

## COMUNICADO N° 33-2020-AGP-UGEL TACNA

### GUIA PARA LA CONVIVENCIA EN FAMILIA

El día 16 de marzo, el gobierno peruano declaró el estado de emergencia en todo el territorio nacional. Esta medida adoptada mediante D.S. N° 044-2020-PCM, busca reducir la propagación del virus COVID-19, para lo cual se suspenden las actividades en los centros de labores públicos y privados y se restringe la libertad de tránsito y reunión. Como consecuencia, las personas deben permanecer en sus hogares durante 15 días.

En este contexto, la UGEL TACNA, desde el Área de Convivencia nos vemos impulsados y motivados a proponer estrategias orientadas a reducir la problemática de nuestras familias. Partimos de realidades comunes que golpean a nuestros estudiantes afectando su capacidad para disfrutar de la escuela, para desarrollar sus competencias, para interactuar con los demás, y para construir su propio yo. Tan es así que, es común que en los diagnósticos de las IIEE se mencione con frecuencia la existencia de familias disfuncionales, familias ausentes, poca comunicación, falta de valores entre otros.

Queremos convertir este momento de crisis, en una oportunidad, en donde padres e hijos busquen formas de re-conocerse como miembros de un mismo cuerpo: **la familia**.

Nuestra propuesta consiste en una **Guía para la convivencia en familia**, en donde se presentarán diversas estrategias orientadas a desarrollar valores familiares, ciudadanos, así como a generar espacios de esparcimiento y unidad familiar, con el objetivo de contribuir a fortalecer los vínculos familiares en un contexto de emergencia

Atentamente,

UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL DE TACNA  
AREA DE GESTION PEDAGOGICA

Tacna 23 de Marzo de 2020



# Guía para la Convivencia en Familia

## Presentación

El día 16 de marzo, el gobierno peruano declaró el estado de emergencia en todo el territorio nacional. Esta medida adoptada mediante D.S. N° 044-2020-PCM, busca reducir la propagación del virus COVID-19, para lo cual se suspenden las actividades en los centros de labores públicos y privados y se restringe la libertad de tránsito y reunión.

Como consecuencia, las personas deben permanecer en sus hogares durante un tiempo determinado.

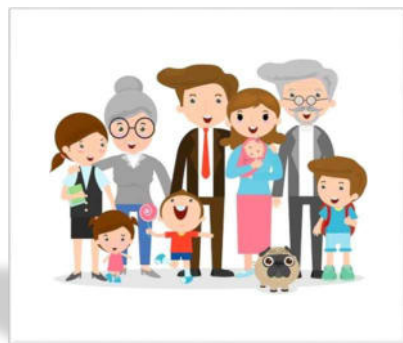
En este contexto, desde el la UGEL Tacna, nos vemos impulsados y motivados a proponer estrategias orientadas a contribuir con el bienestar de las familias de nuestros estudiantes.

Partimos de realidades comunes que golpean a nuestros estudiantes afectando su capacidad para disfrutar de la escuela, para desarrollar sus competencias, para interactuar con los demás, y para construir su propio yo. Tan es así que, es común que en los diagnósticos que realizan las IIEE para la formulación de sus instrumentos de gestión, se mencione con frecuencia la existencia de dificultades a nivel de familia, como ausencia de los padres, poca comunicación, poca práctica de valores, estilos de crianza poco efectivos, entre otros.

*Como UGEL, queremos convertir este momento de crisis, en una oportunidad, en donde padres e hijos busquen formas de re-conocerse y de re- encontrarse como miembros de un mismo cuerpo: la familia.*

*A través de la presente Guía para la Convivencia en Familia, se presentan diversas estrategias orientadas a desarrollar valores familiares y ciudadanos, así como a generar espacios de esparcimiento y unidad familiar, con el objetivo de contribuir a fortalecer los vínculos familiares en un contexto de emergencia.*

*Estimados padres, madres, abuelos, abuelas, tíos, tías, hermanos, hermanas, les animamos a que se atrevan a hacer algo diferente en estos momentos difíciles para todos, hagamos que nuestra presencia sea de bendición para los nuestros. Que el amor fluya e ilumine nuestros hogares.*



<https://www.lifeder.com/tipos-de-familia/>

"Año de la Universalización de la Salud"

Fecha de publicación:  
20-03-2020

## Contenido:

Presentación	1
Consejos útiles	2
Recuerda...las funciones de la familia	2
Normas de Convivencia	3
Proyectos de vida personales y familiares	3
Armando el Árbol genealógico	4
La película familiar	4
Re-conociéndonos	4
Tardes de película	5
Noches de anécdotas	5
Lecturas familiares	5
Juegos de antaño vs juegos de hoy	6
Reforzando buenos hábitos	7
Reorganización de la casa	7
Cambio de roles	7
Para terminar	8

## Consejos útiles...

No es fácil permanecer en casa durante tiempos prolongados, y a la vez mantener el optimismo y la paciencia.

