

ES IMPORTANTE

RECONOCER NUESTRAS EMOCIONES:

Reconocer y aceptar tus pensamientos acerca de la situación y compartirlos con la familia.



MANTENERSE ACTIVO:

Realizar actividades agradables y placenteras como ver una película, leer, hablar con algún familiar, jugar, cocinar, entre otras cosas.



EVITAR LA SOBREINFORMACIÓN:

Infórmate, pero no te sobre informes, esto puede generar más ansiedad.

MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA Y OPTIMISTA:

Conserva un pensamiento objetivo que origine emociones adecuadas. Evita hablar constantemente sobre el virus.

ACCIONES PARA REALIZAR EN FAMILIA



- ✚ Podemos realizar sopas de letras, jugar bachillerato seguro que alguien en la casa sabe cómo jugarlo, les aseguro que se divertirán.
- ✚ Realiza crucigramas, inventa uno.
- ✚ Dibuja o pinta.
- ✚ Creen una obra de teatro familiar.
- ✚ Pueden realizar cálculos mentales con naipes.
- ✚ Seguir patrones y descubrir números o frases ocultas, puedes crear tu propia frase.
- ✚ Sí la tecnología es lo tuyo puedes descargar las siguientes aplicaciones: juegos de memoria, brain, mental.
- ✚ Escucha música.
- ✚ Hace baile entretenido, crea coreografías.
- ✚ Hace ejercicios divertidos

RECOMENDACIONES

Asegúrate de que tú entorno este limpio, también puedes ayudar en los quehaceres del hogar.

Elimina los distractores a la hora de estudiar o realizar las actividades de la escuela.

Mantén los hábitos de sueño, duerme lo necesario.

Evita el uso de celular antes de dormir.

Has una sola cosa a la vez, organiza tu tiempo.

Estudia a la hora que estés más activo.

Descansa y organiza tu rutina.

No olvides lavar tus manos.

Recordemos que es un estado excepcional debemos tratar de mantener nuestro horarios, por ejemplo, debemos levantarnos, tomar desayuno, tendremos tiempo para comer y también para realizar las actividades que nos envíen desde la escuela, además tendremos tiempo para jugar, todo dentro de la casa Cuidarnos es tarea de todos.



Niños recuerden que...Ésta es una medida provisoria por tú salud, la de tu familia y la de los demás.

Cuando se encuentren aburridos recuerden que quedándose en su casa están salvando vidas, pronto podrán estar nuevamente con sus amigos y por supuesto volver a clases.



EQUIPO DE CONVIVENCIA
ESCOLAR
2020

LICEO NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ



“SERVIR Y EDUCAR EN EL AMOR DE DIOS”

24 Norte1299, Santa Inés, Viña del Mar
Fono3194779 www.nspazscc.cl