

i Levanta la Autoestima durante la Cuarentena !



La cuarentena presenta una oportunidad para desarrollar la autoconfianza y la autosuficiencia en los niños en edad escolar. En todas las estaciones, en cuarentena o no, la autoestima positiva requiere una dieta constante de prácticas que fomenten la rutina, la responsabilidad, el inicio propio y a la perseverancia.

La autoestima positiva aumenta con prácticas razonables, programadas y anticipadas. **La autoconfianza** florece cuando los niños son responsables e independientes para tomar decisiones apropiadas para su edad. **La iniciativa** requiere oportunidades repetidas para crear planes y conquistar tareas. **La competencia** se desarrolla cuando los niños trabajan constantemente a lo largo del tiempo para completar una tarea, aprenden a administrar el tiempo y desarrollan habilidades de organización.

ESTABLECER UNA ESTRUCTURA PARA LA VIDA DIARIA

Asegúrese de dormir un mínimo de ocho horas por noche. Observe constantemente las rutinas para despertarse, las actividades diurnas y la hora de acostarse. Diseñe un horario viable que incluya las necesidades de higiene personal, limpieza de la habitación, comidas, trabajo escolar, tiempo libre, tareas, tiempo en familia, períodos para TV / computadora / dispositivos electrónicos, tiempo personal, formación en la fe y oración personal. Establezca distinciones entre semana y fines de semana.

Solicite a los niños mayores que publiquen su tabla u horario. Para los niños más pequeños, cree una línea de tiempo de fichas. Cuélguelos en la pared, una actividad por tarjeta. Haga los ajustes necesarios. Ordene las tarjetas para priorizar el trabajo escolar intercalado con actividades divertidas de períodos de 5-15 minutos, comidas y tiempo en familia. Por ejemplo: hacer la cama, desayuno / limpieza, matemáticas, tareas de ortografía, SNACK, cuidado de mascotas / tareas, estudios sociales, ALMUERZO, tiempo libre, ciencia, lectura, ejercicio al aire libre, tiempo libre, CENA, etc.

Designe un lugar y reserve tiempo(s) programado para el trabajo escolar. En un día en que su hijo no tenga una tarea específica asignada por su profesor(a) para una asignatura, espere que use el tiempo registrado para revisar el trabajo ya hecho o leer con anticipación.

CONVERSAR SOBRE POSIBLE ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE

Haga una lluvia de ideas de una lista de actividades de media hora de tiempo libre. Incluya en esta lista más allá de las redes sociales y los juegos digitales, de manera de incluir enriquecimiento cultural, educativo y espiritual. Por ejemplo:

- Mire un episodio de TV de National Geographic, Planet Earth, Animal Planet, Discovery Channel o TCL.
- Hojee una revista de noticias o una sección alfabética de un diccionario o enciclopedia.
- Lea una serie completa de libros apropiados para su edad.
- Vea una película o lea acerca de la vida de los santos! Lea una biografía, vea una sinopsis de Wikipedia;
- Visite museos, zoológicos y acuarios que ofrecen recorridos virtuales
- Entreténgase con pasatiempos como colorear, pintar, armar modelos, resolver acertijos . . .

AMPLIAR EL CONOCIMIENTO DE LA CULTURA CATÓLICA

Como familia, dedique una parte de cada semana a explorar temas como los Mandamientos, Sacramentos, María y los Santos, Rituales / Prácticas (*como Estaciones de la Cruz, el Rosario, fórmula para la confesión*), detalles de las disciplinas católicas (*como los días santos de obligación, ayuno y abstinencia*), la misa, la Biblia, la moral cristiana, las tradiciones católicas y las oraciones comunes. Los recursos digitales incluyen videos de **YouTube**, **BustedHalo.com**, **SkitGuys.com**, **Formed.org** y **WordOnFire.org**. Posiblemente su hijo también podría incluirá estos recursos como actividades de tiempo libre y de relajación.