Pero si queremos protegernos y a la vez proteger a nuestras familias y demás personas, es necesario hacerlo y seguir las pautas que recomiendan las autoridades, como:

- ◇ Higiene frecuente de manos. Lavarse las manos con agua y jabón.
- ◇ Usar desinfectante.
- ◇ Alimentarse correctamente.
- ◇ De preferencia usar pañuelos desechables.
- ◇ Evitar el contacto con personas con síntomas de infecciones respiratoria.
- ◇ Mantener higiene adecuada de la casa.
- ◇ Mantener la ventilación en la casa.
- ◇ Seguir lo protocolos de salida de casa que te presentamos a continuación.

### Pero sobre todo ¡dale un buen uso al tiempo que permanecerás en casa!

- ◆ Conversa con tu familia, sobre temas pendientes, sobre proyectos y sueños para el futuro.
- ◆ Preocúpate por el bienestar de los tuyos, pregúntales como se sienten, qué necesitan.
- ◆ Reaviva recuerdos. Miren fotos familiares, recuerden fechas importantes, lugares importantes.
- ◆ Diviértanse juntos, jueguen, canten, dancen, ríen...
- ◆ Llama por teléfono a tus parientes y amigos, envíales un mensaje por WhatsApp.
- ◆ Intercambien roles, pónganse, en el zapato del otro.

### Recuerda... las funciones de la familia

La familia cumple funciones muy importantes que marcan el presente y el futuro de sus miembros .

- ◇ **Función afectiva:** el seno familiar es donde se experimenta y expresa sentimientos y emociones que permiten establecer y mantener relaciones gratas.
- ◇ **Función socializadora:** la familia transmite normas, valores, pautas de comportamiento, habilidades, destrezas para actuar en sociedad.

- ◇ **Función recreativa :** la recreación es parte de la vida familiar, estas proporcionan descanso, estabilidad y equilibrio emocional, además de compartir momentos agradables, afianza la comunicación entre padres e hijos.

- ◇ **Función de protección económica:** el trabajo tiene como principal objetivo proveer bienestar a la familia. A través de los recursos generados con el trabajo, se satisfacen las necesidades básicas de alimentación, vestido, sa-

lud, educación y recreación permitiendo a los miembros de la familia, vivir una vida digna y alcanzar sus expectativas sociales y culturales.

- ◇ **Función educativa:** la familia es el espacio en donde se inicia el proceso formativo de los niños. Las primeras palabras, los primeros pasos, las primeras interacciones, las primeras manifestaciones de sus sentimientos. Los padres son los primeros modelos

**PROTOS DE SALIDA DE CASA**  
ACCIONES FRENTE AL COVID-19

1. Al salir, ponte una chaqueta de manga larga.
2. Recógete el pelo, no llesves aretes, pulseras, o anillos. Te tocaras menos la cara.
3. Si tienes mascarilla, pónstela al final, justo antes de salir.
4. Intenta no usar el transporte público.
5. Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.
6. LLeva paños desechables, usalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.
7. Arruga el pañuelo y tiralo en una bolsa cerrada al basurero.
8. Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o en el aire.
9. Intenta no pagar en efectivo, en caso de utilizar efectivo desinfecta tus manos.
10. Lávate las manos despues de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante.
11. No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.
12. Mantente a distancia de la gente.

<https://www.periodicodeibiza.es/pitiusas/ibiza/2020/03/19/1149933/protocolos-salida-entrada-casa-como-convivir-personas-riesgo-del-covid-19.html>

# Te presentamos algunas actividades que puedes realizar en familia...



## Normas de Convivencia en el Hogar

En todo grupo humano se necesitan pautas que guíen el comportamiento de sus miembros, y como tal las familias también requieren establecer estas pautas que servirán para vivir, en armonía.

