INSTITUCIÓN EDUCATIVA CERCA DE PIEDRA
ORIENTACIÓN ESCOLAR
MATERIAL DE APOYO ESCUELA DE PADRES

UNIÓN FAMILIAR EN TIEMPOS DIFICILES

Imagen tomada de: steemit.com

Un saludo fraternal estimados padres de familia, en estos momentos en que a nivel mundial atravesamos por una crisis complicada en materia de salud pública, situación que ha modificado nuestra cotidianidad, desestabilizando las rutinas y hábitos a los cuales estamos acostumbrados; todo esto inevitablemente puede llegar a generar estrés y ansiedad en los miembros de la familia, en especial en los hijos, planteándonos una prueba que como familia debemos superar, manejando siempre un pensamiento positivo y esperanzador.

Aquí algunas estrategias para ayudar a todos los miembros de la familia a manejar el estrés que la cuarentena puede generar:

- Escuché a sus hijos, generé espacios de confianza en donde ellos puedan expresar sus sentimientos y preocupaciones.
- Tratar de mantener algunas rutinas y horarios, realizar labores de aseo distribuidas entre todos.
- Practicar actividades de recreación y actividad física, estas relajan y ayudan a bajar el estrés.
- Intente manejar en casa información clara y veraz acerca de la situación actual, para no crear pánico y generar más incertidumbre
- Organizar actividades en familia que usualmente no tienen tiempo para realizar como cocinar recetas nuevas entre todos, juegos de mesa, karaoke, ver películas juntos, mirar fotos familiares de diversos tiempos etc.
- Realizar actividades académicas de repaso en temas que usualmente se le dificulten a los hijos.
- Leer en familia
- Seguir en contacto con los demás familiares y amigos, puede ser por medio de videollamadas.

Y la recomendación más importante quédate en casa cuidándote y cuidando de los tuyos.

IMPORTANTE…

NO OLVIDES TENER PRESENTES ESTAS REGLAS DE SEGURIDAD EN INTERNET

Imagen tomada de: redapapaz.org

Con sentido de fraternidad y deseando lo mejor para todas las familias.

Diana Carolina Torres R.

Orientadora Escolar IE. Cerca de Piedra