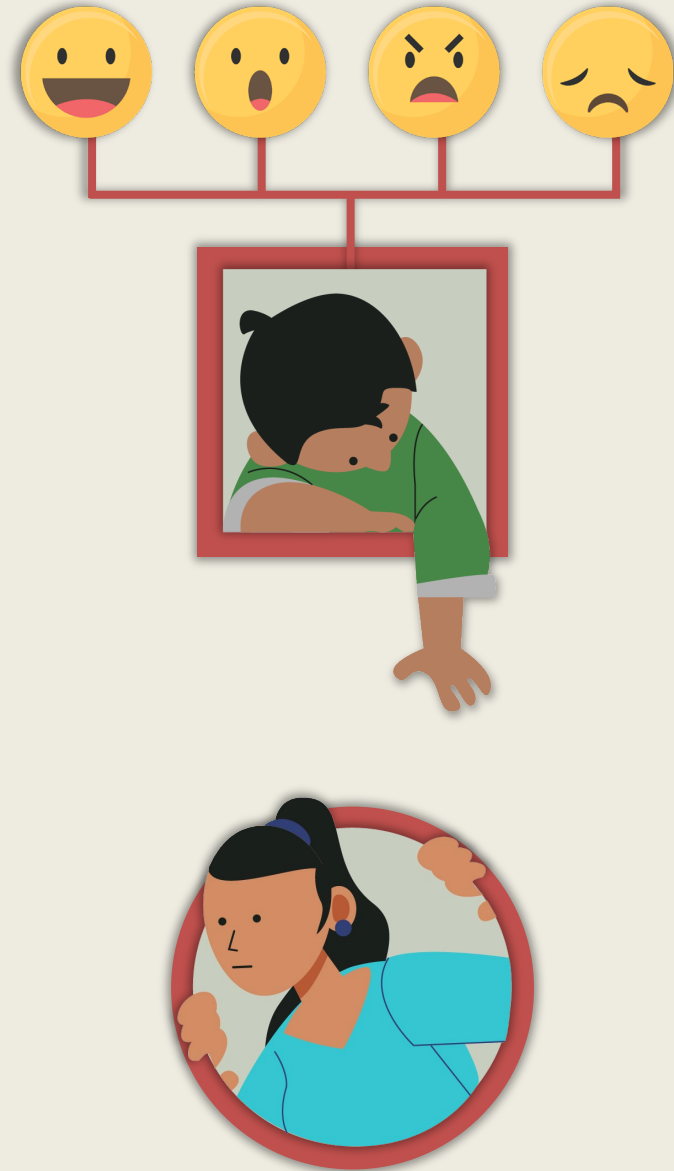
La **pandemia del Coronavirus** ha alterado el funcionamiento normal de todos los grupos familiares.

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.



INTRODUCCIÓN

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.



INTRODUCCIÓN



Esta situación actual ha requerido que cada uno asuma distintas responsabilidades y roles, muchas veces sorprendiéndonos de nuestras capacidades y muchas otras sintiéndonos abrumados por el aumento de carga. Este aumento de carga se aprecia por tener que estar en casa, no poder recurrir a espacios para liberar estrés ni a redes de apoyo para el cuidado de niños, mientras se cumplen con labores domésticas, laborales en muchos casos y de apoyo al aprendizaje en línea de los niños. **Adaptarnos a estos cambios supone un esfuerzo inmenso**, que a su vez puede generar estrés.

En atención a este panorama, **se desarrollarán distintos recursos disponibles por medio de la plataforma online**, que buscan favorecer que las familias puedan funcionar de manera positiva y armoniosa durante este periodo, buscando maneras de aprovechar el tiempo juntos para favorecer la conexión y fortalecer lazos.

¿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.



RUTINA

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.

EJEMPLO



1

**DESPERTAR
BAÑARSE
DESAYUNAR**

Es importante
marcar un
inicio del día

2

**LABORES
DOMÉSTICAS**

Aseo y
limpieza

3

**TRABAJO
Y
ESTUDIO**

4

ALMUERZO

5

**TRABAJO
Y
ESTUDIO**

6

**TIEMPO
LIBRE**

Recreación,
ejercicio físico,
descanso.