Tener reglas claras, límites y acuerdos brinda a todos los integrantes de la familia seguridad y confianza porque actuarán sabiendo lo que se espera de cada uno. El cumplimiento de las normas aseguran el bienestar psicológico y emocional especialmente de los niños, niñas y adolescentes que son quienes se encuentran en una etapa de formación.

Se sugiere que todos los integrantes de la familia propongan las normas de acuerdo a los problemas más comunes que se presentan, como la hora

de llegada a la casa, el uso del celular, el aseo de su dormitorio, el lenguaje que se utiliza para comunicarse, entre otros.

Asimismo, para establecer la nor-

ma, todos deberán manifestar sus puntos de vista y acordar por consenso cuáles serán consideradas.

Se presenta un ejemplo:

Normas	Cómo se evidencia	Compromiso reparador
<b>Nos guardaremos respeto entre todos</b>	Saludar al levantarnos Evitar el uso de lenguaje vulgar o agresivo No acaparar la TV Evitar usar el celular en los momentos que pasamos juntos	Disculpas y compromiso Disculpas y compromiso Dejar que los demás escojan el canal Guardar el celular por dos horas
<b>Cumpliremos nuestras responsabilidades</b>	Cada uno realiza la tarea que le corresponde (limpiar la casa, o el dormitorio, lavar la ropa, sacar la basura, cocinar,	Realizar la tarea de otro miembro del hogar
<b>Otras...</b>		

*¿Sabes qué metas tienen tus hijos o hijas para el futuro?*

*¿Tus hijos o hijas saben lo que tú esperas de ellos?*

## Elaboración del proyectos de vida personales y familiares

Un proyecto de vida es un plan a corto, mediano o largo plazo sobre las metas que se desea lograr y el tiempo que se requiere para ello.

Es importante que cada uno de los miembros de la familia sepa lo que quiere para su futuro, de tal manera que todos sumen esfuerzos para apoyar al otro a alcanzar la meta deseada.

Se recomienda que cada uno de los integrantes de la familia elabore su proyecto de vida a mediano o largo plazo y luego lo compartan con los demás.

Las siguientes preguntas pueden ayudar a elaborar el proyecto de vida personal:

- \* ¿Qué hare?
- \* ¿Cuándo lo haré?
- \* ¿Con qué recursos cuento?
- \* ¿Cuáles son mis principales limitaciones?
- \* ¿Cómo puede ayudarme mi familia?



<https://naskualbisteak.wordpress.com/2018/05/03/the-invention/>

## Armando el árbol genealógico

El árbol genealógico es una representación gráfica con los datos de nuestros familiares paternos y maternos.

Elaborar un árbol ayuda a dar sentido de pertenencia a los miembros de la familia, permite conocer, no solo los nombres de nuestros antepasados sino también otros datos importantes acerca de ellos.

Este puede ser un buen momento para traer a la memoria a nuestros parientes cercanos y lejanos.

Se sugiere que se empiece haciendo un recuento de información, buscar fotografías de reuniones familiares, pueden indagar por el Facebook, llama-

mar por teléfono, etc.

Una vez que se tenga los datos, pueden dibujar un árbol como el que se presenta a continuación y colocar los nombres y las fotografías.

Para hacerlo más interesante, también se puede incluir direcciones, fechas de cumpleaños, profesión, etc.



<http://yelitztn-educacinactual.blogspot.com/2017/08/que-importancia-tiene-conocer-el-arbol.html>

## La Película familiar

Todos en la familia suelen tomarse fotos en diversas actividades. Para realizar la película es importante como primer paso, recolectar las fotos o videos, de cada uno de los integrantes de la familia, o de la familia en su conjunto.

Un integrante de la familia, elabora un archivo con las fotos, puede organizarla como mejor le parezca, por miembro de la familia, por año, por actividad, etc.

Por otro lado, entre todos deben elegir una canción que tenga un especial significado para la familia, la

que será utilizada como fondo musical de la película.

Cuando se tenga todo listo, pueden empezar a diseñar su película utilizando el programa de Windows Movie Maker, u otro de su preferencia.

Para esta actividad se requiere que todos participen de acuerdo a sus habilidades. Si en la casa hay jóvenes o adolescentes, es probable que ellos sepan manejar los programas adecuados.

