

## ESCUELA FAMILIAR



**IMPORTANTE:** La presente actividad debe ser realizada en familia

### Propósito:

- Reflexionar acerca de los aprendizajes obtenidos a partir del aislamiento preventivo.
- Brindar recomendaciones para favorecer el ambiente familiar durante el confinamiento.

### Estándar de competencias ciudadanas:

Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.

**Actividad desencadenante.** Ver en familia el video que se encuentra en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/RYtG9nd2YGY>

Si no hay posibilidad de ver el video, esta es la historia:

Una joven fue a ver a su madre. Le contó sobre los momentos que estaba viviendo y lo difícil que le resultaba salir adelante. Que estaba a punto de darse por vencida y abandonar todo. Ya estaba cansada de luchar y empeñarse por vencer los obstáculos.

Su madre le pidió que la acompañara a la cocina. Llenó tres ollas con agua. En la primera colocó zanahorias, en la segunda huevos y, en la última, colocó granos de café molidos. Sin decir una palabra esperó que el agua de las ollas empezara a hervir. Unos veinte minutos más tarde apagó los fogones. Retiró las zanahorias y las colocó en un recipiente. Hizo lo mismo con los huevos. Luego, con un cucharón, retiró el café y también lo puso en otro recipiente. Dirigiéndose a su hija, le preguntó: "Ahora dime lo que ves".

"Veo zanahorias, huevos y café", fue la respuesta de la hija. La madre le pidió que se acercara y tocara las zanahorias. Estaban blandas. Después le pidió que tomara un huevo y lo pelara. Una vez retirada la cáscara, pudo observar que el huevo se había endurecido. Finalmente, le pidió que tomara un trago del café. La hija sonrió al oler el rico aroma que desprendía la infusión.

Entonces la hija preguntó: "¿A qué viene todo esto, mamá?" La madre le explicó que cada uno de esos objetos había tenido que enfrentar la misma adversidad -el agua hirviendo- pero cada uno había reaccionado de una manera diferente. La zanahoria era dura y resistente en el momento de haber sido colocada en el agua. Sin embargo, al ser sometida al agua hirviendo, quedó blanda y débil. La frágil cáscara exterior había protegido al líquido del interior del huevo. Pero, una vez hervido, el interior se endureció. Sin embargo, los granos de café molidos eran especiales. Una vez colocados en el agua hirviendo, fue el agua la que cambió.

"¿Con cuál de estos elementos te puedes identificar?" le preguntó a la hija. "Cómo le respondes a las dificultades cuando éstas llegan?"

¿Eres una zanahoria, un huevo o un grano de café? Piensa en esto: ¿Qué soy? ¿Soy la zanahoria que parece ser fuerte pero, con el dolor y la adversidad me marchito y pierdo mi fuerza? ¿Soy el huevo que al principio tiene un corazón blando, pero cambia con el calor? ¿Es que tuve un espíritu fluido pero, después de una muerte, una

separación, un problema económico o alguna otra situación difícil, me he vuelto dura y rígida? ¿Será que el aspecto de mi cáscara no cambió pero, por dentro, me he convertido en una persona amargada y difícil, con un espíritu rígido y un corazón endurecido?

¿O es que soy como los granos de café? De hecho, el grano hace cambiar al agua caliente, precisamente a la circunstancia que le produce dolor. Cuando el agua se calienta, el grano libera la fragancia y el sabor. Si tú eres como el grano de café entonces, cuando las cosas han llegado a su peor momento, tú empiezas a mejorar y a cambiar la situación creada alrededor tuyo. ¿Te puedes elevar a otro nivel en los momentos más difíciles y al enfrentar enormes desafíos?

¿Cómo enfrentas la adversidad? ¿Eres una zanahoria, un huevo o un grano de café?



