



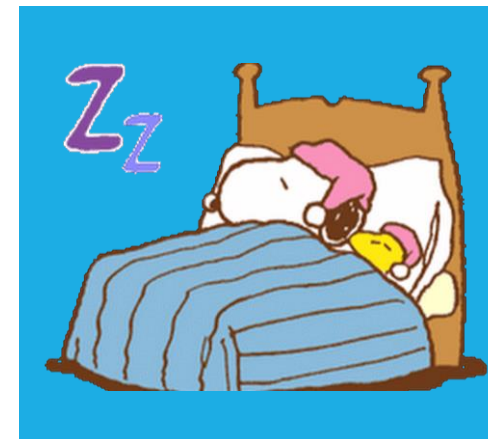
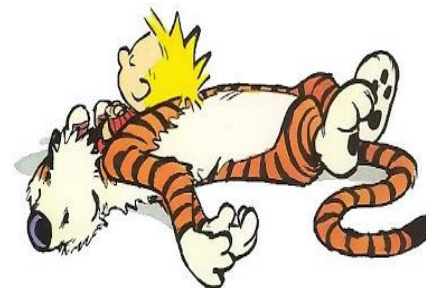
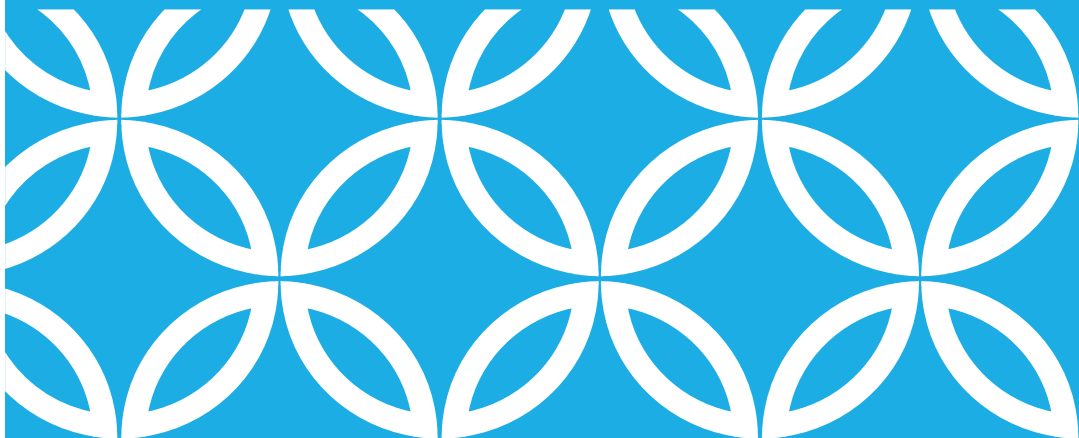
NUESTRAS RUTINAS EN CASA

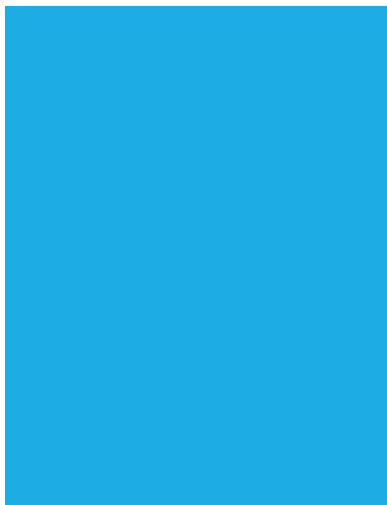
COORDINACIÓN DE CONVIVENCIA PRIMARIA Y
DEPARTAMENTO DE PSICOORIENTACIÓN

**CÓMO EMPEZAMOS EL DÍA:
ES IMPORTANTE QUE NUESTROS HÁBITOS
EN CASA SE MANTENGAN SIEMPRE
PRESENTES. NO DEJARNOS ATRAPAR
POR LA PEREZA Y LA DEJADEZ.**

Por eso debemos mantener una vida en casa activa, manteniendo nuestros hábitos diarios: levantarse, orar, hacer la cama, bañarse, cepillarse los dientes, no olvidar la seda dental, organizarse, asear el cuarto, desayunar, hacer algo de ejercicio como estiramientos, flexiones y un poco de cardio.