Lo importante es que todos se comprometan con la actividad, fortale-

ciendo de estos valores y actitudes como la unión, la toma de decisiones, la tolerancia, la empatía, la cooperación, la alegría, etc.



<https://www.tecnologia-informatica.com/installer-movie-maker-windows-10/>

## Re- Conociéndonos

A través de esta actividad, tanto padres como hijos, demuestran cuánto se conocen.

La actividad consiste en hacer preguntas a algún integrante de la familia sobre otro. Por ejemplo, al padre se le hará preguntas sobre la madre, o viceversa, así también, al hijo sobre su madre o su padre.

Para realizar esta actividad se necesita que uno de los integrantes de la familia actúe como facilitador.

Una vez que se eligió a las parejas, el

facilitador formula, entre otras, las siguientes preguntas a uno de los dos:

1. ¿Cuál es la comida favorita de ...?
2. ¿Cuál es su canción favorita?
3. ¿Quién es su mejor amigo (a)?
4. ¿Qué actividad es la que más disfruta realizar en sus tiempos libres?
5. ¿Qué tareas del hogar no le agradan para nada?

Por cada respuesta acertada se le otorga un punto.

Se procede de igual manera con la pareja.

Al terminar se reflexiona sobre los resultados de este ejercicio, y los beneficios de conocerse para la mejor funcionalidad de la familia.

Seguramente se darán cuenta que hay algunos aspectos que desconocen de la pareja, no se preocupen, locúpense! de conocerse mejor, aprovechando estos días juntos.

# Compartir momentos de reflexión...



<https://www.crecebien.es/5-peliculas-ensenar-valores-familia/>

## Tardes de película

La actividad consiste en que toda la familia se junta para ver alguna película que sea del agrado de todos, o de la mayoría de sus integrantes.

Es importante consensuar y no imponer, de esta manera este momento se convierte en un espacio para poner en práctica los valores familiares.

De manera anticipada se reparten tareas para preparar palomitas, refrescos, queque, canchita, pizza, u otros, de acuerdo a la disponibilidad de insumos.

Al terminar de ver la película, comentan sobre la impresión que les causó, el mensaje, el personaje que más les impactó, etc.

Es importante respetar los sentimientos o emociones que ha provocado la película.

Puedes acceder a películas haciendo click en los siguientes enlaces:

"El sueño americano"

<https://www.youtube.com/watch?v=sooFrjWuZEU>

"El circo de las Mariposas"

<https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20>

"El niño de pijama a rayas"

[https://www.youtube.com/watch?v=pEW\\_MaUMpbk](https://www.youtube.com/watch?v=pEW_MaUMpbk)

O puedes buscar las siguientes:

- Wonder
- Billy Elliot
- Siempre a tu lado, Hachiko
- Cadena de favores
- Después de Lucía
- Los chicos del coro
- La decisión más difícil.
- Oliver Twist

## Noches de anécdotas

Seguramente, cada uno de los integrantes de la familia ha pasado por momentos divertidos, tristes, o curiosos durante su vida.

Mediante esta actividad se busca que se genere un espacio de integración, de empatía y de respeto por el otro al escuchar con atención sus anécdotas o experiencias de vida.

Para ello se reúnen en una de los ambientes de la

casa, donde todos estén cómodos y seguros.

Se puede sortear el orden de participación para asegurar que todos tengan la oportunidad de compartir sus historias.

Al terminar, los que escucharon comparten sus impresiones.

## Lecturas familiares

Esta estrategia, es conocida, pero no deja de ser una buena oportunidad para estrechar los lazos familiares.

Antes de empezar, se seleccionan los libros o cuentos que van a leer. Se sugiere empezar con cuentos cortos para que sea más fluida la actividad.

Uno de los integrantes de la familia lee el cuento y al culminar con la lectura, empiezan



el diálogo sobre los sentimientos que ha despertado en ellos.

Se recomienda aplicar con los más pequeños de la casa.

Cuentos sugeridos:

- \* El traje nuevo del emperador
- \* La dictadura del león
- \* La liebre y la tortuga
- \* El gigante bonachón

# Llegó el momento de jugar...

## Juegos de antaño vs juegos de hoy

Los miembros de la familia fortalecen los lazos familiares mediante la enseñanza y práctica de Juegos.

