

Ministerio de Educación Pública  
Dirección de Vida Estudiantil  
Departamento de Orientación Educativa y Vocacional



# Centros educativos y familia, educando juntos para la vida



Elaborado con el apoyo de las Asesorías Regionales de Orientación  
en Alajuela, Desamparados y Occidente.



# Contenido

Propósitos  
educativos de las  
familias

**Página 6**

Participación en  
el desarrollo de  
habilidades

**Página 9**

Introducción **Pág. 3**

Bibliografía **Pág. 25**

Créditos **Pág. 26**

Colaboración  
en actividades  
familiares

**Página 12**

Organización  
familiar para el  
bienestar

**Página 15**

Destrezas  
para estudiar y  
aprender

**Página 17**

Comunicación  
y expresión de  
sentimientos

**Página 21**





## Introducción

El Ministerio de Educación Pública pone a disposición de las familias y del personal docentes una serie de ideas y recomendaciones para trabajar con las personas menores de edad en casa. Hoy más que nunca necesitamos trabajar juntos en beneficio del proceso educativo del estudiantado y el mejoramiento permanente de la calidad de vida de todas las personas. La pandemia del CORONAVIRUS nos obliga a estar en casa, pero aunque no fuera así, la convivencia familiar siempre ha sido y será un espacio para aprender muchas cosas sobre la vida.

Las disposiciones del ámbito educativo, a partir de la Política Curricular (MEP, 2015), señalan la importancia de las familias como agentes potenciadores de los procesos de enseñanza aprendizaje, al considerar la educación como “...un proceso a lo largo de la vida” y plantea que: “En este proceso, el involucramiento de las familias es un factor trascendental.” (p. 13)

Al visualizar la educación al estudiante desde una dimensión integral, retoma la interacción escuela-hogar que amplía las dimensiones contextuales en los cuales se desarrolla el proceso de enseñanza aprendizaje, como lo señala Pereira (1998) al resaltar que: “Los padres y/o encargados (la cursiva es nuestra), son los primeros maestros de sus hijos, son quienes interpretan el mundo para ellos.” (p. 182)

Las familias desarrollan algo que podríamos denominar "el currículum del hogar". Este currículum familiar son todos aquellos aportes específicos dirigidos al desarrollo básico de la personalidad de cada estudiante (hábitos y normas básicas de comportamiento, manejo de límites, formas de reaccionar ante las situaciones de la vida cotidiana, desarrollo de valores, formas de pensar y de resolver conflictos, formas de comunicarse, aprendizaje de derechos y deberes en el hogar, recreación, estudio autodirigido, desarrollo de talentos, desarrollo del autoconcepto y la autoestima, la autorregulación emocional, la expresión de la afectividad y sexualidad, la toma de decisiones en beneficio propio y el de las demás personas, entre otros aspectos).

También es cierto que las familias contribuyen al currículum de la educación formal, que tiene que ver con el aprendizaje de las matemáticas, el español, las ciencias, los estudios sociales, la cívica, el arte, la educación física, entre otras materias, a través de pequeños ejercicios y juegos en casa. ¿Quién recuerda haber jugado en familia o con las amistades algunos juegos como el "quedó congelado, gran banco, damas chinas, naípe, juego de palabras, palillos chinos y charadas, entre otros?"

Estos juegos han resultado muy entretenidos y útiles a lo largo de tiempo, para poner en juego muchas habilidades lógico-matemáticas y verbales, habilidades motoras, comunicativas, de negociación, en fin, habilidades que se ocupan en la vida cotidiana. Y como estos juegos hay muchas actividades en el hogar que pueden contribuir a la formación integral de las hijas e hijos. Lo importante es desarrollar actividades de manera creativa y formativamente intencionada, no sólo jugar por jugar.