7

**ONCE O
COMIDA**

8

ACOSTARSE

¿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.

PREGUNTAS PARA HACER NUESTRA RUTINA FAMILIAR

¿Cuántas personas vivimos juntas en esta familia?

¿Qué edades tiene cada miembro de la familia?

¿Qué tareas son comunes a todos?

¿Qué tareas son importantes para nosotros los adultos y queremos asegurar que se hagan?

¿Qué tiempos para estudiar y hacer tareas tendrán los hijos escolares?



NUESTRA RUTINA FAMILIAR: EJEMPLO 1

MAÑANA	
MEDIA MAÑANA	
ALMUERZO	
TARDE	
NOCHE	

NUESTRA RUTINA FAMILIAR: EJEMPLO 2

Especificar cuánto tiempo aproximado toma cada actividad



ASEO Y LABORES DE LA CASA

Persona	Labor	Tiempo
Juan	Barrer	20 min
Pedro	Limpiar cocina	15 min
Adultos	Cocinar	30 min



ESTUDIO

Persona	Labor	Horario
Juan y Pedro	Estudiar	9.00 a 10.30
	Recreo	10.30 a 11.00
	Estudiar	11.00 hasta el almuerzo



HORARIOS

Actividad	Horario
Levantarse	7.30 am
Almorzar	12.30 pm
Acostarse	8.30 pm



NORMAS DE ESTA FAMILIA

- › Ayudar a la abuela a levantarse
- › Lavar lo que cada uno ensucie

LA RUTINA EN UN LUGAR VISIBLE

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!!

NORMAS FAMILIARES

normas

Las **normas familiares** son un conjunto de reglas que favorecen una sana convivencia dentro de la familia. Estas **deben promover el respeto, el orden y la armonía.**

límites

Las **normas marcan límites**, los cuales **promueven predictibilidad y seguridad** en los niños, ya que delimitan las conductas permitidas y contienen. Esto especialmente con los más pequeños y en situaciones de estrés.

conversación

Para elaborar normas familiares, al igual que para hacer las rutinas, se sugiere **mantener una conversación entre todos** donde puedan pensar en conjunto sobre las cosas que más les importan como familia.

Las normas deben ser claras para todos y aceptadas por todos.

