

### **Teletrabajo, hijos/as y cuarentena.**

Estimadas familias, luego de varias semanas de cuarentena y dos semanas de vacaciones de nuestros hijos/as, retornamos a clases virtuales o a distancia en nuestro querido Saint George's College, escenario nacional que nos obliga a enfrentar nuevos desafíos escolares, laborales y nacionales.

Con el fin de transmitir algunos aspectos de promoción y prevención, el Área de Convivencia Escolar y Disciplina (ACED) y Psicorientación en conjunto, los invitarán a reflexionar y conversar en familia algunas temáticas que cotidianamente nos desafían a nivel personal, familiar, escolar y social. Los invitamos a leer semanalmente las circulares, posts en el Instagram del colegio (@gosaintgeorge) y nuestra página web.

En este contexto, un desafío que estamos viviendo en familia, es armonizar distintas tareas y roles, por ejemplo, el teletrabajo, las tareas en la casa u online de nuestros hijos/as, la imposibilidad de salir del hogar y respetar los espacios de ocio y descanso en familia, que no solo permitan la protección de nuestra salud física, sino además, el crear ambientes socioemocionales nutritivos y saludables. Todo lo anterior en un contexto de flexibilidad, dado los cambios permanentes que se pueden vislumbrar por la situación país que se está viviendo.

En el marco de facilitar la realización de actividades académicas sugeridas y enviadas por el colegio, les proponemos que existan ciertas condiciones para su realización, aspectos a considerar que pueden armonizar los tiempos que los estudiantes y la familia disponen dentro del hogar.

En este escenario les sugerimos algunos aspectos a considerar:

**1. Mantener la rutina y organizar los tiempos.** Un riesgo para los miembros de la familia, adultos e hijos/as, es tener la sensación de estar en un tiempo de vacaciones o un tiempo libre. Para esto, es importante conversar en familia y establecer normas, acuerdos o signos que ayuden a visibilizar las responsabilidades de cada uno; por ejemplo la hora de levantarse, la ducha diaria, establecer tareas individuales y otras para el bien común. Para esto puede ayudar utilizar la técnica de Pomodoro (<http://www.tomatotimers.com>), utilizar timer de los dispositivos móviles que marquen el inicio o término de ciertos momentos o bien, crear un calendario en familia (el cual sea visible para todos) con la distribución de los horarios y responsabilidades, entrega de tareas online de cada uno, los más pequeños pueden dibujar sus acciones para que se sientan incluidos.

**2. Adecuar o definir espacios físicos y recursos digitales para los distintos miembros de la familia.** Si los padres están realizando teletrabajo, es importante que los hijos/as tengan claro en qué horarios y tiempos deben respetar ese lugar de trabajo, igual los espacios de estudio personal de los hijos/as y hermanos. Para que todos tengan clara la diferenciación de los momentos de descanso, recreación, estudio o trabajo es preferible no ocupar habitaciones o camas para estudiar. En este sentido también es necesario distribuir y coordinarse con los recursos digitales disponibles, especialmente si deben compartir entre los hermanos y/o los padres la utilización de tablet o notebook, para buscar en línea o utilizar Skype, Zoom, Hangouts Meet, Google Classroom o SchoolTrack.



**3. Flexibilidad, empatía y racionalización de lo planificado.** El escenario nacional y familiar de cuarentena, teletrabajo y estudio en el hogar está siendo nuevo para todos/as, por lo que nuestro tiempo y energía no solo debemos enfocarlos en cultivar no solo la mente, sino también el cuerpo y el espíritu. Esto significa que no solo nos aboquemos a tareas académicas o laborales, sino que también generemos espacios de encuentro, actividad física, recreación, oración y meditación. Para esto es fundamental considerar pausas cada 45 minutos por ejemplo y distribuir el trabajo de manera equilibrada durante la jornada según las características, ritmos personales y la etapa vital de cada uno de los hijos/as e integrantes de la familia.

Es importante considerar que estamos en una situación de crisis, esto significa que todas las personas podríamos tener cierto grado de inestabilidad, incertidumbre, inseguridad y ansiedad, que no siempre sabemos cómo expresarlo a los demás, por lo que sería una buena idea establecer un marco de acuerdo de resolución de conflictos y de respeto mutuo. Las circunstancias diarias quizás no permiten realizar todo lo presupuestado en cada miembro de la familia, es importante contenernos y comprendernos, en especial en estos días de cuarentena.

**4. Tiempo libre.** Además de las responsabilidades escolares y hogareñas, y dada la condición de aislamiento, es necesario que durante el día y con un horario que se establezca formalmente como un tiempo sin actividades planificadas o estructuradas, en que cada uno pueda decidir qué hacer en forma independiente y libre. Esto puede aliviar las tensiones y los sentimientos negativos de no estar "haciendo" o "cumpliendo" con algo propuesto a nivel vida familiar o personal. El tiempo a solas también permite directa o indirectamente conectarse con los propios sentimientos y decantar la situación extraordinaria que todos estamos viviendo.

Este particular y desafiante momento que vivimos como sociedad, nos invita a encontrarnos, escucharnos y aprovecharlo como un momento de crecimiento y fortalecimiento familiar.

Nos pueden escribir a nuestros email institucionales frente a cualquier inquietud o solicitud de apoyo.

Rafael Vargas Bozo  
Jefe de Psicorientación.

y Miembros del Área Psicorientación.

Patricio Fuentes Méndez  
Jefe Convivencia Escolar  
y Disciplina.

y Miembros del Área Convivencia Escolar y Disciplina