



Familias Buena Onda – Mensajes de texto

Familias que cuidan criando con amabilidad y firmeza

Cuidadores que cuidan de sí mismos

Mensaje 1: Cuidar de la familia requiere dedicación y tiempo, las exigencias del momento pueden ser agotadoras. Es vital cuidar nuestro propio bienestar y salud

Mensaje 2: Nos cuidamos cuando aprendemos a manejar nuestras emociones, respiramos profundo ante pensamientos confusos, realizamos ejercicio y descansamos

Mensaje 3: Nuestro bienestar físico, mental y emocional beneficia a la familia. Es muy importante manejar el estrés y el agotamiento, cuidarnos y tratarnos con gentileza

Pedir ayuda

Mensaje 1: Hay situaciones que no podemos manejar solos. Buscar apoyo es una forma de enfrentar las dificultades y encontrar soluciones

Mensaje 2: Identifiquemos a quien podemos acudir si necesitamos apoyo. Puede ser familiares, amigos, vecinos, colegas, fundaciones, especialistas o servicios del Estado

Mensaje 3: En familia nos cuidamos, por eso sabemos que está bien pedir ayuda cuando no podemos solos con alguna situación y valoramos el sentirnos apoyados

Distribuir tareas

Mensaje 1: Las labores del hogar son responsabilidad de toda la familia. Su distribución entre adultos debe ser equitativa y es necesario involucrar a niñas y niños

Mensaje 2: En familia distribuimos las tareas haciendo una lista de los oficios y fomentando que cada uno se comprometa con alguna de acuerdo con su edad y habilidades

Mensaje 3: Incluyamos a toda la familia en las labores del hogar. Esta es una forma de enseñar responsabilidad, trabajo en equipo, solidaridad y equidad de género

Actividades que promueven el desarrollo de niñas y niños

Mensaje 1: Crear y seguir rutinas son elementos centrales para el desarrollo y aprendizaje de niñas y niños, así como para la vida familiar

Mensaje 2: La rutina diaria incluye actividades de cuidado personal, alimentación, experiencias educativas, lúdicas, movimiento, descanso y apoyo en labores del hogar



Mensaje 3: Las rutinas diarias brindan seguridad y sentido de organización, así niñas y niños aprenden a planear y establecer prioridades, dando bases para su autonomía

Cómo construir rutina de trabajo en casa

Mensaje 1: Si trabajamos desde casa, es importante ajustar nuestros horarios y actividades para equilibrar con las responsabilidades familiares

Mensaje 2: En familia establecemos tiempos claros para actividades laborales y estudio, las tareas del hogar, el tiempo familiar, con las pausas necesarias

Mensaje 3: Trabajar en casa puede ser exigente y estresante si no estamos organizados, las rutinas ayudan a combinar trabajo, estudio y familia de forma equilibrada

Cómo construir una rutina de estudio en casa

Mensaje 1: Para apoyar el proceso de aprendizaje de niñas y niños en el hogar es necesario construir rutinas de estudio en casa y disponer de un espacio adecuado

Mensaje 2: En familia acompañamos el estudio en casa al disponer un lugar cómodo y sin distracciones, fijando horarios que incluyan descanso y actividades lúdicas

Mensaje 3: En familia podemos hacer que el proceso educativo en casa sea una oportunidad para motivarlos a aprender y reconocer el potencial de cada uno

Noches familiares: compartir en familia

Mensaje 1: Es posible que los últimos meses hayamos tenido la oportunidad de compartir más actividades agradables en familia. Conservemos y cuidemos estos espacios ganados

Mensaje 2: Hablemos en familia de lo que hemos hecho juntos, que nos ha acercado y que hemos disfrutado, escuchemos la opinión de todos y planeemos cómo seguir haciéndolo

Mensaje 3: Hacer actividades juntos nos acerca como familia y estrecha nuestros vínculos. Cuidemos de los espacios en que podemos divertirnos, conversar o expresar afecto

Participación de los adolescentes en la toma de decisiones en la familia y en la escuela

Mensaje 1: Los adolescentes tienen sus propias opiniones y puntos de vista. Familia y escuela debemos crear oportunidades para expresarlas y participar de las decisiones

Mensaje 2: Confiemos en los adolescentes, permitamos que participen en los asuntos que les atañen o afectan y en los que pueden aportar con sus ideas y habilidades

Mensaje 3: Al involucrar a los adolescentes en la cotidianidad y en las decisiones, aportamos al fortalecimiento de su identidad y favorecemos el vínculo y la confianza



Alianza familia-escuela para la garantía de la trayectoria educativa de niñas, niños y adolescentes en condiciones especiales

Mensaje 1: Si niñas, niños o adolescentes tienen una enfermedad, seguir conectado con su colegio y compañeros tiene ventajas académicas, emocionales, sociales y de salud

Mensaje 2: Si un niño, niña o adolescente presenta una enfermedad ayudémoslo a que mantenga el contacto con maestros y compañeros, apoyemos su aprendizaje en casa

Mensaje 3: Cuando niñas, niños o adolescentes enferman, la alianza familia y escuela genera opciones para mantener contacto, favoreciendo su bienestar y proceso educativo