



LICEO SANTA BERNARDITA

“Educamos para el ser, saber,
saber hacer y saber convivir”

FAMILIAS UNIDAS EN ESTA
CUARENTENA

ESCUELA DE PADRES
ORIENTACIÓN ESCOLAR, CERCA DE NUESTRAS FAMILIAS

COMO ADULTOS DEBEMOS MANEJAR LA SITUACIÓN



ALIMÉNTESE DE
MANERA
SALUDABLE



HAGA EJERCICIO
REGULARMENTE



DUERMA BIEN
(8 HORAS)



MANTÉNGASE
ACTIVO



La manera en que los **niños y los adolescentes reaccionan**, se debe en parte **a lo que observan en los adultos a su alrededor**.

Cuando los **padres y cuidadores** enfrentan el **COVID-19** con **calma y seguridad**, pueden darles a los niños el **mejor apoyo**.

Los padres pueden **transmitir** más **tranquilidad a quienes se encuentren a su alrededor**, especialmente a los niños.



AYUDELE A SUS HIJOS A GESTIONAR SUS EMOCIONES, ASI EL ESTRÉS NO TENDRA CABIDA EN CASA.



Asegúreles a sus hijos que usted está preparado para mantenerlos a salvo.



Vea, lea o escuche las noticias, en fuentes confiables y en tiempos prudentes. Escuchar sobre la pandemia reiteradamente puede afectarlo.



Revise los planes de seguridad antes de que ocurra una emergencia:

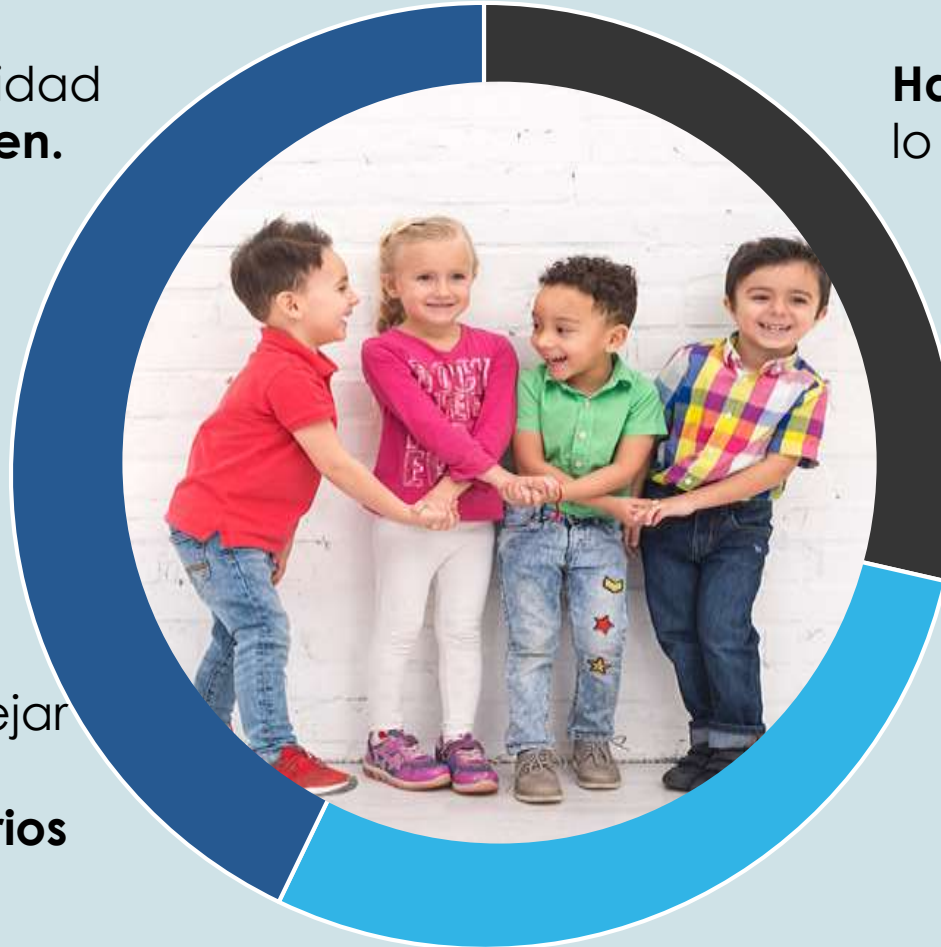
Tener un plan aumentará la confianza de sus hijos y les ayudará a sentir que están en control.



