



Destrezas para el aprendizaje en el hogar

Lo que hemos aprendido hasta ahora...



Introducción

A medida que nos acercamos a seis semanas de distanciamiento físico del mundo exterior, es probable que todos hayamos comenzado a establecer una "nueva normalidad" en nuestras rutinas diarias con nuestros seres queridos en casa. Individualmente, es posible que hayamos descubierto algunos nuevos hábitos que nos ayudan a comenzar nuestro día, completar nuestras tareas diarias, y todo mientras coexistimos e interactuamos con los miembros de la familia en nuestro espacio vital. Es posible que haya visto publicaciones en las redes sociales o memes burlándose del estrés o los desafíos potenciales de "todo" el tiempo que nos las pasamos juntos, sin embargo también considere este momento raro en nuestras vidas como una oportunidad para crear más rituales familiares duraderos que unen a nuestra familia más que nunca.

Rituales y Tradiciones Familiares



Piense en cuando era un niño/a, ¿qué rituales o tradiciones familiares tenían? ¿Qué tradiciones familiares han llevado a cabo o han comenzado? Los rituales y tradiciones familiares son formas especiales de hacer cosas que repetimos una y otra vez. Al igual que cuando se utiliza un músculo en el cuerpo repetidamente, hace que el músculo sea más fuerte. Del mismo modo, compartir experiencias repetidas de cierta manera fortalece a la familia. Las tradiciones le dan a su familia estabilidad y un sentido de pertenencia. Los

valores y creencias de una familia a menudo se refuerzan a través de estas tradiciones.

Rituales Familiares Para Mejorar el Sentido de Pertenencia

- Tiempo compartido en familia durante el tiempo de una comida.
- Actividades agradables los fines de semana, como ver deportes o películas en familia.
- Salidas familiares, viajes por carretera o vacaciones.
- Celebraciones como un cumpleaños, aniversarios y reuniones familiares.
- Prácticas religiosas o días festivos.
- Tradiciones culturales que reconocen las raíces étnicas, como las reuniones y la preparación de alimentos juntos.

¿Qué Rituales Familiares Tienen Usted y su Familia Actualmente?

Mantener lo Antiguo, Añadir lo Nuevo

Esta pandemia ha provocado un cambio repentino y significativo en nuestras vidas. Sabemos que a veces el cambio de vida puede traer confusión y estrés que alteran nuestras rutinas y tradiciones típicas. Sin embargo, al construir nuevas tradiciones durante este tiempo, la familia aprende cómo manejar los cambios y desafíos de la vida juntos.

Algunas cosas a considerar al establecer rituales familiares es desarrollar actividades significativas basadas en los intereses de los miembros de la familia; siga siendo creativo, abiertos y espontáneos; y como padres, tome un papel activo en participar y construir la conexión.

*Incluso es importante crear tradiciones que sean para usted y sus hijos. Considere lo siguiente:

- ❖ ¿Cómo y cuándo expresan un "Te amo"?
- ❖ ¿Qué hacen cuando es tiempo en que sus hijos se vayan a la cama o antes de irse a dormir?
- ❖ ¿Qué hacen los sábados por la mañana?
- ❖ ¿Qué hacen los domingos al mediodía?

¿Cuáles Son Algunos de los Rituales Nuevos que Han Creado Durante Este Tiempo?

Cinco Ideas Creativas Para Pasar el Tiempo Libre en Familia

Ir de Pesca Como un Modo de Diversión - Llene un tazón o recipiente grande con trozos de papel doblados, cada uno escritos con actividades divertidas para hacer en casa o algún lugar local para hacer juntos en familia. Seleccione ciertas horas de la semana para sacar un trozo de papel para participar en una nueva actividad de tiempo libre. Todos los miembros de la familia pueden aportar ideas al tazón en un momento dado y luego decidir colectivamente cuándo y cómo intentar la actividad juntos.

Participe en Las Cenas Diarias - Crear tradiciones familiares, como una noche de picnic familiar donde puedan comer comidas sencillas en el patio o en un parque cercano. Una noche de la semana podría hacer una comida centrada en un evento actual o un platillo único. Encienda una vela o ponga música favorita de la familia en el fondo.

Familia de Exploradores - Pase tiempo investigando nuevas áreas o senderos alrededor de su casa o la ciudad. Hagan una aventura a través de paseos por el vecindario o en bicicleta, establezca picnics, volar papalotes, juegue catch, o lleve juegos familiares al aire libre.

Descansos de Baile - Ponga algunas canciones favoritas de su familia o deje que sus hijos escojan música y haga una fiesta de baile en la sala.

Comparta Sus Historias - Saque sus álbumes de fotos antiguas y comparta sus recuerdos con sus hijos. Hágales saber acerca de sus historias divertidas o interesantes de su pasado.

Consejos Para Hacer Actividades Divertidas en Familia Juntos

Planifique Con Anticipación Estos Consejos Para Ayudar a Que las Noches Familiares Ocurran al Menos Una o Dos Veces Por Semana:

- ★ Pongalo en el calendario y asegúrese de que todos sepan cuándo es.
- ★ Planifique actividades en las que todos disfruten o que al menos puedan participar.
- ★ Mezcle las cosas - los temas diferentes pueden ayudar con esto.
- ★ Mantenga las cosas simples, se trata de los recuerdos, no de estresarse o hacer todo perfecto.
- ★ Reúna los útiles con anticipación para que esté listo todo cuando llegue el momento de estar en familia.
- ★ Asegúrese de que todos entiendan que la noche familiar empieza cuando comienza la actividad y termina cuando todo esté recogido.



SUGERENCIA ÚTIL SEMANAL:

Estos sitios web regularmente proporcionan actividades o ideas de actividades gratuitas y son centradas en la familia y alrededor del área de Houston:

www.houstononthecheap.com
<https://365thingsinhouston.com/>

Es importante para todos nosotros en el Distrito de Pasadena que usted reciba la ayuda que necesita y la comunicación vital. Por favor, asegúrese de:

- Revisar el distrito y el sitio de web de la escuela de su hijo/a y la página de Facebook diariamente
- Comuníquese con los maestros, consejeros, subdirectores o directores de su hijo/a con cualquier problema o dificultades y preguntas que tenga.