



Queridos (as) apoderados (as) y comunidad educativa. El equipo de convivencia escolar del colegio Manso de Velasco ha elaborado sugerencias y guías prácticas para compartir, reflexionar y fortalecer la motivación en sus hijos/as.

Le invito a realizar una sana conversación en cualquier hora del día para fortalecer los lazos familiares en tiempos difíciles. A continuación hemos incluido material explicativo que te será de mucha ayuda para sobrellevar las tareas del día a día en cuarentena.

Además le invitamos a desarrollar dinámicas entretenidas con sus hijos/as, se sugiere que sean trabajadas a nivel de “recreo” para compartir un espacio recreativo, lúdico y participativo entre todos los miembros de la familia. ¡Juega y conversa en familia! así pondrás a prueba tu imaginación y las de tus hijos/as para favorecer el desarrollo cerebral, su capacidad sensorio motriz y desarrollo emocional, las actividades se deben realizar de acuerdo a la realidad y características de cada familia.

Nuestro equipo de directivo, convivencia escolar, docentes y paradocentes está muy preocupado por brindar el mayor apoyo y contención, frente a esta difícil situación. Revisa nuestra página web del colegio y ante dudas y consultas comunícate al correo convivencia.escolar@colegio-mansodevelasco.cl o al whatsapp de tu curso.

Un saludo muy cariñoso les envía el Equipo de Convivencia Escolar.

Victor Yáñez – Encargado de Convivencia Escolar

Delia Reyes– Asistente Social

Camila Olave – Psicóloga

Alicia Kittsteiner - Orientadora

“...El desafío es saber dar de mí y recibir de los otros, respetando todas las opiniones, los estilos, los gustos distintos. Esto sólo es posible si estoy dispuesto a captar las necesidades de otros, saber ponerme en su lugar y ayudar. Así no cabe la posibilidad de tratar mal a otros, dentro y fuera del colegio, a través de cualquier tipo de medio...” M. Paz Bloomfiel.



TAREAS PARA LLEVAR EL DÍA A DÍA EN CUARENTENA

*Equipo de Convivencia Escolar.
Colegio José A. Manso de Velasco.
Rancagua*

1.

Higiene Personal

Cuando despertamos en la mañana es muy tentador quedarse con el pijama todo el día, pero no es una buena estrategia, porque el cerebro asocia nuestras vestimentas con las predisposiciones anímicas. Entonces, si andamos todo el día empijamados, nuestras conductas serán poco productivas.



TAREA

Armar una rutina, horarios de levantarse, (despertar y ducharse 9:00 hrs.) horarios de dormir (acostarse 22:00)

2.

Manejo de Información

Es importante informarnos, pero esto no significa que debemos consumir todo el día noticias sobre la pandemia. Es necesario elegir horarios específicos para ver noticias en los celulares y en la TV. De esta manera, le damos aire fresco a nuestro cerebro, lo que permitirá que nuestras emociones tengan un respiro ante el bombardeo de información.

TAREA

Asignar un horario para ver noticias y estar informados a la contingencia nacional-mundial, un horario donde los niños no estén pendientes a la información que se entrega en la Televisión.

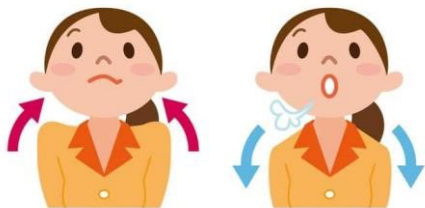


3.

Hacer actividad física

Debemos ejercitar nuestro cuerpo para liberar tensiones y angustias. Asimismo, liberamos hormonas de la felicidad que nos dejan emocionalmente más equilibrados. Aunque no tengamos los implementos necesarios, podemos barrer enérgicamente, limpiar los vidrios, ordenar nuestra casa, lavar cortinas, limpiar el patio y jardín, etc. Cuando nuestra mente está ocupada en algo positivo no tenemos tiempo de desarrollar emociones negativas como la tristeza y angustia.

TAREA



Cuando armemos nuestra rutina diaria, demos un espacio para el ejercicio, tanto físico como mental.