En este documento veremos distintos ejemplos de actividades que se pueden hacer en casa para favorecer el aprendizaje de hijas e hijos. Es importante tener presente que según como se realicen los juegos y otras actividades estas tendrán o no, el éxito esperado en el desarrollo de habilidades y conocimientos en niños y niñas para que este sea precisamente lo más importante a la hora de educar.

Hay familias donde ese aprendizaje se da de manera



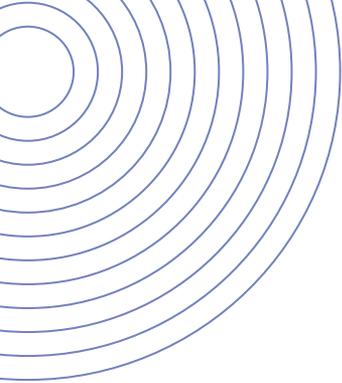
placentera y eficaz, pero hay, otras donde ese proceso se vuelve lineal y mecánico, y a veces, hasta doloroso, ya que en ocasiones se emplean estilos de crianza agresivos o amenazantes, sin un propósito verdaderamente formativo. Muchas veces los chicos y chicas no entienden por qué se aplica una norma o regla social, en función de quién y las posibles consecuencias que tiene su aplicación, tanto para sí mismos como para las demás personas. A veces creen que esas normas son caprichos de las personas adultas. E incluso que intentan imponerlas arbitrariamente.

Hay familias que creen que la "la letra con sangre entra", y otras, donde se da todo lo contrario, "es decir, dejan todo a la libre, con ausencia total de límites", ambos esquemas generan una niñez y una adolescencia insegura incapaz de vivir con asertividad y es precisamente

por esta razón, que insistiremos en la necesidad de que las familias recurran a la reflexión, al análisis de las actividades que comparten y los resultados obtenidos, para formular preguntas a sus hijas e hijos para que estos logren aprender comprendiendo el fondo de las cosas y estableciendo mecanismos para actuar en forma adecuada, segura y armoniosa.

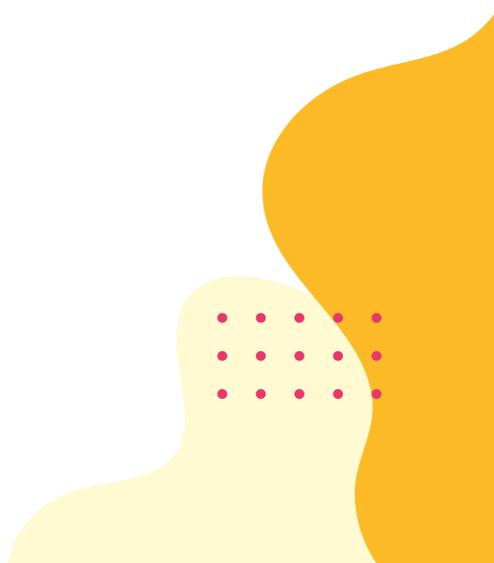
Antes de poder ofrecer ideas y sugerencias para favorecer el desarrollo integral de la niñez y la adolescencia en casa, es necesario que comprendamos algunos de los retos más importantes que tenemos a nivel social en la época actual de manera que las acciones que desarrollemos tengan propósitos y nortes claros.

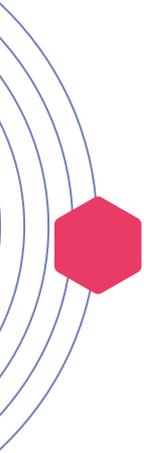




## Propósitos educativos de las familias

[Volver a menú](#)