TIPS PARA LA TRANQUILIDAD

Dé a sus hijos la oportunidad de **expresar** lo que **sienten**.

Ayude a sus hijos a manejar el tiempo de **actividades** escolares, **organice horarios en casa**.



Hable con sus **hijos** sobre lo que **está sucediendo**

Por razones de salud y seguridad, **los niños NO deben participar** en actividades **de limpieza** en donde deban **manipular productos** que puedan ponerlos en **riesgo**.

TIPS PARA LA TRANQUILIDAD

Si **necesita apoyo** de **docentes comuníquese** a través de los canales **habilitados** para el trabajo **virtual**.

Manténganse **informados**, pero **NO vean noticias todo el día**, esto puede **aumentar la ansiedad** de las **personas** que viven **en casa**.



Encuentre espacios para la **meditación**, la **lectura de un libro**, escribir un diario y la **oración**.

Anime a sus hijos a **tomar medidas de autoprotección** para que se sientan mas **seguros y tranquilos**.

**HAZ CLIC EN
LA IMAGEN Y
OBSERVA EL
VIDEO**



a a todos, les cuento que en mi consulta general siempre es muy frecuente el trastorno de ansiedad,



Tips para organizar el trabajo en casa:

El **teletrabajo** y la **educación virtual** se convirtieron en nuestros **mejores aliados** en este momento. No podemos salir de casa, pero tampoco podemos detener el tiempo. **La vida laboral y el año escolar continúan...** así que **debemos darle mucha importancia** a estos dos aspectos fundamentales **tanto para nosotros, como para nuestros niños**; así lograremos **alcanzar satisfactoriamente** nuestras **metas**.

A continuación **ofreceremos algunas recomendaciones** para **organizarse** y no **perder de vista** nada:

- .

CLAVES para que el TELETRABAJO y el PROCESO EDUCATIVO sean UN ÉXITO.

- ✓ **Piense que son tan serios como el presencial.** Lo más importante es que les dé mucha importancia.
- ✓ **Organicen unos horarios y hábitos estrictos de trabajo.**
- ✓ **Establecer una rutina diaria:** es recomendable poner el despertador con tiempo, ducharse y desayunar antes de empezar. Igual que si tuviéramos que salir de casa.





Tener un espacio propio donde trabajar. Trabajar en el dormitorio no es buena idea. Procure que sea un lugar iluminado y muy bien ventilado.



Hagan pequeñas pausas para comer o estirar los músculos. Movimientos articulares o caminar 3 minutos alrededor de la casa pueden ayudar.



Contar con el apoyo de quienes conviven con nosotros. La familia debe contribuir a respetar los espacios y a no molestar.

Y las pantallas...

Las **pantallas como aliados en los procesos de aprendizajes**, son un medio de apoyo innegable.

Debemos organizar el tiempo **correctamente** ahora que la **virtualidad es un hecho**; debe tener **limites y normas**.



A group of five people are gathered around a rustic wooden table, engaged in playing board games. The setting is a cozy, rustic room with wooden beams and a warm atmosphere. One woman is leaning over the table, while others are seated, some looking at the game board and others talking. There are glasses of drinks on the table, and the overall mood is social and relaxed.

EL JUEGO ES UN ALIADO PARA UNA BUENA CONVIVENCIA



Y LES PROPONEMOS ALGUNOS.

