

The background is a solid yellow color with several stylized orange handprints scattered across it. The handprints are of varying sizes and orientations, some pointing towards the center and others towards the corners. The main text is centered in a bold, blue, sans-serif font.

APRENDIENDO DESDE CASA

RECURSOS PARA LAS FAMILIAS

#QuédateEnCasa

#EducandoEnFamilia

Introducción

Precautelando la salud y bienestar de las niñas, niños y adolescentes, el Gobierno Nacional dispuso de manera obligatoria la suspensión de clases en todo el territorio nacional.

Esta medida tiene como finalidad, evitar la concentración de personas en espacios cerrados, para contribuir en la prevención de la exposición y propagación del coronavirus.

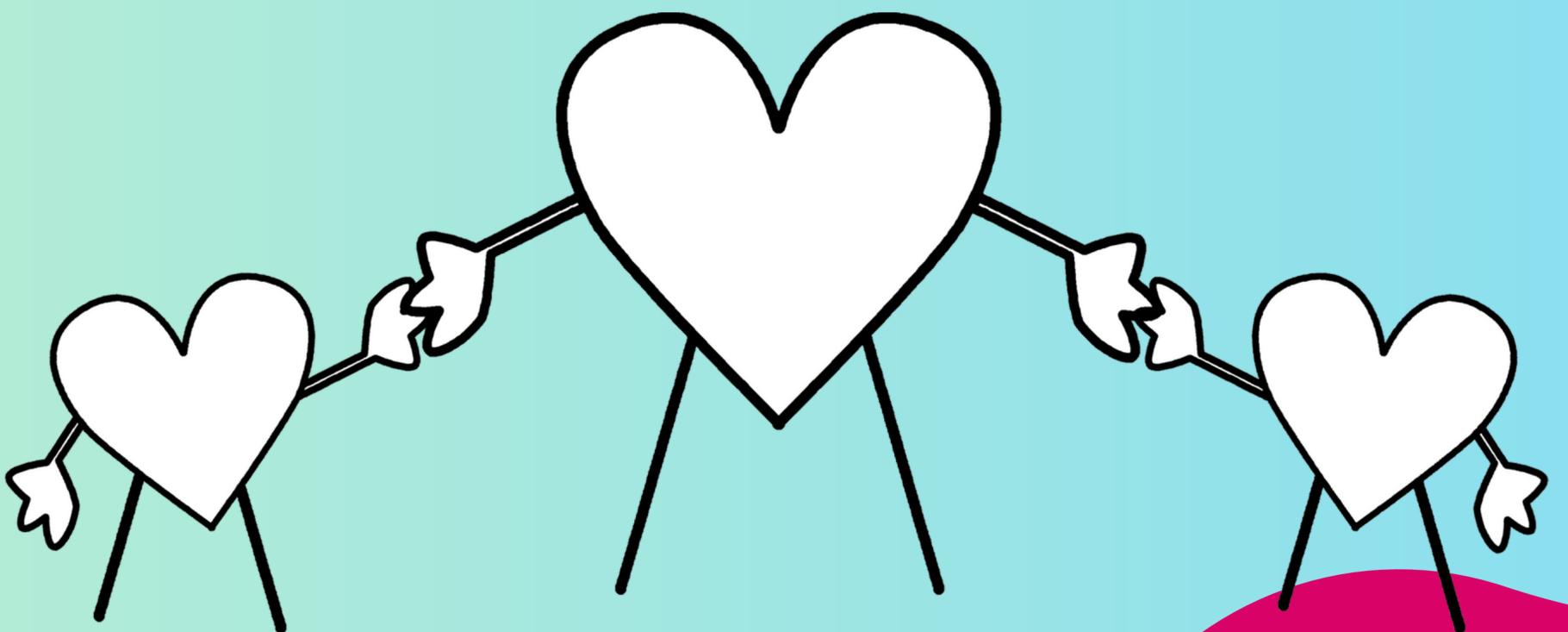
El Ministerio de Educación pone a disposición este recurso de apoyo para acompañar la crianza de madres, padres o cuidadores en época de cuarentena, promoviendo en ambiente seguro y de afecto para niñas, niños y adolescentes.