## Propósitos educativos de las familias con sus hijas e hijos acorde a la época actual

- 1.** Propiciar espacios, hábitos y estrategias que potencien el estudio y el desarrollo de habilidades para la vida en casa.
- 2.** Promover una utilización racional y adecuada de las tecnologías digitales, ya que existe un bombardeo de información no siempre fidedigna ni conveniente, por lo que requiere de la supervisión de una persona adulta encargada.
- 3.** Desarrollar la conciencia planetaria con identidad nacional. Dado que las acciones locales tienen una incidencia en el planeta y viceversa; situación que podemos constatar por ejemplo con el desarrollo de la pandemia del Coronavirus.
- 4.** Fomentar el cuidado y conservación del ambiente, racionalizando y reciclando los recursos, dado que pueden ser dañados de manera importante y con ello perderlos o escasear. Por ejemplo el caso del agua, que ya no se considera un recurso renovable.
- 5.** Promover el autodescubrimiento de intereses y habilidades vocacionales (talentos personales). Hay muchos chicos y chicas que a edades tempranas evidencian talentos o habilidades lógico-matemáticas, verbales, artísticas, motoras, entre otras. Es muy importante que las familias no limiten los gustos e intereses de los niños/as y jóvenes o estereotipen las ocupaciones, diciendo frases como "con ese trabajo cualquiera se muere de hambre".
- 6.** Construir una idea favorable del trabajo como medio para subsistir y lograr la autorrealización, entendiendo que el mundo laboral actual está en constante

cambio y que surgen nuevas formas de trabajo para lo cual es necesario adaptarse rápidamente y en donde se demandan habilidades blandas específicas como saber trabajar en equipo, comunicarse asertivamente, la empatía, el manejo del tiempo y tomar decisiones con responsabilidad personal y social. Con el Coronavirus hemos podido corroborar ejemplos de cómo se transforman las formas de producción: por ejemplo, muchas empresas han tenido que diseñar formas de desplazarse a las casas para poder vender sus productos. También el teletrabajo se ha convertido en una forma de poder cumplir con las responsabilidades laborales en casa y compartiendo al mismo tiempo con la familia.

Promover el autocuidado, la conservación de la salud y la alimentación saludable. Ello requiere construir estilos de vida saludables y responsables para el bienestar propio y el de los demás.

**7.** Formar conciencia de los derechos y deberes en el ámbito del hogar, la escuela y la comunidad.

Formar para la convivencia sana y pacífica evitando toda forma de violencia.

**8.** Fomentar el respeto por las diferencias individuales, para lograr un comportamiento familiar y social inclusivo, libre de discriminaciones de cualquier tipo. Las diferencias no tienen que verse como problemas sino como oportunidades para crecer

**9.** juntos y enriquecerse unos a otros.

**10.**





## Participación en el desarrollo de habilidades

[Volver a menú](#)





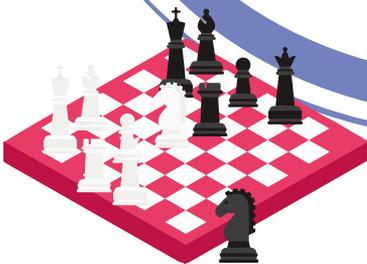
## Acciones para la participación de las familias en el desarrollo de habilidades

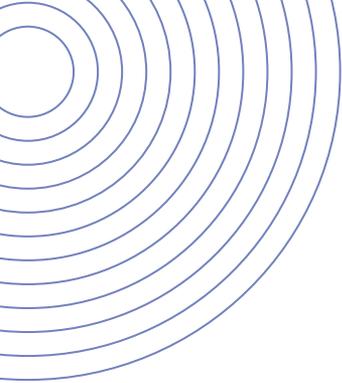
Fomentar los espacios de interacción familiar y adaptación personal (involucra los recursos que promuevan las habilidades de interacción y vínculo social, entre los miembros de la familia)

- Aprender a compartir, el respeto a las normas y reglas familiares.
- Solución alterna de conflictos.
- Comportamientos la sana convivencia, libre de conductas violentas.
- Realizar propuestas para el beneficio de todas las personas de la casa.
- Incentivar el desarrollo del aprendizaje mediante el trabajo colaborativo, en el cual las personas adultas o hermanos/as mayores puedan apoyar acompañando.
- Establecer espacios para el “tiempo fuera”, es decir, para que los miembros de la familia que así lo requieran, disfruten de un momento a solas para poder meditar, reflexionar, recrearse o simplemente calmarse.