Los adultos, enseñarán a los menores los Juegos de Antaño, como por ejemplo:

- ◆ **El salto de la sogá:** se juega entre tres personas como mínimo, dos dan vueltas a la sogá mientras la tercera persona salta a diferentes velocidades sin pisar la sogá.



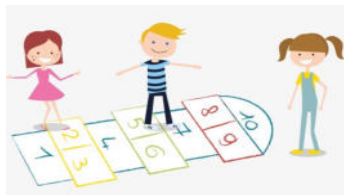
<https://roserbatlle.net/2018/10/12/saltando-a-la-comba-sin-cuerda/>

- ◆ **Las escondidas:** una persona cuenta mientras las demás se esconden lo mejor que pueden. Los que no son encontrados corren al lugar en donde se cuenta y gritan "un, dos, tres por mi y por todos mis compañeros"



<https://www.radionacional.co/noticia/cultura/los-juegos-infantiles-infancia-los-colombianos>

- ◆ **Avión o rayuela:** para este juego se requiere dibujar la rayuela en el piso, seguidamente la persona que inicia el juego, debe lanzar una piedrecita pequeña al casillero 1 y avanzar saltando de casillero en casillero sin pisar las líneas de división.



<https://juegostradicionales.net/rayuela/>

- ◆ **Países del mundo:** en primer lugar cada participante elige el nombre de un país, seguidamente uno de los participantes lanza la pelota hacia arriba y grita el nombre de un país, la persona que tiene ese nombre debe correr a agarrar la pelota antes de que caiga al suelo. Y tratar de dar con la pelota a la persona que está mas cerca.



<https://juegos.cosasdepeques.com/declaro-la-guerra.html>

- ◆ **Matagente:** se juega con una pelota y entre varias personas, dos de las cuales se colocan en dos extremos mientras que las demás se ubican en el medio. El juego consiste en que las personas de los extremos deben lanzar la pelota de tal manera que les golpee a los que están en el medio.



<https://todaviahayespacio.files.wordpress.com/2015/09/quema-balon-prisionero-k1.png>

- ◆ **Yaces:** se juega con una pelotita y yaces. Se debe lanzar la bola e intentar atrapar la mayor cantidad de yaces antes de que vuelva a caer al piso.



<https://www.radionacional.co/noticia/cultura/los-juegos-infantiles-infancia-los-colombianos>

- ◆ **Congelados:** en este juego se elige a una persona para que "congele" a los demás. los participantes deben correr lo mas rápido y lejos posible para evitar ser atrapados. Termina cuando todos los Congelados.



<http://juegostradicionalescolombianos.blogspot.com/2014/11/la-lleva.html>

- ◆ **Stop:** se necesita papel y lapicero. Consiste en elegir una letra del abecedario y con esta escribir, en el menor tiempo posible, un nombre, apellido, ciudad, cosa, color, animal y país, el que termina dice Stop.



<https://www.radionacional.co/noticia/cultura/los-juegos-infantiles-infancia-los-colombianos>

Estos y muchos juegos más, dan la oportunidad de pasar gratos momentos en familia. Lo valioso de esta experiencia es que al ser juegos grupales se desarrollan, paralelamente, valores y actitudes como compañerismo, disciplina, tolerancia a la frustración, liderazgo, comunicación, entre otros.

Adicionalmente, con los mas pequeños se puede jugar : la gallinita ciega, arroz con leche, el juego de las sillas, casa, inquilino terremoto y otros que los padres recuerden.

Ahora, si, a elegir los juegos de su preferencia y ¡A empezar!

# Otras actividades importantes...

## Reforzando buenos hábitos al comer

Este tiempo es oportuno para compartir juntos los alimentos del desayuno, el almuerzo y la cena, tal vez, como pocas veces, debido a la diferencia de turnos de trabajo y de estudio.

Es ahora, cuando, los padres tienen la oportunidad de velar por el consumo de alimentos saludables y balanceados así como por fortalecer los buenos modales al comer.

Se sugiere hacer de este, un momento

especial sin la distracción de la televisión, y mucho menos del celular.

Antes de empezar, se recomienda distribuir responsabilidades para poner la mesa, servir, lavar los platos, etc.

Poner especial atención en los siguientes modales básicamente:

- Lavarse las manos antes de tomar los alimentos

- No hablar con la boca llena
- Masticar bien los alimentos
- Utilizar los cubiertos para llevarse la comida a la boca
- Usar servilleta para limpiarse manos y boca
- Agradecer por los alimentos
- Evitar eructar o hurgarse los dientes.