Ambientes seguros

Valoremos los tiempos y espacios en familia, no siempre disponemos de momentos para compartir.

Recuerda

Las y los niños coleccionan momentos no objetos.



Ambientes seguros

Crea ambientes seguros, no dejes a tus hijas e hijo solas o solos. Si realmente debes salir, asegúrate que las personas que se quedan con ellas y ellos sean de absoluta confianza.

Recuerda

Confía y cree en tus hijas e hijos si te dicen que tal o cual personal no les gusta o rechaza. Pregúntales sus razones, escúchalos, esta persona puede estar violentándolos.

Activa tu red de crianza más cercana y de confianza.



Ambientes seguros

Genera un ambiente de respeto y afecto en familia. La violencia en niñas, niños y adolescentes puede traer graves consecuencias como depresión, ansiedad, aislamiento, irritabilidad, trastornos del sueño y apetito.

Recuerda

Tus hijas e hijos necesitan, hoy más que siempre, que los abracen, que juegues con ellos, que les expliques y respondas sus dudas.



Ambientes seguros

Conversa, llega a acuerdos, establece normas con todos los integrantes de tu familia.

Recuerda

No consientas la violencia por ningún motivo, ni de tu parte, ni de tu pareja, ni entre tus hijos.



Ambientes seguros

Acepta las diferencias en tus hijas e hijos y no los compares. Valora la diversidad y permite que ellas y ellos aprendan a ser tolerantes.

Recuerda

Todos como seres humanos, merecemos un trato respetuoso.



Uso de pantallas

Limita el tiempo de consumo en las pantallas y usa las herramientas tecnológicas para aprender algo nuevo en familia.



**Esta es una oportunidad
para hablar con nuestros
adolescentes**

Pregúntales:

- ¿Qué youtuber o instagramer quisieras que te dé clases y por qué?
- ¿Qué aplicaciones están de moda, en qué consisten?
- ¿Qué puedo hacer si tengo un mensaje sospechoso?

Manejo de emociones

Mantén un diálogo permanente con tus hijas e hijos. Explícales la situación y las medidas que van a tomar en casa para cuidar su salud.

Permite que hablen de sus emociones y preocupaciones. ¡Escúchalos!

Recuerda

Niñas, niños y adolescentes también están viviendo momentos difíciles porque:

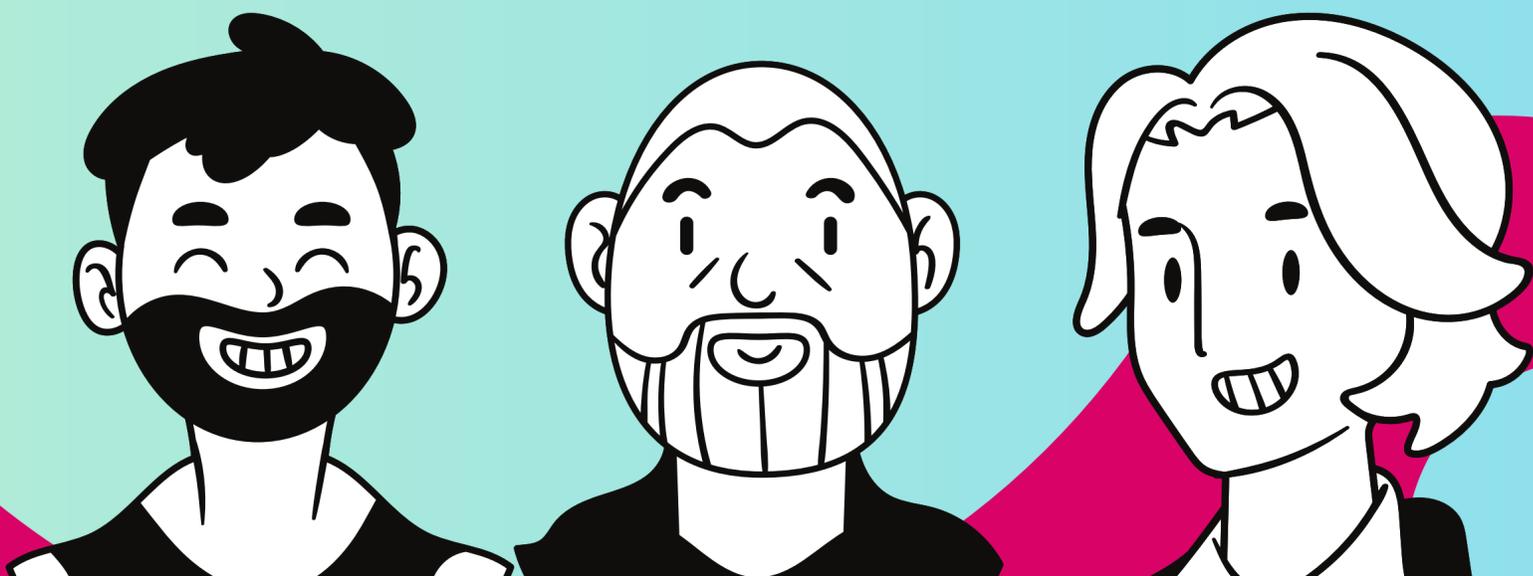
- Su rutina cambió
- No comparten con sus amigos
- No pueden salir de casa
- Sienten temor por el posible contagio de un ser querido

Manejo de emociones

Como adulto cuidador o cuidadora, identifica las acciones que te alteran, las que te angustian, cómo te hacen sentir, para que cada día aprendas a gestionar tus emociones. De este modo darás un mejor ejemplo para tus hijas e hijos.

Recuerda

Mantener la calma, tus hijas e hijos aprenden de tu ejemplo. Si estás preocupado / a o estresado / a, ellas y ellos sentirán lo que te sucede.



Manejo de emociones

Las situaciones de aislamiento social forzoso pueden derivar en un aumento de la violencia.

Frente a un estado de tensión familiar, como adulto puedes:

- Ir a una habitación distinta de donde ha ocurrido el problema.
- Buscar un lugar para relajarte y estar tranquilo.
- Contar 1, 2, 3 ...) hasta que logres calmarte.
- Tomar una bebida (agua, te, café).