# Actividades sugeridas

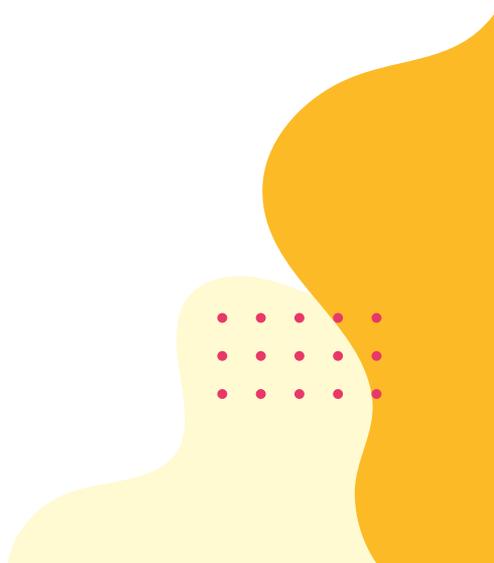
- Juegos activos y/o pasivos en familia (juegos de mesa, actividades recreativas, juegos tradicionales o bien, juegos interactivos en línea.
- Cuando se presenten roces o conflictos producto de la normal interacción, se pueden aprovechar para generar aprendizajes dentro de la estrategia Tu ganas y yo gano. Aquí lo importante es promover la capacidad de los miembros de la familia para desarrollar habilidades como: la escucha atenta y sin interrumpir y esperando el turno, hablar describiendo sentimientos personales y los hechos sin etiquetar o culpabilizar a nadie, tratando también de ponerse en el lugar del otro (empatía) así como generar alternativas de solución creativas para resolver el conflicto en beneficio de todos.
- El apoyo para lograr objetivos familiares, se puede obtener cuando se dialoga y da seguimiento por parte de las personas encargadas al desempeño de algunas tareas en el hogar, rectificando los procedimientos.
- El diseño del rincón o espacio individual para descanso, meditación y relajación.





## Colaboración en las tareas familiares

[Volver a menú](#)



# Incrementar la colaboración en las tareas familiares

Consiste en la asignación y delegación de tareas en casa acordes a las condiciones de cada persona integrante de la familia para el logro de objetivos comunes dentro del enfoque de derechos y deberes.

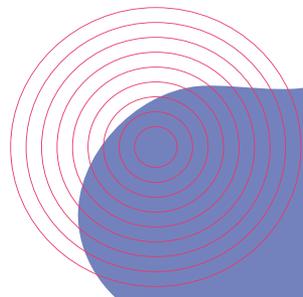


## Actividades sugeridas

En los hogares todas las personas tienen responsabilidades que cumplir de acuerdo con su edad, sin embargo, hay algunas sugerencias que pueden resultar útiles:

- Importante que exista un horario claro para el cumplimiento de esas responsabilidades que requiere de la participación de todas las personas integrantes de la familia, considerando sus capacidades e intereses y así ser informado cada integrante, mediante un anuncio en el celular, un rótulo o notas en la puerta de la nevera o sitios de mayor tránsito dentro de la casa y considerando establecer rutinas flexibles.





## Actividades sugeridas

- También es importante que en la asignación de tareas en el hogar no existan estereotipos de género. Por ejemplo, lavar los trastos, cortar el césped, doblar ropa, la limpieza en general del hogar, pueden hacerlo tanto las mujeres como los hombres.
- Cuando alguna de la tareas no sea cumplida por algún miembro de la familia, debe existir una justificación adecuada o bien, una consecuencia por el incumplimiento injustificado. Que esa consecuencia, no humille sino sea formadora de responsabilidades.
- Aprovechar el momento para reforzar la autoestima de los hijos e hijas, expresándoles la importancia de los aportes que estos brindan al núcleo familiar.





