

## RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS DURANTE EL AISLAMIENTO OBLIGATORIO

Apreciadas familias de nuestra comunidad educativa reciban un cordial saludo.

Debido a la situación de aislamiento obligatorio en la que nos encontramos resaltamos el rol fundamental como familias para afrontar las diferentes situaciones que se presentan a nivel social.

Entendemos que son momentos en los que nos encontramos con dudas, miedos y angustias ante las vivencias que experimentamos, por tanto como comunidad educativa hacemos un llamado a la unidad, la comunicación asertiva, la calma y el autocuidado siguiendo las recomendaciones brindadas a nivel nacional y local, lo que nos ayudará a superar las dificultades.

También es tiempo de acercarnos más a nuestros seres queridos y una oportunidad para demostrar afecto, aquí te brindamos algunas recomendaciones a tener en cuenta durante esta cuarentena:

- **Manejo de Tiempo en casa:** Es importante establecer rutinas

Respetar Horarios de alimentación y sueño y de higiene Jugar en familia: Recordar juegos tradicionales (adivinanzas, stop, )



Desarrollar habilidades creativas, pintura, música

Compartir entre todos los quehaceres del hogar



Vivenciar o retomar experiencias significativas. (Tejer, Cocinar juntos)



- **Aprender:** Este será un nuevo proceso a realizar teniendo en cuenta la situación actual y según las indicaciones brindadas por el Ministerio de Educación Nacional, los docentes con dedicación realizaron las guías pedagógicas para el desarrollo de las actividades académicas por tanto te recomendamos:

- Apoyar los procesos académicos de tus hijos (Leer juntos, ayudar a buscar información)
- Establecer un horario para que realicen las actividades
- Destinar un lugar en casa para la realización de las actividades (Mesa, iluminación, cuadernos)
- Comunicarse de manera asertiva con los docentes. (Aclarar dudas)



**Expresar los sentimientos:** Los niños, niñas y adolescentes tienen muchas dudas, temores y angustias, expresar nuestros sentimientos y permitirnos escucharnos unos a otros favorece las relaciones interpersonales.

- **Seguir las Indicaciones de Autocuidado:** El lavado de manos constante y el distanciamiento social previenen la propagación del virus.



- **Nuestro hogar un lugar seguro:** Estar al tanto de los riesgos a que nos vemos expuestos en nuestro hogar, cuidar de los niños, niñas y adolescentes es nuestra responsabilidad que crezcan en ambientes sanos y libres de violencia.



ES MOMENTO DE UNIRNOS Y CUIDAR DE NOSOTROS, LOS NUESTROS Y LOS DEMÁS.

Código DANE: 2412440085 Rut: 891.103.341-2