

Homeschooling por un día . . .



Taller Concentrado en...

- ¿Puedo evitar la confrontación, el coraje y los estallidos emocionales que surgen en el día a día?
- ¿Cómo manejo las interrupciones diarias?
- ¿Qué hago con las tareas del hogar, diligencias, citas, etc.?

Manejo de la Conducta

- Ser tolerante en situaciones tensas
- Enseñarle a trabajar en equipo. (el hijo mayor puede ayudar al menor a explicar algún concepto o destrezas que domina)
- Desarrollar una cultura de paz y respeto en el hogar.
- Ser imparcial
- Evitar el castigo corporal, amenazas o comentarios sarcásticos que afectan la autoestima.

Frases Agradables...

Fortalezca su autoestima usando frases agradables....

**Tu puedes,
inténtalo otra
vez...**

¡Muy bien!

**¡Que bien te
quedó...!**



¿Cómo Manejar Interrupciones?

- * Telefónicas- establecer horarios y respetarlos, infórmalo a tus amigos y familiares

Visitas inesperadas- atenderlas con mucho respeto pero no permitir que se haga una costumbre, ser firme (vecinos)



- * Trato de seguir el calendario escolar secular (opción muy personal) días de fiestas y vacaciones en verano.



¿Cómo Manejar Interrupciones?

- Mientras se hacen diligencias se puede continuar aprendiendo o trabajando
 - * mientras se espera se pueden continuar lecturas de cuentos o novelas
 - * ejercicios de seguimiento
 - * escuchar una canción y analizarla



En el Hogar Vivimos todo y Es de Todos la Responsabilidad de Mantenerlo



En el Hogar Vivimos todo y Es de Todos la Responsabilidad de Mantenerlo

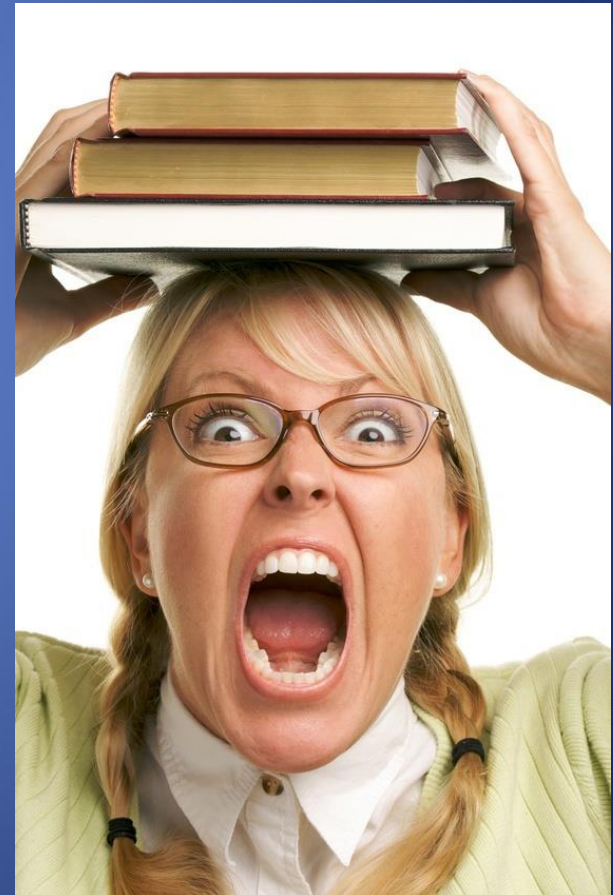
- Distribuya justamente las responsabilidades de acuerdo a la capacidad del niño
- Establezca las reglas detalladamente , sea firme y constante
- Crear una rutina
- Aproveche para enseñar conceptos de destrezas de vida, como trabajar en equipo, cooperación, actitudes, liderazgo.
- Recompense - un helado, llevarlos a comer pizza, *time out*, al parque, etc.
- Agradezca y exprese con palabras lo bien que han trabajado



Como Lidar con la Quemazón o el Famoso *Burn Out*

Síntomas

- .Lloras fácilmente
- .Pierdes la paciencia
- .Sobre reaccionas por tonterías
- .Ansiedad por comer
- .Decisiones no muy sabias
- .Pierdes el sentido de prioridad



Burn out o Quemazón

Posibles Causas (fuera de nuestro control)

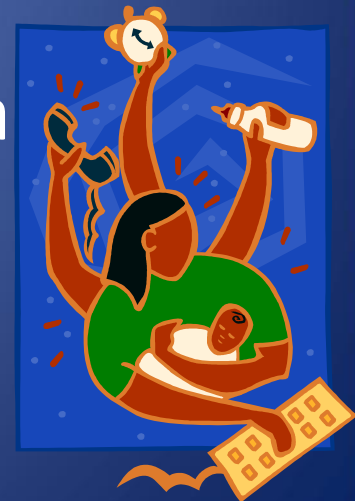
- *Un enfermedad
- *Un bebe en la familia o familiar
- *Cambio en tu rutina
- *Nuevo trabajo
- *Mudanza



Burn out o quemazón

Posibles Causas (que podemos controlar)

- * Demasiadas actividades y compromisos
- * Expectativas irreales
- * Ser demasiado rígido en cumplir con el currículo
- * Pérdida de apoyo por la familia o la pareja



Es Tiempo de Cambiar Algo y Es Ya

- Ser más flexible, el tiempo es nuestro
- Cambia tu estilo de enseñanza, experimenta otros métodos
- Busca apoyo
- Habla con tu esposo, mamá, hermana, amiga o líder del grupo de apoyo
- Es esencial que tomes tiempo y espacio para ti.



Vivamos un día a la vez,
y vivámoslo bien... bástale
A cada día su propio afán...