## Organización familiar para el bienestar

[Volver a menú](#)



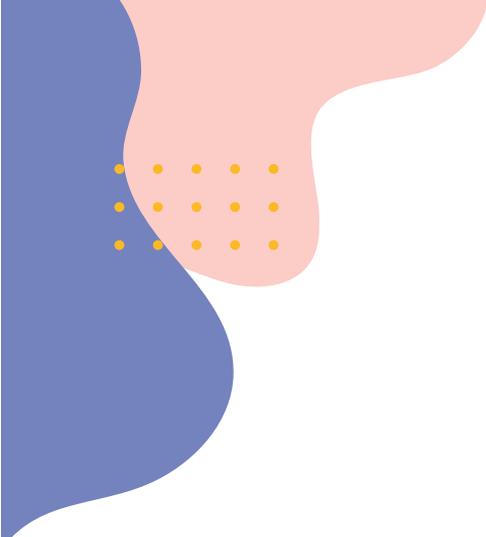


## Organización familiar para balancear la diversidad de actividades que contribuyan al bienestar integral de sus miembros:

Para balancear la diversidad de actividades que contribuyan al bienestar integral de sus miembros: Son acciones encaminadas a sacar el mejor provecho del tiempo en familia balanceando actividades para el trabajo, la recreación, descanso, el estudio, compartir en familia, la alimentación, el autocuidado, compartir con las amistades.

### Actividades sugeridas

- Es muy importante que la familia tome consciencia de balancear las diferentes actividades para que pueda lograr cumplir con sus responsabilidades pero evitando el estrés desmedido y los costos emocionales.
- Se recomienda establecer los tiempos para la dedicación de las tareas domésticas a cumplir, mantener una rutina en cuanto al tiempo de estudio que a su vez, permita el acompañamiento por parte de las personas integrantes de la familia involucradas en tareas escolares.
- Asignar tiempo para los rituales y tradiciones familiares como celebración de cumpleaños y otras fechas importantes.
- Horarios específicos para la alimentación, recreación o descanso individual y familiar.
- Utilizar herramientas como Zoom, Teams, Skype, Whatsapp y otras para compartir con grupos de amigos y familiares.



## Destrezas para estudiar y aprender

[Volver a menú](#)



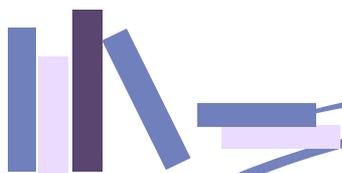
# Apoyo en el desarrollo de destrezas para estudiar y aprender con éxito

Constituye el conjunto de estrategias que pueden impulsar las personas encargadas de las familias para fomentar el desarrollo del pensamiento de hijas e hijos, ofrecer espacios, fomentar hábitos y técnicas para estudiar y aprender mejor.

## Actividades sugeridas

- 1.** De previo el espacio más iluminado y fresco de la casa y en donde exista la menor distracción posible.
- 2.** Es importante que las chicas y los chicos no estudien acostados y en posiciones incómodas.
- 3.** Es necesario que puedan elaborar un horario o cronograma de estudio diario. Ejemplo, para las personas estudiantes, el horario debe ser muy similar al horario institucional, es decir, de 40 minutos por lección o materia, para un bloque de 1 hora con 20 minutos, con un breve receso de 5 a 15 minutos para que se levante y se estire y/o tome la merienda. Para las personas adolescentes, igualmente puede ser bloque de 1.30 con periodo de descanso cortos. Se sugiere el establecimiento de horarios flexibles y acordes a las capacidades de la persona estudiante, balanceando de manera equitativa entre actividades de ocio y tiempo de estudio.





