

ORGANIZACIÓN FAMILIAR EN CUARENTENA

MARTHA A. CUEVAS GARAVITO

Hoy hablaremos sobre:

Horarios

Responsabilidades

Encargos

Servicio en la familia

¿QUE SUCEDIÓ?

ANTES

HIJOS – ESTUDIO
MENOS LABORES DE CASA
PAPÁS – SALEN A SU TRABAJO
PERSONA AYUDA EN EL HOGAR
COMPRAS – COORDINADAS
SALIDAS FAMILIARES – TIEMPO
ESPARCIMIENTO ...

CUARENTENA

HIJOS – EN CASA
AUMENTA LABOR CASA
PAPÁS – TRABAJAN EN CASA
NO HAY AYUDA EXTERNA
COMPRAS – PROTOCOLOS, LAVAR TODO
NO HAY SALIDAS – SE PIERDE
ESPARCIMIENTO?

¿CÓMO LOGRAR CONJUGAR:

TAREAS DE TRABAJO

CRIANZA

TAREAS EDUCATIVAS

LABORES DEL HOGAR ?





1. EVALUAR

¿CÓMO LO ESTAMOS
HACIENDO?

- ¿QUÉ NOS ESTÁ FUNCIONANDO?
- ¿QUÉ ES LO QUE MÁS NOS GUSTA DE LO QUE ESTAMOS HACIENDO?
- ¿QUÉ NOS OCASIONA MOLESTIA?
- ¿QUÉ NOS ANGUSTIA?
- ¿QUÉ NOS ENOJA?
- ¿QUÉ DEFINITIVAMENTE NO NOS SIRVE?



- ¿QUÉ NOS GUSTARÍA CAMBIAR?
- ¿QUÉ NOS GUSTARÍA LOGRAR, AL FINAL DE LA CUARENTENA?

