

Educación en tiempos de coronavirus

La educación está en todo: en cualquier lugar (fuera y dentro de casa), en todas las relaciones (con madres, padres, hermano(a)s) en todas las situaciones (cuando hablamos, discutimos o reímos) y, sobre todo, en el ejemplo que damos. Todo educa. Aunque no seamos conscientes la educación siempre está ahí, incluso cuando no hacemos nada.

Educamos siempre, “el conocimiento es poder”

- ❖ *Aprender a educar. El reto de la educación en positivo: para acompañar a padres y madres y guiar adecuadamente a niños y niñas en el reto más apasionante e importante de la vida: el de aprender a vivir.*
- ❖ *Antivirus contra la violencia: aprender a educar, es contribuir a una educación integral familiar, atendiendo a los conocimientos y procedimientos, pero también a actitudes y valores que nos permitan ser, conocerse, expresarse y relacionarse de la manera adecuada.*

Consejos para la convivencia familiar durante el confinamiento en casa y para superar la crisis del coronavirus. Ante el covid-19 quédate en casa

- *Estar bien informados de la situación y sólo de fuentes fiables para poder entender la realidad y hacernos cargo de nuestra parte. Evitar ver noticias durante todo el día, elegir un momento del día para ello y el resto dedicar el tiempo a otras cosas.*
- *Crear rutinas para toda la familia que ayudarán a una mejor estructuración tanto externa, como interna.*
- *Establecer un calendario con horarios predeterminados para organizar y llevar a cabo con más facilidad las tareas que tenemos programadas.*
- *Prever y llevar a cabo a diario actividades de diferente índole, educativas, laborales, cuidado personal, cuidado físico y emocional.*
- *Dividir el día incorporando tareas y turnos u horarios concretos para llevar a cabo las obligaciones y así no solaparnos con los demás.*
- *Crear rincones en la casa para las diferentes actividades, esto nos ayuda a no caer en el malestar de estar siempre en el mismo lugar. Se pueden diferenciar también espacios individuales y espacios comunes.*
- *Buscar momentos del día para el disfrute personal.*
- *Procurar llevar una comunicación saludable.*

Elaborado por:
Licda. Claritzenia de Lowman
Licda. Ida Cema Jackson
Trabajadoras social
IPHE Extensión Colón

CONVIVENCIA FAMILIAR EN TIEMPOS DE CORONA VIRUS



Una nueva estrategia en tiempos donde la situación nos obliga a ser más responsables y unidos.

La vida familiar en una situación normal ya es un desafío, en razón de que implica “administrar la vida entre cada miembro de la familia, su espacio, su rutina y sus deberes”, lo cual no resulta fácil.

Desde la llegada del Coronavirus o COVID-19, “la rutina del panameño, como la del resto del mundo, ha cambiado” debido a las medidas adoptadas por las autoridades.

La convivencia diaria

En situaciones donde todos los miembros del hogar tienen que convivir ininterrumpidamente las 24 horas del día, se deben tomar algunas medidas, para que la convivencia se lleve a cabo lo más amena posible. Este tiempo debe de ser provechoso para la familia, redescubrirse, conocerse más a fondo los unos a los otros, para que los lazos que los unen se hagan más fuerte día tras día. Es tiempo de compartir deberes, responsabilidades en el hogar, tiempo para divertirse, para el enriquecimiento intelectual (lectura, educación), para meditar, dialogar y porque no, para sacar lo mejor de cada uno de los miembros de la familia y tratar de trabajar sobre las debilidades individuales para convertirlas en fortalezas. En base a los diversos conflictos que tienen los niños y jóvenes (con hermanos), incluyendo conflictos con los padres.

Compartiendo responsabilidades

Una buena convivencia familiar en este período de encierro, es saber administrar el tiempo en el hogar. En el entorno familiar; todos deben sentirse responsables en los quehaceres del hogar. Incluso si no tiene clases, siempre se puede aprender fortaleciendo mediante la práctica las deficiencias académicas que se tenga. Los padres deben tener cuidado de que su estrés no sea descargado en los hijos, y ser inteligentes para saber manejar la situación a la inversa (que los hijos descarguen ese estrés con cualquier miembro de la familia). Es necesario tener un solo lenguaje y saber el momento para corregir y cuando hay que guardar silencio. Las personas más jóvenes necesitan ponerse en el lugar de las personas mayores, ser conscientes de la carga que siempre pesa sobre sus hombros y ser capaces de tomar la iniciativa para resolver o disminuir los pequeños problemas del día a día. En estos días surgirán momentos de estrés y tensiones a las que también tendremos que hacer frente y, al igual que nos pasa a las personas adultas, también les ocurre a los niños y las niñas. Madres y padres tienen que replantear e innovar sus estrategias para continuar con el aprendizaje, el ocio y la actividad física de sus hijas e hijos.



Compartiendo responsabilidades

Una buena convivencia familiar en este período de encierro, es saber administrar el tiempo en el hogar. En el entorno familiar; todos deben sentirse responsables en los quehaceres del hogar. Los padres deben tener cuidado de que su estrés no sea descargado en los hijos, y ser inteligentes para saber manejar la situación a la inversa (que los hijos descarguen ese estrés con cualquier miembro de la familia). Es necesario tener un solo lenguaje y saber el momento para corregir y cuando hay que guardar silencio. Las personas más jóvenes necesitan ponerse en el lugar de las personas mayores, ser conscientes de la carga que siempre pesa sobre sus hombros y ser capaces de tomar la iniciativa para resolver o disminuir los pequeños problemas del día a día. En estos días surgirán momentos de estrés y tensiones a las que también tendremos que hacer frente y, al igual que nos pasa a las personas adultas, también les ocurre a los niños y las niñas. Madres y padres tienen que replantear e innovar sus estrategias para continuar con el aprendizaje, el ocio y la actividad física de sus hijas e hijos. “La responsabilidad es de todos”. Al asumir la responsabilidad de quedarnos en casa, podemos tomarnos ese tiempo necesario para romper con el ritmo frenético del día a día y prestar aún más atención de la habitual a los niños y niñas. Centrarnos en este aspecto nos ayudará también a padres y madres a llevar una buena convivencia en el hogar y en el bienestar de la familia y, en especial, de niños, niñas y adolescentes y las personas adultas con las que conviven. Siguen descubriendo quiénes son y teniendo curiosidad, por lo que pueden seguir educándose de manera integral y entrenando competencias para saber vivir de una forma libre, respetuosa, responsable y libre de violencia.

Educación en tiempos de coronavirus

La educación está en todo: en cualquier lugar (fuera y dentro de casa), en todas las relaciones (con madres, padres, hermanos o hermanas) en todas las situaciones (cuando hablamos, discutimos o reímos) y, sobre todo, en el ejemplo que damos. Todo educa. Aunque no seamos conscientes la educación siempre está ahí, incluso cuando no hacemos nada.