- Ejercicio físico: ejercicios de estiramiento, mover brazos, mover piernas, mover hombros o ejercitar con cosas que tengamos en la casa y en el caso de los niños crear circuitos de movimiento.

4. Seguir una buena alimentación

Se Para tener salud mental es necesario cuidar la alimentación. Te recomiendo que te des un tiempo para cocinar y comer de forma saludable. No lo hagas viendo la tv ni el celular o leyendo las noticias. Siéntate a disfrutar y saborear tus alimentos.

TAREA



Hacer tiempos de comida, desayuno, almuerzo y cena.
Entre los tiempos poder tomar agua, té, acompañado de alguna fruta.
En la cena, comer liviano o en menor cantidad, para que a la hora de dormir no nos acostemos con el estómago pesado.

Disminuir comidas chatarras.

5.- Organizar objetivos concretos ¡JUEGA EN FAMILIA!

La ruptura con nuestras actividades cotidianas puede generar estrés, ansiedad, desconcierto y desorganización. Para desarrollar salud mental es necesario identificar cuáles serán nuestros objetivos.

Crear y compartir juegos es una buena oportunidad de relajación en familia.

TAREA

Asignar días y horas específicas para ejecutar acciones y actividades sencillas.

6^o

Nuestras emociones

En este periodo es normal que las personas estén agobiadas, ansiosas, irritables, desconcertadas, confundidas, tristes o preocupadas. Sin embargo, no podemos fijarnos en estas emociones negativas. Es necesario generar espacios positivos como por ejemplo ser agradecido. Cuando nos concentramos en lo positivo cambiamos las conductas y nuestra disposición. Debemos aprender a ser agradecidos por la vida, por la salud, por estar juntos en familia, por tener comida, una casa, una mascota, etc. Y cuando desarrollamos esta actitud nuestra disposición anímica cambia y el clima familiar se torna armonioso. Te animo a que puedas ser un agente de salud emocional en tu hogar.

TAREA

En conjunto con nuestro horario de ejercicio mental, que corresponde a respiraciones, liberar nuestra mente de pensamientos negativos, pensar en lo positivo de nuestras





1.

Conexión social

Es preciso mantenerse conectados y cuidar nuestras relaciones. Aquí resultan básicas las tecnologías como las videollamadas, cuidando su uso moderado. Las conversaciones virtuales y presenciales deben incluir la expresión de las emociones presentes, pero siempre deben terminar con ideas positivas de esperanza y amor.

TAREA

TÉ DE CUARENTENA para manter amistades en el aislamiento

-  Haz un grupo de WhatsApp con tus mejores amigos.
-  Marquen un horario fijo en que todos pueden estar online.
-  Diariamente en ese horario, hagan una video-llamada.
-  Haz un té y conversa con tus amigos hasta terminar el té.

8.

Buen humor.

Cuando conversamos sobre lo que nos pasa, y nos sentimos contenidos y apoyados podemos empezar a relajarnos, podemos mirar las situaciones con humor y conseguimos sobrellevar las crisis de mejor manera. Pero esto es trabajo en equipo, todos los miembros de la familia deben dar lo mejor de sí para afrontar positivamente la cuarentena. Para comenzar puedes recordar experiencias y situaciones positivas vividas como familia y desde allí comienzas a generar espacios transformadores.

TAREA



9.

Higiene del sueño

Es fundamental fijar horas para levantarte y para irte a la cama, apagando el celular. En caso que no puedas, déjalo con un volumen bajo. Dormir bien es vital, porque nuestro cerebro comienza a eliminar información irrelevante y organiza lo importante en nuestra memoria. Si notas que tu sueño no es reparador es necesario dejar de consumir alimentos muy tarde, debes dejar de consumir información una hora antes de dormir, ejercita la respiración profunda para relajarte, esto te ayudará a dejar los pensamientos de lado, logrando un sueño reparador.



TAREA

No utilizar el teléfono 1 hora antes de dormir





Entender que estamos haciendo un “sacrificio solidario” al mantenernos en cuarentena. Esto, para un bien mayor, con el objetivo de ayudar a los demás y a la sociedad.

* Decálogo de salud mental para la cuarentena por Coronavirus, docentes Universidad Adventista de Chile.