## Actividades sugeridas

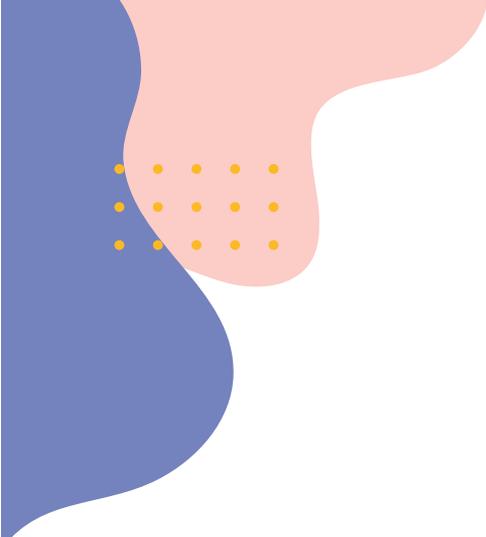
4. Conviene observar las formas en que ellos y ellas aprenden mejor, es decir, sus estilos de aprendizaje, ya sean estos visuales, auditivos o de movimiento, y definir técnicas de estudio acordes con estos estilos. De tal manera que si el hijo o hija, aprende más escuchando, eso quiere decir que es más auditivo, por tanto requiere leer en voz alta y comentar lo que están desarrollando, ahora bien, si aprenden mejor haciendo, reproduciendo algún ejercicio o ejemplo es más de estar en movimiento, por último los visuales, son las personas que necesita leer en silencio o leer varias veces el documento para aprender su significado.
5. Se considera útil que las personas encargadas puedan hacer preguntas que fomenten el pensamiento lógico, creativo, crítico y reflexivo de los estudiantes, de tal forma que estos puedan encontrar posibles relaciones entre los hechos, condiciones y circunstancias. Hay preguntas como: ¿Estás de acuerdo con lo que dice el libro o el internet?, ¿Por qué?, ¿En qué otro ejemplo podrías aplicar este principio o conocimiento?, ¿Para qué más sirve esto o aquello o qué otros usos le podrías dar?



## Actividades sugeridas

6. Luego de acompañar a las hijas e hijos en los procesos de reflexión y cuestionamiento, se puede en periodos de tiempo posteriores, realizar preguntas tipo quiz o evaluación corta para dar seguimiento al aprendizaje, sin que este proceso se vuelva aburrido o represivo.
7. En los juegos familiares, también se pueden plantear preguntas que estimulan el pensamiento como: ¿Por qué crees que lograste ganar el juego esta vez?, ¿Qué estrategia utilizaste o utilizó tu hermana?
8. Reforzar positivamente los avances de las hijas e hijos en los aprendizajes. Cuando se visualicen esfuerzos importantes, felicitarles o reflejar cuanto han aprendido.

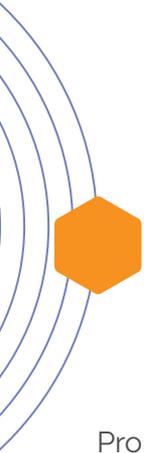




## Comunicación y expresión de sentimientos

[Volver a menú](#)





## Comunicación y expresión de sentimientos

Promover la identificación de sentimientos y emociones, las formas de reaccionar ante situaciones de la convivencia familiar diaria, para favorecer su expresión en forma asertiva: creación de espacios para encuentro e intercambio de experiencias en los cuales la familia recuerde todos los momentos exitosos y de superación que han vivido, de manera que se aprende a valorar y conservar todo lo que ha construido la familia. De igual forma, facilitar los espacios de expresión de sentimientos ante las situaciones por las cuales atraviesa la familia y la sociedad de manera que permita asumir una posición de afrontamiento ante la crisis. Así, ante las noticias, crear un ambiente de tertulia para la reflexión y expresión del sentir por parte de cada persona en la familia, plantearse cómo esto afecta a cada una y a la vez cómo se ve afectada la familia y en qué requiere centrarse para generar el cambio. De igual manera, revisar en conjunto los álbumes de fotos, anécdotas e historias de la familia en las cuales se ha sobresalido.

