

# SER PADRES

DURANTE

# LA CUARENTENA



Ψ Departamento de  
Psicología.  
Equipo de convivencia

## RETOMANDO LA ACTIVIDAD LUEGO DE LAS "VACACIONES"

Sabemos que no es fácil sobrellevar todo lo que está pasando. Pero debemos entender que si para nosotros es difícil, imagina lo difícil que es para tu hijo.

Revisar las rutinas y la organización puede ayudarnos a mejorar aspectos para llevar de mejor manera los estudios en casa.



Evalúa como fue el primer período en casa. Que estrategias utilizaron y cuales de ellas resultaron y cuales no.

Se honesto(a) con tu hijo(a)

¿Cansado de ser adulto?



Revisen, junto a su hijo(a) si se están llevando a cabo horarios de estudio, tiempo en redes sociales, deberes del hogar, etc. Todo lo que para ustedes como familia los ayude a organizarse.

Si hay situaciones que les preocupan, se han sentido sobrepasados o algo los acongoja, es mejor que hables con tu hijo(a) en un lenguaje simple (sin detalles) y le pidas que te comprenda si en ocasiones estás triste o irritado(a)

¡Vuelve a ser un niño! olvidate por un momento de las responsabilidades y disfrazate, canta, baila junto a tu hijo(a). Te aseguramos que te sentirás mejor.