## Reorganización de la casa

La casa es lugar que alberga a las familias durante toda la vida, por tanto se espera que sea un ambiente agradable, ordenado, limpio y bonito.

Sus ambientes: dormitorios, comedor, sala, servicios higiénicos, patio, entre otros, tal vez han permanecido organizados de una manera desde hace muchos años. Este tiempo es propicio para realizar cambios.

Se les propone que dispongan un día o varios, según la necesidad, para reorganizar totalmente cada uno de los ambientes.



<https://www.levan-te-emv.com/vida-y-estimulo/decoracion/2018/05/23/consejos-limpieza-profunda-casa/1721800.html>

Esto permitirá también, realizar una limpieza profunda de los espacios, y evaluar la posibilidad de desechar algunos objetos que ya no se usan.

Recordemos que esta es una tarea que pueden y deben realizar todos juntos, como familia, en un ambiente de armonía, poniéndose de acuerdo en cada paso.

## Cambio de roles...



En casa, cada quien tiene asignadas determinadas funciones.

En esta oportunidad, se sugiere que se intercambien los roles al menos por un día.

De esta manera, la familia aprenderá a comprender y valorar la función que realiza el otro.

Por ejemplo, si la cocina es siempre la madre, esta vez lo hará el padre.

Si el que limpia la casa es siempre el hijo o la hija mayor, esta vez lo hará el o la menor.

Al terminar el día, la familia, reflexionará sobre la manera cómo se han sentido y qué les pareció el ejercicio.

<http://bohemia.cu/sabias/2017/08/que-pasa-al-cambiar-el-papel-tradicional-de-cada-sexo/>

## Para terminar...

### Salmo de David.

*Jehová es mi pastor; nada me faltará.*

*En lugares de delicados pastos me  
hará descansar;*

*Junto a aguas de reposo me pastorea-  
rá.*

*Confortará mi alma;*

*Me guiará por sendas de justicia por  
amor de su nombre.*

*Aunque ande en valle de sombra de  
muerte,*

*No temeré mal alguno, porque tú es-  
tarás conmigo;*

*Tu vara y tu cayado*

*Me infundirán aliento.*

*Salmo 23: 1.4*



Av. Jorge Basadre Grohmann Oeste 415

Este material ha sido elaborado para alcanzar los si-  
guientes objetivos:

### Objetivo general

- \* *Contribuir a fortalecer los vínculos familiares mediante diversas estrategias que fomentan valores familiares y ciudadanos, así como a generar espacios de esparcimiento y unidad familiar, en tiempos de aislamiento social.*

### Objetivos específicos

- \* *Establecer normas de convivencia en el hogar de mane-  
ra participativa y reflexiva.*
- \* *Promover la reflexión de la dinámica familiar a través  
del intercambio de opiniones, ideas y sentimientos.*
- \* *Promover la práctica de valores familiares y cívicos a  
partir del análisis y reflexión de las interacciones en el  
hogar.*
- \* *Fomentar la práctica de actividades lúdicas entre los  
miembros de la familia*

## Enlaces consultados

- ♦ <https://www.libertaddigital.com/ciencia-tecnologia/salud/2020-03-18/coronavirus-10-consejos-para-soportar-la-cuarentena-1276654150/>
- ♦ <file:///C:/Users/HP%20Desing/Downloads/Gui%CC%81a%20de%20Cuarentena%20en%20Domicilio.pdf>
- ♦ [file:///C:/Users/HP%20Desing/Downloads/Activity-book-coronavirus-5%20\(1\).pdf.pdf](file:///C:/Users/HP%20Desing/Downloads/Activity-book-coronavirus-5%20(1).pdf.pdf)
- ♦ <https://www.periodicodeibiza.es/pitiusas/ibiza/2020/03/19/1149933/protocolos-salida-entrada-casa-como-convivir-personas-riesgo-del-covid-19.html>
- ♦ <https://seimc.org/contenidos/documentoscientificos/recomendaciones/seimc-rc-2020-SARS-CoV-2-Inmunodeprimidos.pdf>
- ♦ <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Manual%20Familias%20Fuertes%20Guia%20para%20el%20Facilitador.pdf>