



Informativo Convivencia Escolar Colegio Manquemávida

Estimados apoderados: Junto con saludar, quisiéramos compartir información respecto al manejo que proponemos para enfrentar este período de aislamiento domiciliario, que puede generar desajustes en las rutinas diarias y afectar el ámbito emocional de nuestros estudiantes. A continuación compartimos con Uds. Algunos lineamientos de **apoyo psicoeducativo y social.**



Convivencia Escolar



Alianza estratégica Colegio-Familia

Es de gran relevancia el involucramiento y apoyo de los apoderados en este período de emergencia, quienes a través de un trabajo de **responsabilidad compartida** deberán velar por el cumplimiento de los objetivos y orientaciones planteadas por nuestra institución, en beneficio del bienestar de nuestros estudiantes.

Es importante considerar que este es un tiempo de aislamiento domiciliario y no de vacaciones.

Apoyo psicoeducativo y social

¿Cómo abordar el tema COVID-19 con sus hijas e hijos?

Averigüe cuánto saben sus hijas e hijos y que ha provocado en ellos emocionalmente dicha información.



Es importante que como adultos responsables mantengamos Tranquilidad y Calma, frente a la crisis de salud COVID-19.



Se debe dar relevancia a la comunicación respecto a la crisis sanitaria, no se debe dejar desinformado o con dudas a nuestros estudiantes, si no tiene la respuesta busque información en páginas confiables MINEDUC o MINSAL.



Es importante manejar un lenguaje apropiado a la edad de su hijo o hija (si es necesario genere espacios individuales de conversación cuando las edades de sus hijas o hijos difieran).



Evite que sus hijas e hijos se informen por si solos, ya que en la red existe información falsa o fuera de nuestra realidad como país, lo cual, puede generar una reacción emocional negativa o poco adaptativa.



Este puede ser un buen momento para entregar cariño y contención

Sugerencias de rutinas diarias

1

Crear un horario de actividades que incluya la revisión de material académico enviado por el colegio y a su vez implementar actividades físicas que se puedan realizar en el hogar.

2

Mantener una alimentación saludable en sus horarios respectivos, de tal forma de manejar los niveles de ansiedad que se pueden producir en este período de aislamiento.

3

Respetar los horarios de sueño y descanso. Esto es fundamental para mantener niveles adecuados de concentración y atención, imprescindibles para el proceso de aprendizaje y su estabilidad emocional.

4

Controlar el tiempo de uso de pantallas (Televisión, celulares, computadoras, tablets, videos juegos, etc.)

Nuestra alianza colegio- familia es fundamental para enfrentar de mejor forma esta crisis