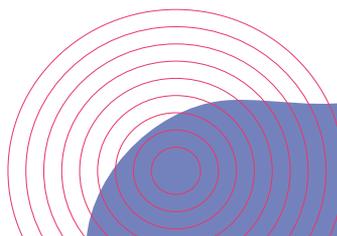
Las familias como grupo social además de cuidar, amar, proteger y motivar a sus hijos e hijas, están conformada por seres humanos individuales con pensamientos, sentimientos y emociones y modelan la forma de expresar los mismos. En este sentido se convierten en modelos positivos o negativos, pues sus hijos e hijas, según Brenes (2010, p.37) "aprenden a manejar sus emociones y sentimientos observando cómo lo hacen sus padres, madres y otros miembros de la Familia". Es entonces de suma importancia que las familias aprendan a identificar sus sentimientos y emociones como grupo y los sentimientos individuales, así como reconozcan su forma de expresarlo, de manera que si tienen



la capacidad de entender lo que sienten y expresan sus sentimientos de forma asertiva, favorecerán en sus hijos e hijas la adquisición de esa habilidad.

Encuadrar la dinámica familiar ante los nuevos cambios que se generan: a partir de la realidad en establecer el compartir y reflexionar entre los miembros acerca de los factores de riesgo que afronta la familia y a la vez sopesar los factores protectores con que se cuenta. De manera que, se busca potenciar los factores protectores presentes y se alcanza un mayor compromiso personal, familiar y social. En este sentido se sugiere promover encuentros para conversar sobre la realidad económica, política, social, de salud, empleabilidad, estudio, etc. por la cual está atravesando cada una de las personas integrantes de la familia y revisar en conjunto aquellos factores que, en medio de la crisis, resaltan con la probabilidad de cambio y reestructuración familiar; para así, en conjunto se puedan apoyar para atravesar los cambios que se generen.

Planteamiento para la **responsabilidad y compromiso personal y social**: A partir de conservación y compromiso de los recursos que nos brinda el planeta, que pueden fomentar la familia mediante el racionamiento y uso adecuado del agua, la selección y buen manejo de los residuos desechables, mediante el proceso de reciclaje y reutilización de los residuos sólidos. Contribuyendo así a un bien personal, familiar y sobre todo social.





Supervisión de las familias en el **uso de las tecnologías digitales de manera racional**, discriminada y adecuada por parte de hijos e hijas: Se refiere a la responsabilidad que tienen las familias de supervisar los aparatos electrónicos de hijos e hijas menores de edad y del uso adecuado de las redes sociales de manera respetuosa, consensuada, no arbitraria y sin violentar el principio de privacidad de los mismos.

- Establecer normas y reglas familiares para el uso de la tecnología.
- Incentivar el desarrollo del aprendizaje mediante el uso de la tecnología.

## Bibliografía

Brenes, J. (2010). Programa Habilidades para Vivir: Formación para padres y madres. IAFA, Costa Rica

Ministerio de Educación Pública (2015). Fundamentación pedagógica de la transformación curricular. MEP, Costa Rica.

Pereira, María T. (1998) Orientación Educativa. EUNED, Costa Rica.





# Créditos

## Ámbito nacional

Ministerio de Educación Pública  
Viceministerio Académico  
Dirección de Vida Estudiantil  
Departamento de Orientación Educativa y Vocacional

## Ámbito regional

Carlos Conejo Bogantes, Asesor Regional de Orientación  
Asesoría Regional de Orientación  
Dirección Regional de Educación Occidente  
Kattia Soto Bolaños, Trabajadora Social  
Asesoría Regional de Orientación  
Dirección Regional de Educación Alajuela  
Ruth Arce Hernández, Asesora Regional de Orientación  
Asesoría Regional de Orientación  
Dirección Regional de Educación Desamparados

