



Ciudad de México, marzo de 2020.

### **Orientaciones para que las familias favorezcan la crianza positiva y los hábitos de estudio.**

La situación de confinamiento en casa durante varios días puede generar la ruptura de hábitos de estudio y de autocuidado, que si bien son importantes en cualquier etapa de la vida, durante la adolescencia toman especial importancia, considerando la necesidad de estructura de trabajo que el adolescente requiere. Existen algunas acciones que podemos llevar a la práctica para conservar estos hábitos que resultarán en beneficio del bienestar personal y familiar, y de hecho, podemos sacar provecho al máximo de estos días para compartir espacio y tiempo en familia.

Para que la convivencia familiar se logre en armonía, al estar más tiempo juntos, es necesario llegar a acuerdos con respecto a algunas normas básicas: espacios ordenados, limpios y bien ventilados; cuidados personales (higiene y vestido); lavarse las manos con frecuencia (antes y después de comer, después de ir al baño; después de toser o estornudar y cubrirnos con pañuelos desechables o con el codo flexionado...). Escuchar al resto de la familia, conocer sus inquietudes y sentimientos respecto a esta situación que se está viviendo.

Planear una rutina diaria, en la que la familia completa pueda interactuar sin perder sus objetivos personales. Considerando que habrá padres que estarán haciendo "home office" y alumnos que estén cubriendo contenidos desde casa, será importante tener en cuenta:

1. Despertarse: manteniendo las horas de sueño recomendadas para los adolescentes (8 a 9 horas diarias).
2. Tiempos para tomar los alimentos: respetando los horarios que de manera regular se consideran (desayuno, comida, cena y contemplando las colaciones), procurando que sea lo más balanceada y saludable posible, pues la quema calórica será probablemente menor a la acostumbrada.
3. Tiempo para el aseo:
  - Personal: recordando que el baño diario es fundamental y dadas las condiciones de contingencia, será importante instruirles sobre la manera adecuada realizar el lavado de manos.



- De casa: sabiendo que de ello depende el bienestar físico y psicológico, pues el orden genera un estado de bienestar y de corresponsabilidad entre los que habitan el hogar.

4. Tiempo de estudio: es muy recomendable que se destinen las primeras horas de la mañana para avanzar en las actividades que desde la escuela les serán programadas con la finalidad de reforzar los Aprendizajes Esperados en cada nivel educativo.

En el caso de los adolescentes, para que el horario verdaderamente se cumpla, se puede utilizar en un pizarrón, papel bond, o bien, en una hoja carta señalar las actividades y tiempos por día y al momento de irse cumpliendo se señala lo que ha logrado completar.

5. Limitar el tiempo "conectado a la tecnología": establecer con claridad el tiempo que se destinará al uso de celulares, tablets, computadora, o cualquier otro tipo de tecnología multimedia (videojuegos), se sugiere que este tiempo de uso sea posterior a la entrega y revisión de las tareas académicas, pues así funcionará como un incentivo para el cumplimiento de las responsabilidades.
6. Momentos de ejercitación: se pueden establecer rutinas de ejercitación física para realizar en casa, de esta manera favoreceremos un momento de relajación y de canalización de las emociones negativas que pudieran surgir por el confinamiento.
7. Convivencia en familia: establecer un tiempo en donde se pueda hablar de la manera en la que se va viviendo este momento; por ejemplo:
  - a. Entender que no es que no "nos dejen salir", sino que es un ejercicio de autocuidado y de responsabilidad con la familia y la sociedad misma.
  - b. Saber que pueden surgir emociones de incertidumbre, miedo, frustración, enojo, ante la postergación de planes o proyectos personales y familiares; sin embargo, hablar de ello y entender que cuidar de nuestra salud y de la de los demás es la prioridad en este momento. Dice el refrán popular "Hay más tiempo que vida".
  - c. Contener la ansiedad que puede generar la sobreinformación, o incluso, las noticias falsas, filtrar y confrontar lo que en los medios de comunicación se difunde. Será importante estar informados, estableciendo cuál será su mejor fuente, tratando de no tener los noticieros todo el tiempo.