



CONVIVENCIA ESCOLAR
PROGRAMA DE INTEGRACION ESCOLAR
COLEGIO ALTURAS
ALTO HOSPICIO



ORIENTACIONES PARA LA CONVIVENCIA FAMILIAR DURANTE LA CUARENTENA POR EL CORONAVIRUS

**“Con amor, trabajo y compromiso...Colegio Alturas formando a vuestros hijos”
(Lema creado por Padres y Apoderados en Jornada Reflexión PEI, 28 oct. 2014)**

1 COMPRENDER LA REALIDAD



“Es imprescindible que colaboremos todos”

La realidad lamentablemente es la que es. Es esencial que colaboremos permaneciendo en casa. Procurar salir lo menos posible a la calle es la recomendación más segura y eficaz para que salgamos pronto de esta situación.

2 VAMOS A HACER LO CORRECTO

Debe ser una idea constante en nuestro pensamiento y en las conversaciones con quienes nos acompaña que debemos resguardarnos en casa. Es probable que se hayan cometido errores, pero la situación depende mucho de nosotros mismos. Cumplir con las recomendaciones es nuestra principal tarea.



“Saber que estamos haciendo lo correcto nos va a ayudar mucho. Es el sentimiento de la responsabilidad”

3 PLANIFICA LA NUEVA FORMA DE VIVIR



“Organizar y planificar es una excelente opción. Anotemos ideas, pidamos sugerencias, creemos planes y nuevas rutinas”.

Nuestra vida va a cambiar. Vamos a modificar nuestras rutinas y, por lo tanto, hemos de organizar bien lo que podemos hacer, cuándo y cómo hacerlo.

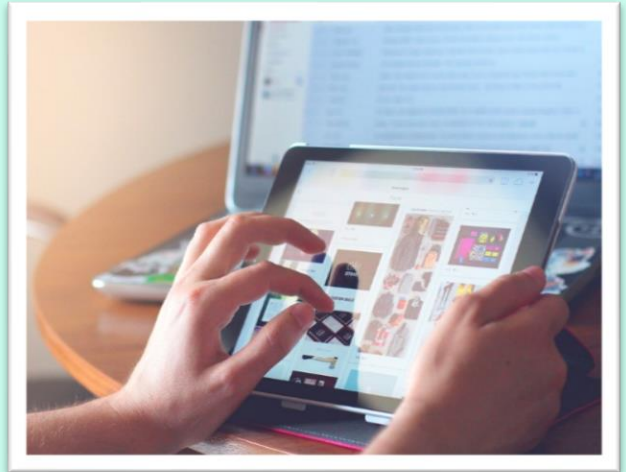
- Piensa en todo que necesites en alimentación y otros productos para salir las menos veces posibles.
- Organizar alguna actividad para que todos opinen, es una manera de que todos nos sintamos responsables.
- Diseñar un horario que esté visible para todos y podrá modificarse según las necesidades que se presenten

*“Con amor, trabajo y compromiso...Colegio Alturas formando a vuestros hijos”
(Lema creado por Padres y Apoderados en Jornada Reflexión PEI, 28 oct. 2014)*

4 INFORMATE ADECUADAMENTE

Es importante informarnos, pero hagámoslo adecuadamente. Busquemos la información oficial y necesaria, pero evitemos la sobreinformación. Ésta puede ser muy nociva y provocar sensaciones de temor y ansiedad que son absolutamente dañinas para nuestra salud.

Informa, a quienes te acompañan en casa, con prudencia y mensajes constructivos. Evita difundir y esparcir rumores y hablar constantemente del tema y especialmente a los más pequeños. Cuidemos el consumo de las redes sociales. Existen numerosas noticias falsas e informaciones inútiles que afianzan el temor y nos alejan de la tranquilidad.



“Evitemos la sobreinformación”

5 MANTENGAMOS LOS CONTACTOS



“Sigamos en contacto con nuestros seres queridos”

Mantengámonos conectados con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo y especialmente con los mayores sean o no familiares nuestros. Conversar con ellos sobre cómo estamos afrontando la situación nos ayudará; evitando, eso sí, en lo posible, alimentar miedos e inquietudes. Utilicemos cuando sea posible las videollamadas para facilitar el contacto y aportar tranquilidad. Mantener la calma y la visión de que estamos haciendo lo correcto nos ayudará en todo momento.

6 CUIDA TU ESTADO DE ÁNIMO Y EL DE TU FAMILIA

Especialmente si tenemos niños en casa, pero no solo, cuidemos mucho nuestros pensamientos y emociones, de manera que podamos construir y responder adecuadamente a momentos en los que el ánimo falla y la sensación de incertidumbre y desasosiego surge.



“Cuidemos especialmente nuestras emociones”

¡Ánimo, en familia estamos logrando combatir el Coronavirus!

*“Con amor, trabajo y compromiso...Colegio Alturas formando a vuestros hijos”
(Lema creado por Padres y Apoderados en Jornada Reflexión PEI, 28 oct. 2014)*