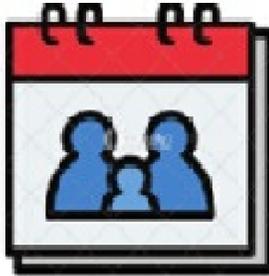


GUÍA ORIENTADORA #1

Saludamos a todas las familias que hacen parte de la Institución Educativa Jesús de la Buena Esperanza, desde orientación escolar continuaremos apoyándolos en el proceso educativo, en la construcción de habilidades para la vida y en el cuidado de la salud mental. Es por esto que realizaremos varias entregas de "guías orientadoras" dirigidas a los estudiantes y sus familias con el fin de brindar información útil y de interés durante este tiempo de cuarentena decretada por el Gobierno Nacional debido al covid 19. Los invitamos a quedarse en casa, cuidemos de la salud de todos.

la rutina diaria nos organiza y enriquece la experiencia juntos:



- **Acostarse y levantarse siempre a la misma hora.** Mantengamos tiempos adecuados para el descanso.
- Establecer **horarios para el estudio** y el descanso. No les sobre-exija con el cumplimiento de las tareas escolares. Mantenga horarios acotados que se alternen con otras actividades. Si es posible, haga seguimiento y apoye las actividades escolares
- **par de las actividades propias de la casa.** De acuerdo con las posibilidades de cada uno, todos en casa podemos: tender la cama, poner y recoger la mesa, asear los espacios, recoger y organizar juguetes, ropa y materiales escolares, entre otros.
- **Lectura compartida.** Leer en familia ayuda a generar lazos positivos y fortalecer el vínculo afectivo. ¡Las historias contadas son de las más disfrutadas, están llenas de experiencias y nos permite conocernos!
- **Tiempo para jugar.** A través del juego se tiene oportunidad de manifestar emociones y sentimientos, y se genera una comunicación placentera entre todos los participantes. ¡Jugar en familia es divertido y relajante!
- **Expresiones artísticas.** Conocer y explorar diferentes materiales para dibujar, moldear y pintar es también una opción para enriquecer el tiempo en casa o identificar algún talento.
- **Cocinar juntos.** Preparar una deliciosa receta es un plan que resulta de gran interés para grandes y chicos.
- **Fomento de estilos de vida saludables.** Durante el tiempo en casa pensemos juntos qué formas de actividad física podemos realizar, revisemos los espacios y los objetos que inviten al movimiento. Actividades que inviten a la expresión corporal y el baile son algunas alternativas.



PARA EL CUIDADO EMOCIONAL DURANTE LA CUARENTENA TRATA DE EVITAR ESTO

Existen algunas situaciones o pensamientos que podrían aumentar el riesgo en el bienestar de tu salud mental en este periodo, por eso trata de evitar lo siguiente:

- Estar constantemente imaginando el peor escenario, lo que aumenta la angustia ante la situación.
- Tratar de dormir todo el día. Esto puede afectar negativamente la calidad del sueño.
- Ocupar demasiado tiempo leyendo información o noticias sobre la enfermedad. Recibir mucha información podría generar más preocupaciones e inquietudes.
- Ocultar o suprimir las emociones, negándose a expresar algún pensamiento y sentimiento con las personas que lo rodean. Esto puede generar mayor angustia y afectar su ánimo.

Cuida tu bienestar emocional y mental.

RETO DE LA SEMANA:

LEE UN CUENTO, POEMA O LIBRO EN FAMILIA. O SI LO PREFIERES REALIZA UNA OBRA ARTÍSTICA, COMO UNA PINTURA O DIBUJO CON EL APORTE DE TODOS.

