



LICEO LUIS ALBERTO BARRERA

CONVERSANDO EN CASA



COMUNICARNOS Y APOYARNOS

Frente al contexto actual se hace necesario conocer nuestras emociones, saber cómo se siente el de al lado, y aquello lo logramos conversando.

Esta actividad está enfocada en recoger las emociones sentidas por estudiantes y su familia frente a la situación actual.

A su vez es una ayuda para organizar las actividades de los integrantes de el hogar.

A continuación te presentamos dos actividades que pueden ayudar.

Actividad: ¿Cómo me siento?

Puede ser realizada de manera:

Individual
Familiar
En pareja

Tiempo de duración:

20 a 30 min aproximadamente

Objetivo:

Recoger una primera impresión respecto a lo que vamos sintiendo de forma individual y familiar.

Generar espacios de dialogo entre miembros del grupo familiar

1

Toma una hoja de cuaderno y escribe cómo te sientes desde que no estás asistiendo a clases. En el caso del apoderado hacerlo con el trabajo u otra ocupación.

2

Para lo anterior debes considerar:

Emoción o sentimiento que más has sentido en este tiempo sin clases (pena, rabia, miedo, alegría, incertidumbre)

Mencionar a grandes rasgos tu rutina diaria y horarios en que realizas actividades.

Una vez que todos hayan terminado, comenten entre los integrantes del grupo familiar lo cada uno escribió.

Actividad: Organizandome

Puede ser realizada de manera:

Individual
Familiar

Tiempo de duración:

10 a 15 min aproximadamente

Objetivo:

Organizar del día para cubrir las diferentes necesidades y no generar espacios de aburrimiento.

1

En una hoja en blanco realiza una tabla donde a la izquierda puedas indicar horas y a la derecha las actividades a realizar

dia/hora	lunes
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	

2

Haz una lista de actividades diarias y ordenalas según horarios.

Aquí algunas sugerencias:

- Ayudar en las labores del hogar.
- Deberes escolares.
- Tiempo en familia.
- Actividad física.
- Tiempo de ocio.

Pueden realizarla en familia y tomar acuerdos de actividades y horarios.



LICEO LUIS ALBERTO BARRERA

CONVERSANDO EN CASA

Cualquier duda, consulta, o necesidad de apoyo no dudes en
escribirnos:

psicologa.lbarrera@cormupa.cl

convivenciaescolar.lbarrera@cormupa.cl