PREGUNTAS PARA HACER LAS NORMAS FAMILIARES

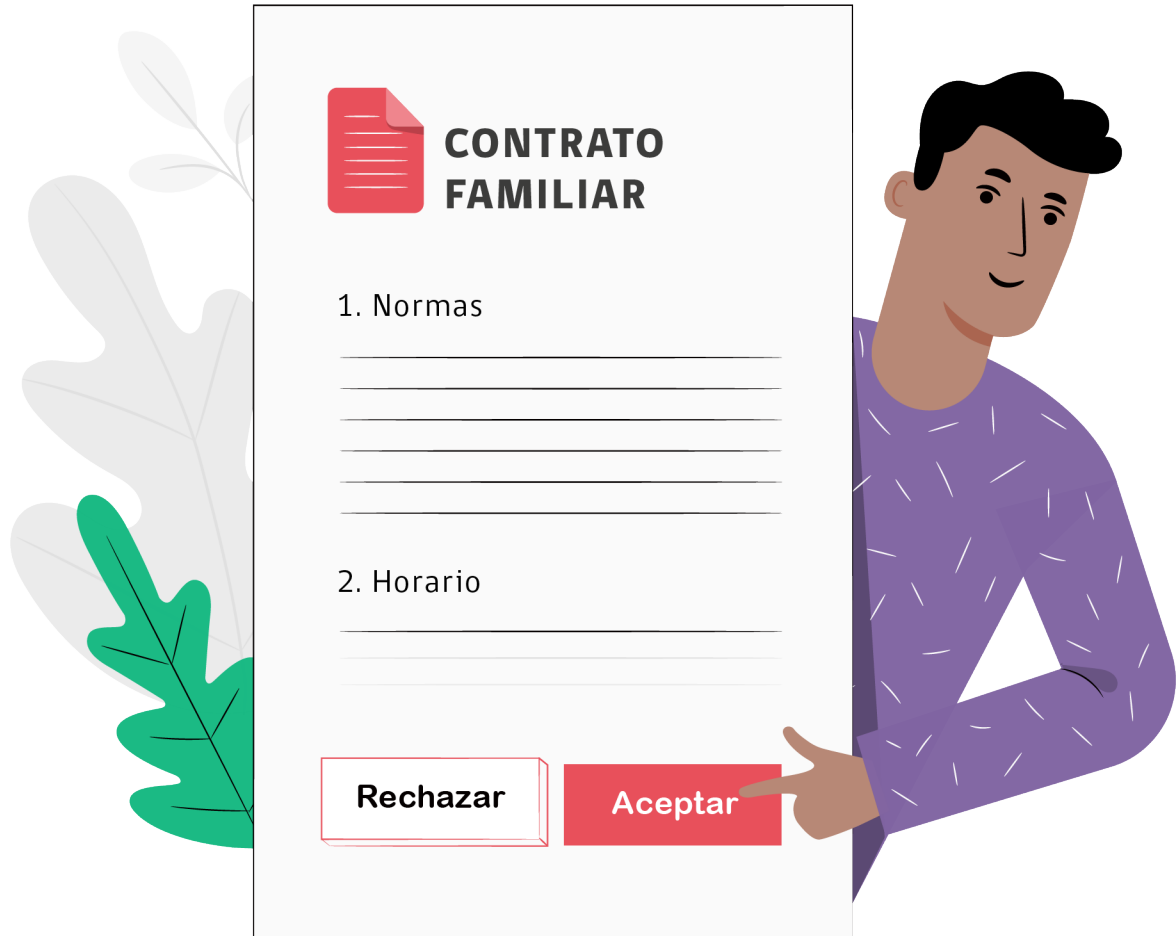


¿Qué conductas son necesarias para que nos llevemos bien?

¿Qué conductas no serán permitidas en la casa?
(por que entorpecen la convivencia, hacen daño,
denigran, maltratan al otro)

¿Habrán distintas normas para los distintos miembros?

NORMAS Y ACUERDO



The illustration shows a man with dark hair and a purple long-sleeved shirt pointing towards a document titled 'CONTRATO FAMILIAR'. The document is white with a red header icon of a document. It contains two sections: '1. Normas' with five horizontal lines for writing, and '2. Horario' with three horizontal lines. At the bottom, there are two buttons: 'Rechazar' (white with a red border) and 'Aceptar' (solid red). The man's hand is pointing at the 'Aceptar' button. To the left of the document, there are stylized green and grey leaves.

CONTRATO FAMILIAR

1. Normas

2. Horario

Rechazar Aceptar

- Para elaborar las normas, se sugiere tener una **sincera conversación en familia**, donde se puedan acordar entre 4 a 10 normas de la casa.
- Se puede **firmar un contrato familiar**, en el que se explicita que todos van a poner de su parte para cumplir las normas que facilitarán la convivencia positiva y armoniosa.

Este contrato puede quedar en un lugar seguro o en un lugar visible.

NUESTRAS NORMAS FAMILIARES



CONTRATO FAMILIAR

1. Normas

2. Horario

Rechazar

Aceptar

Este contrato puede quedar en un lugar seguro o en un lugar visible.

CONTRATO FAMILIAR

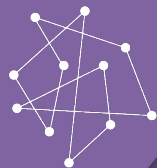
A _____ de _____ del año _____ la familia _____ se compromete a respetar las siguientes normas. Estas normas han sido pensadas, discutidas y aceptadas por todos los miembros de la familia, y tienen como objetivo promover una convivencia positiva, donde todos nos sintamos queridos, aceptados y pertenecientes.

Las normas son las siguientes:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Estas normas serán revisadas periódicamente para evaluar si aún son las más relevantes para la familia, pudiendo ser modificadas con el previo acuerdo de todas las partes.

Nombre y firma



FAMILIA

Viviendo en familia esta cuarentena
Creando nuestras propias rutinas y hábitos