### Reflexión

- Frente a la existencia del virus, la crisis económica, las pérdidas humanas, entre otras situaciones, no hay nada que podamos hacer; sin embargo lo que sí podemos elegir, es cómo reaccionamos frente a las dificultades. Como la zanahoria, como el huevo o como el café.
- Incluso podemos ir más allá de tener una buena actitud y aprovechar lo bueno que hay en toda esta situación: Tiempo para disfrutar en familia, explorar nuevas formas de aprendizaje, descubrir que todos tenemos algo para dar (alimento, tiempo, consuelo, apoyo), oportunidad para redistribuir las cargas del hogar y valorar ese aporte silencioso que los demás han venido haciendo, renacimiento de la creatividad, Fortalecimiento de la relación con Dios.
- Sin duda el aislamiento ha sido difícil, porque ha traído muchos cambios a nuestra vida, cambios que han surgido muy rápidamente y para los cuales no hubo tiempo suficiente para adaptarnos. Las tensiones y preocupaciones vividas por cada integrante de la familia, hacen muy sensible la convivencia y es aquí donde es preciso que como el café, cada uno aporte lo mejor de sí.

### Recomendaciones para preservar y mejorar la convivencia familiar

Debido al confinamiento obligatorio en casa, muchos nos vemos en la obligación de tener que compaginar y compartir con la familia todos los espacios de nuestra vida, que de forma habitual realizábamos por separado. En un mismo espacio y tiempo tenemos que coordinar y llevar a cabo nuestras obligaciones laborales, educativas, familiares y personales; además de llevar todas las medidas para garantizar el cuidado personal, familiar y social.

Debido a la estrecha relación entre los miembros de la familia, la conducta de cualquier miembro afecta directamente al resto de miembros y al compartir más tiempo juntos, aumentan las probabilidades de que aparezcan disputas, conflictos, discusiones y malentendidos. Así que no estamos exentos de encontrar dificultades para afrontar la situación.

A continuación se brindan algunas recomendaciones para aplicar en casa:

- Estar bien informados de la situación y sólo de fuentes confiables para poder entender la realidad. Evitar ver noticias durante todo el día, elegir un momento del día para ello y dedicar el resto del tiempo a otras cosas. Evitar también replicar información no científica o no confiable.
- Crear rutinas para toda la familia y establecer un calendario con horarios predeterminados para organizar y llevar a cabo con más facilidad las tareas que tenemos programadas; previendo llevar a cabo diariamente actividades de diferente índole, educativas, laborales, cuidado personal, cuidado físico y emocional.

- Dedicar tiempos para ORAR o meditar en familia
- Dividir el día incorporando tareas, turnos u horarios concretos para llevar a cabo las obligaciones y así no recargar a algunas personas del hogar.
- Crear rincones en la casa para las diferentes actividades, esto nos ayuda a no caer en la rutina de estar siempre en el mismo lugar. Se pueden diferenciar también espacios individuales y espacios comunes.
- Buscar momentos del día para el disfrute personal o para estar solos un momento.
- Procurar llevar una comunicación saludable y buscar momentos concretos del día para hablar y aportar todos los miembros de la familia.
- Si vemos a algún miembro de la familia irritado, evitar la confrontación en el momento, darle espacio para calmarse y motivarlo después para que exprese su malestar en tono constructivo.
- Comer sano, ya que nos ayudará a estar de mejor humor y más activos.
- Aprovechar el tiempo en familia y hacer las comidas y cenas juntos, disfrutar de este tiempo y conocernos mejor.
- Seguir en contacto con personas externas (familiares, amigos, compañeros de trabajo) de forma virtual.
- Mantener el sentido de humor, es clave para mantener una actitud positiva.
- Descansar bien.

**Práctica**

1. Elaborar en familia un horario conjunto que permita identificar las actividades productivas y escolares a realizar a diario, los turnos para la distribución de labores domésticas, los tiempos de ocio y los momentos para compartir y orar en familia. Podrían seguir el siguiente Formato.

HORA	JUAN	MARIA	RUBÉN	SEBASTIAN	VALERIA
7					
8					
9					
10					
11					
12					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

2. El estudiante Juanista debe llevar en casa un programador semanal que le permita registrar las actividades escolares a realizar y las fechas de entrega de sus actividades escolares. En el anexo se encuentra un modelo del programador, pero puede personalizarlo según su preferencia y los recursos disponibles.

*Mi semana ..... mes .....*

Lunes	Martes	Miércoles	Notas
Jueves	Viernes	Sábado	Objetivos
		Domingo	