ESCRIBIR



2. AHORA.... ORGANICÉMONOS

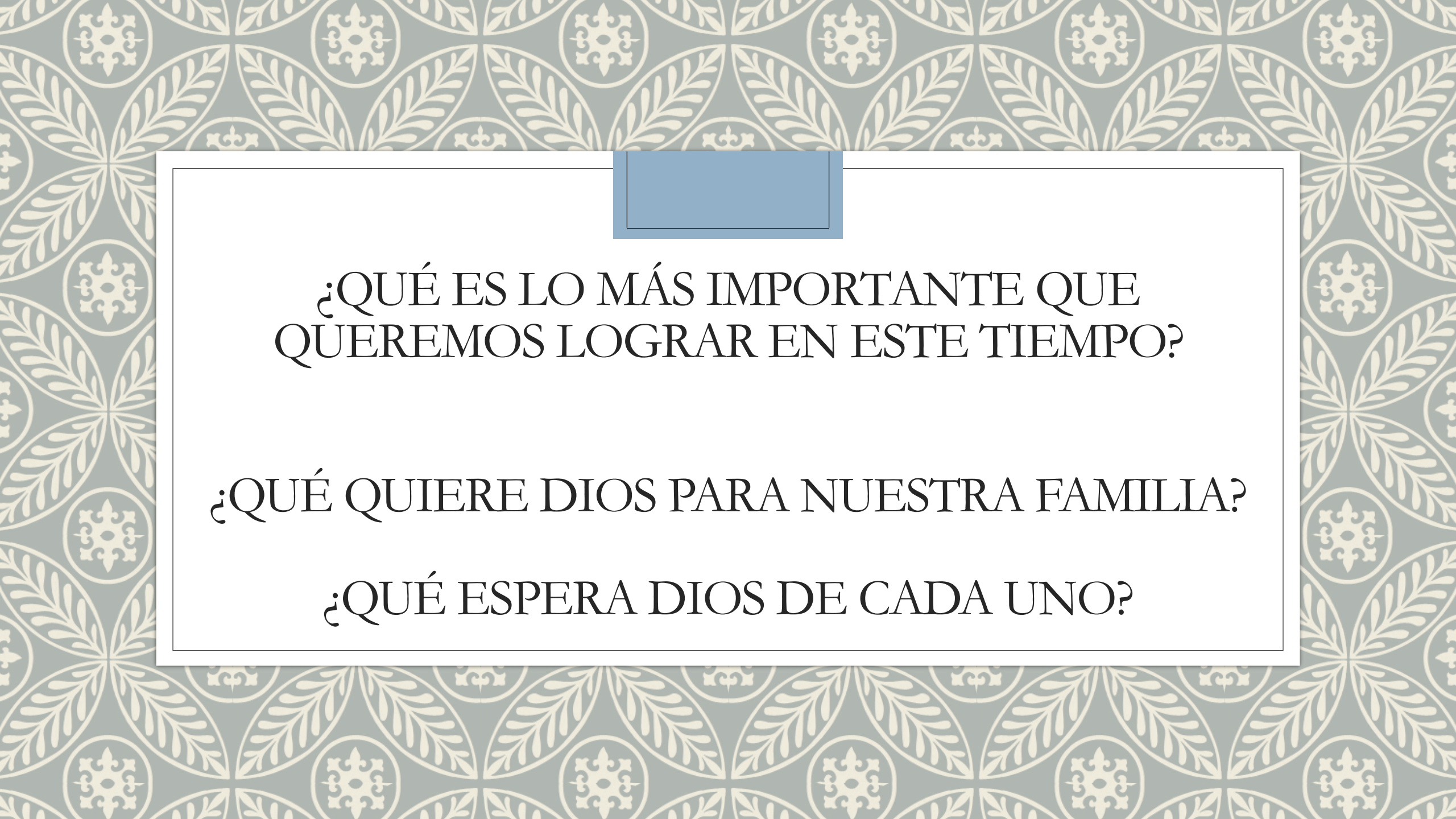


1. LA PAREJA



2. TODA LA FAMILIA

Y DIALOGUEMOS, PARA SENTIRNOS EQUIPO



¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE QUE
QUEREMOS LOGRAR EN ESTE TIEMPO?

¿QUÉ QUIERE DIOS PARA NUESTRA FAMILIA?

¿QUÉ ESPERA DIOS DE CADA UNO?

CALENDARIO: CENTRO DE OPERACIONES

Mayo 2020						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Calendarios Michel Zbinden / 480S

CONOCER SECUENCIA SEMANAL

EVENTOS FAMILIARES

RESPONSABILIDADES

CITAS IMPORTANTES

VENCIMIENTOS DE PAGOS



SECRETOS DE LA FELICIDAD DE LA FAMILIA ...

◦ RESPONSABILIDADES



◦ SERVICIO



ENCARGOS



IMPORTANTE

INCLUYA A LOS HIJOS
ADOLESCENTES Y JÓVENES
EN LA TOMA DE DECISIONES
Y LUEGO COMPARTANLAS
CON TODA LA FAMILIA.

A LOS PEQUEÑOS
EXPLÍQUELE PASO A PASO
TODO Y ASEGÚRESE QUE
ENTENDIÓ.



PLANEE SU HORARIO DEL DÍA



ACLARE EXPECTATIVAS CON SUS
HIJOS



GENERAR RUTINAS (EXPLICAR,
MOSTRAR, ACOMPAÑAR)



ORGANIZAR ESPACIOS

EJEMPLO DE HORARIO DIARIO GENERAL

HORAS	RUTINAS
6:30-7:30 a.m.	RUTINAS DE LA MAÑANA
7:30-8:00 a.m.	REUNIÓN FAMILIAR
8:00-11:00 a.m.	TIEMPO DE TRABAJO FAMILIAR
11:00-11:45 a.m.	TIEMPO DE ORDEN Y DESCANSO
11:45 a.m.-12:30 p.m.	ALMUERZO PREPARACIÓN Y LIMPIEZA
12:30-3:00 p.m.	SIESTA – LECTURA - TRABAJO
3:00-4:00 p.m.	TIEMPO DE TRABAJO FAMILIAR
4:30-5:15 p.m.	DESCANSO - TRABAJO
5:15-6:00 p.m.	COMIDA PREPARACIÓN Y LIMPIEZA
6:00-7:00 p.m.	JUEGO EN FAMILIA
7:00-8:00 p.m.	RUTINA DE DORMIR



© Can Stock Photo - csp17476036

ACLARE LAS ESPECTATIVAS DE SUS HIJOS

¿Qué es trabajar en casa?

¿Coronavirus?

Actividades del día de hoy.

Interrupciones

Responsabilidades

Somos un equipo (apoyese en los
adolescentes)

EXPLIQUE PASO A PASO CÓMO ES CADA DÍA Y QUE DEBE HACER CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA





RUTINAS – ALIADAS SIEMPRE

- Es una INVERSIÓN de tiempo los primeros días. PERO GENERARÁ INDEPENDENCIA
- Rutina de la mañana (noche anterior)
- NO SOLO DECIR – MOSTRAR. El hijo debe hacer cada paso. Verificar y dejar hacer
- Reunión familiar: AM
- Tiempo de trabajo. VERBALIZAR (Necesito ayuda)
- Rutina en las comidas (preparar, server, recoger y limpiar)
- Rutina de la noche (encuentro para dar gracias a Dios y evaluar que fue lo mejor del día)



Lugar de espera de
atención



Rincón para hablar con
Jesús o la Virgen

ORDEN EXTERNO, CREA ORDEN INTERNO

- SUMINISTRAR MATERIALES PARA PLAN DE ACTIVIDADES
- LIMITAR LA CANTIDAD DE MATERIAL...
- MENOS OPCIONES, MÁS CONCENTRACIÓN
- ONCES Y AGUA: DEBE ESTAR ACCESIBLE A LOS HIJOS.
- ORGANIZACIÓN DE ESPACIO PARA HERMANOS
- JUEGOS DE ROLES, PARA MANEJO DE SITUACIONES ENTRE HERMANOS.













BAJÉMOSLE A LA INTENSIDAD

MANEJO DE EMOCIONES

SÁBADO 16 DE MAYO

4 PM

FAMILIA GARCÍA MALAVER



*Bajémosle a la
intensidad
(emociones)*

🕒 4:00pm

📅 Sábado 16 de Mayo

 **zoom**

Id 840 8358 4624



Delegación Episcopal para la Pastoral Familiar
Diócesis de Zipaquirá