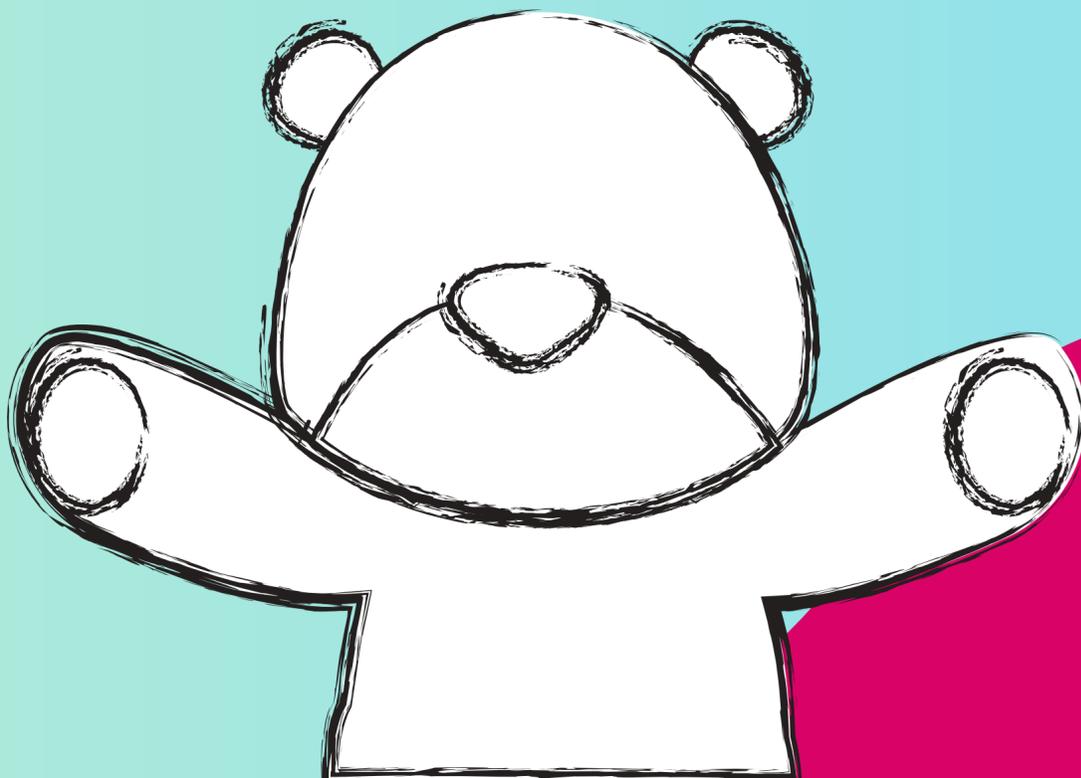
Lo importante es identificar alguna alternativa que te funcione.

1 2 3 4 ...

Frente a un estado de tensión familiar, como niña o niño puedes:

- Abrazar muy fuerte a tu peluche favorito.
- Correr alrededor del sofá.
- Comer un postre.
- Hacer un dibujo de tus emociones.

Lo importante es identificar alguna alternativa que te funcione.



Frente a un estado de tensión familiar, como adolescente puedes:

- Escuchar música o leer.
- Hacer deporte.
- Tomar una ducha.
- Pensar en cosas que te hacen feliz
- Escribir tus preocupaciones y después romper el papel.

Lo importante es identificar alguna alternativa que te funcione.



Tareas de cuidado

Organiza en el hogar una distribución de tareas más justa y equitativa entre todos los integrantes de la familia.

Reconozcamos la importancia del cuidado como derecho y necesidad, además como un paso fundamental hacia la igualdad de géneros.

Ante la violencia denuncia

La violencia puede llegar a ser común en entornos de emergencias humanitarias. Las víctimas suelen ser mujeres, adolescentes, niñas o niños.

¿Cómo denuncio malos tratos si estoy en cuarentena?

Si eres víctima de una situación de violencia llama inmediatamente al 911. Al contestar, el operador te pedirá que te identifiques, digas tus nombres completos y desde donde te comunicas.

Ante la violencia denuncia

Es común que una posible víctima de violencia sienta vergüenza o culpa, por lo que no le es fácil denunciar.

Sí tu hija o hijo te cuenta que ha vivido una experiencia de este tipo, escúchalo no lo juzgues, no disminuyas el evento y permítele llorar sin interrumpir.

Recuerda:

El entorno familiar no siempre es el más seguro. Denuncia la violencia al Ecu 911.

¿Qué podemos hacer las familias en esta cuarentena?

- Distribuye las tareas del cuidado, considerando las edades de hijas e hijos.
- Usa el internet para aprender algo nuevo. Sino cuentas con esta herramienta, enseña recetas, trucos, saberes ancestrales o cuenta historias.
- Habla con tus hijas e hijos sobre: cómo se sienten en esta emergencia sanitaria, las necesidades que tienen, temores, dudas y valora las opiniones de cada miembro del hogar.
- Genera tranquilidad en el grupo familiar, no transmitas noticias que alteren la calma.

¿Qué podemos hacer las familias en esta cuarentena?