IDEAS PARA JUGAR EN CASA:

Recomendamos este juego de grupo para ejercitar el hemisferio cerebral izquierdo y prevenir el déficit cognitivo. Son refranes para adivinar:

- 1. 🧠🎁🚫👁️😊
- 2. +📄🐦👉👉👉✈️
- 3. +💡🐱👉👉👉🐱
- 4. 🐼👗👉👉🐼..
- 5. 😊?🔪🐱
- 6. ⚡☁️🌸👉🌈
- 7. 🚫🔑👉🌐
- 8. 🍼🐱👉🔪🐼
- 9. 🏠🔨🔪👉📺
- 10. 🚫👉👉👉👉👉
- 11. 🐼🕒⚙️☁️🙏👍
- 12. 👤👤👤👤👉👉
- 13. 👉👉👉👉👉
- 14. 🚫😞📖👉📱
- 15. 🚫🌟👉💰
- 16. 👤🔊🚫😊
- 17. 🗨️☁️🌸👉😊
- 18. 👁️👁️👤❤️👉❤️
- 19. 🐼👉🔒
- 20. 📄🚫👉😊
- 21. 🗨️🎲📱👍👉❤️
- 22.- 📖📖👉👉

- 23.- 🍔 🍷 🍗 🍻 🍕 ❤️ 😊
- 24.- 💍 ✍️
- 25.- 🧑 🐻 😞 😊
- 26.- 🎵 💰 🚫
- 27.- 😬 😬 👉 🧑 👉
- 28.- 👫 👫 👫 👫 👉 🏠 😊
- 29.- 🏢 🏔️ 👉 🏢 🏔️ 🍷 🍷 🐉
- 30.- + 📐 🚫 🍷 🐔
- 31.- 🐱 ✈️ 🐻 🐻 🍷 📍
- 32.- 🧑 👉 ☁️ 👉 😬
- 33.- ? _ + 👉 🐻
- 34.- 🐉 🧑 🚫 📣

- 35.- 💍 🚫 🍷 👉 ⏳
- 36.- 🐷 📅 🐷 📅 🐷 📅
- 37.- 👉 😬 🍷 👉 👁️ 👁️ 👄
- 38.- 🧑 🧑 🧑 🧑 🧑 🧑 👉 =
- 39.- 👉 🚫 😬 🚫 🍷
- 40.- 📅 📅 📅 🎵 🧑 🐉
- 41.- 👉 🏠 📣 👉 🍷
- 42.- 📅 🚫 🍷 🧑
- 43.- 😊 🍷 🍷 🍷 🚫 📅 📅 📅
- 44.- 🍷 🐱 🚫 🍷
- 45.- 🏠 🏠 🏠 🏠 🏠 👉 🍷

**Les regalamos el 1:
A caballo regalado no se le mira el colmillo.**

La búsqueda del tesoro:

Este juego consiste en esconder un objeto en cualquier parte de la casa, la cual será dibujada a modo de plano en una hoja. La persona que haya escondido el objeto comenzará a dar pistas y acertijos para que los demás puedan descubrir dónde está el tesoro. El plano servirá para marcar los espacios de la casa en los que ya se buscó.



. Adivinar el personaje:

Es un juego ideal para varias personas ya que una será quien piense en un personaje y el resto deben adivinarlo haciendo preguntas que se responderán por sí o no.



Palabras encadenadas:



- ▶ El objetivo es unir palabras desde la última sílaba y lograr otra. Por ejemplo: la primera persona dice “caracol” y quien sigue dice “cola”. Que puede seguir así: lagarto - tomate - televisor - sorpresa... y así sucesivamente.

- ▶ EN EL CUADERNO DE ÉTICA ESCRIBE
- ▶ 1. ¿Qué te ha enseñado este tiempo de cuarentena como padre o madre de familia?
- ▶ 2. Adjunta una foto donde se encuentren jugando como familia.
- ▶ Envía esta evidencia a los siguientes correos, especificando el nombre del estudiante y el curso.
- ▶ Sede A : ana.londono@lsb.edu.co
- ▶ Sede B: lorena.patino@lsb.edu.co
- ▶ Sede C: johanna.lancheros@lsb.edu.co

ACTIVIDAD



GRACIAS POR SU ATENCIÓN Y COMPROMISO

**DEPARTAMENTO DE
ORIENTACIÓN ESCOLAR**