- Establece acuerdos con el aporte de todos los miembros, pregunta qué tipo de convivencia les gustaría tener.
- Evita juzgar a tus hijas e hijos, expresa tus sentimientos y necesidades frente a un comportamiento inadecuado, para corregir la conducta sin juzgar y dando un buen ejemplo.
- Infórmate sobre lo que desconoces de la crianza, así podrás actuar oportunamente y acompañar de manera cercana a tus hijas e hijos.

¿Qué podemos hacer niñas, niños y adolescentes en esta cuarentena?

- ¡Recuerda! Estas no son vacaciones, es importante que continúes aprendiendo con el apoyo de tu familia.
- ¡Práctica! Aprovecha este tiempo para repasar aquellos temas que te hayan resultado difíciles, mientras más practiques lo harás mejor.
- ¡Organízate! Hay tiempo para todo, si utilizas bien las horas del día podrás jugar y estudiar sin problema.
- ¡Apoya! En casa hay muchas actividades que hacer, las tareas del cuidado del hogar son tareas de todas y todos.

¿Qué podemos hacer niñas, niños y adolescentes en esta cuarentena?

- ¡Comunícate! Si te sientes confundido o asustado, habla con una persona de confianza sobre lo que te pasa, seguramente compartir lo que sientes te ayudará.
- ¡Duerme! Recuerda que volverás a la escuela en cualquier momento, debes mantener tus horarios y dormir lo necesario.
- ¡Anímate! Dedícale un espacio de tu día a tus pasatiempos y actividades entretenidas, esto es bueno para ti siempre y cuando lo hagas con medida.
- ¡Recuerda! Si alguien te lastima, hiere tus sentimientos o te hace sentir miedo, ¡busca ayuda! No estás solo ni sola, busca una persona adulta de confianza y cuéntale.

Sitios de interés

Enlaces educativos:

MINEDUC

- <https://recursos2.educacion.gob.ec/>
- <https://educarecuador.gob.ec/Buscadore>

Académicos

- <https://scholar.google.es/schhp?hl=es>
- <https://www.redalyc.org/home.oa>
- <https://dialnet.unirioja.es/>

Niños y niñas de 3 a 6 años

Pocoyó

- https://www.youtube.com/channel/UCnB5W_ZJgiDFnklejRGADxw

Little Baby Bum en Español

- <https://www.youtube.com/user/LittleBabyBumEspanol/playlists>

Luna creciente

- https://www.youtube.com/channel/UCscIA6WB0CrHlhmD-D7_bSA

El Mundo de Luna

- <https://www.youtube.com/channel/UCggQhf35fbvZOosqcKm2AGA>

Niños y niñas de 7 a 12 años

Aula365

- <https://www.youtube.com/user/aula365tv>

Happy Learning Español

- https://www.youtube.com/channel/UCGkVdu_EVrqqxQ7OnLFK8RQ?app=desktop

Expcaseros

- <https://www.youtube.com/user/ExpCaserosKids>

La Eduteca

- <https://www.youtube.com/user/lavideoeduteca>
- <http://laeduteca.blogspot.com/>

Adolescentes de 13 a 18 años

Canal Historia

- <https://www.youtube.com/user/HistoriaTVes>

La Cuna de Halicarnazo

- https://www.youtube.com/channel/UCzDmu6QviXbf0cbeFBh2_zA

Historias de la Historia

- <https://www.youtube.com/channel/UCpxKZbwwtbAnphTLLsG-8JA>

El Cubil de Peter

- https://www.youtube.com/c/ElCubildePeter?sub_confirmation=1

Academia Play

- <https://www.youtube.com/channel/UCv05qOuJ6lgbe-EyQibJgwQ>

Documentalia

- https://www.youtube.com/channel/UCu1_aHn0RKbUfv-juBUYy0w

ArteHistoria

- <https://www.youtube.com/user/artehistoriacom>

El Robot de Colón (CCNN)

- <https://www.youtube.com/channel/UCWDGyt5hy6UA6Br-hAar03A>