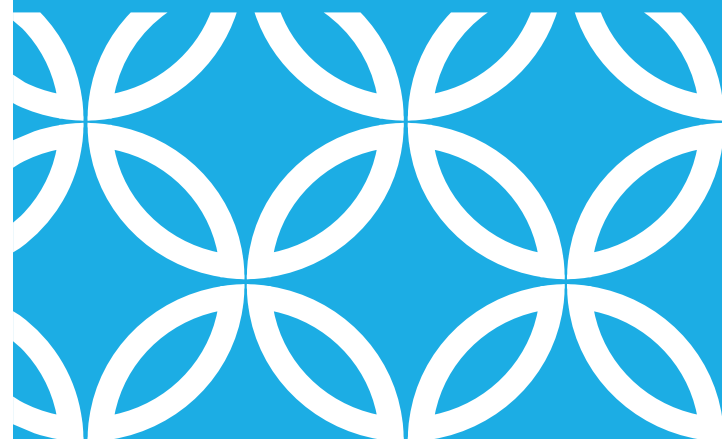
No dejemos que la pereza y el tedio nos convierta en personas abandonadas.





HÁBITOS DEL DÍA A DÍA

Organiza tu diario y
ponlo en práctica.

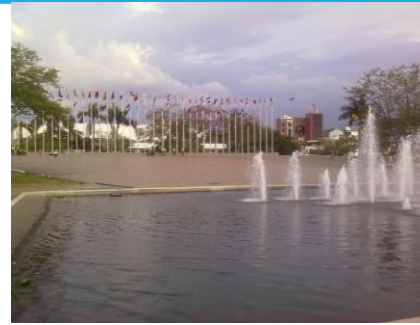
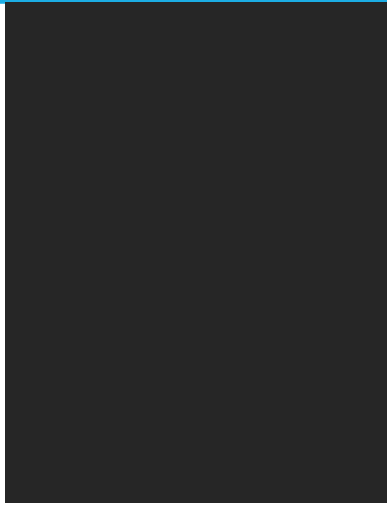


EL POSITIVISMO EN LAS EMOCIONES

Como ya lo mencionaron nuestras compañeras de psicología, las emociones son un aspecto importante en este confinamiento. Adicionalmente resaltamos que deben estar acompañadas de mucho positivismo, a pesar de las circunstancias.

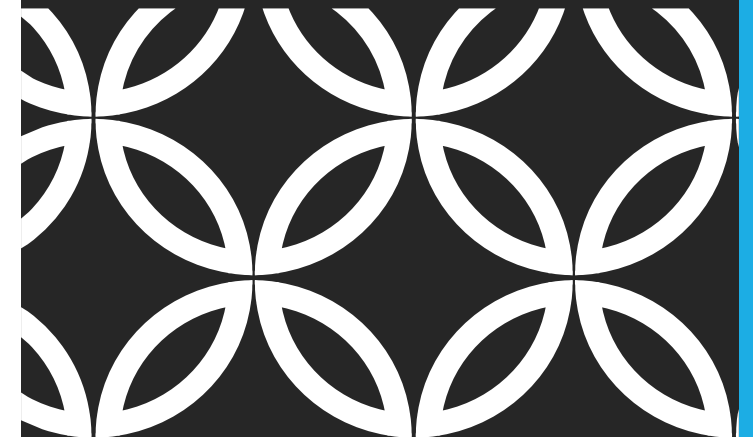
Gratitud, Interés,
Admiración, Serenidad,
Alegría.





LA CONVIVENCIA EN CASA

FRANCESCO TONUCCI,
experto psicopedagogo
italiano, da unas
recomendaciones sobre lo
que debe ser una
convivencia en casa,
considerando nuevos
quehaceres diferentes a la
escuela, a raíz del
confinamiento.



“SI EL VIRUS CAMBIÓ TODO, LA ESCUELA NO PUEDE SEGUIR IGUAL”. FRANCESCO TONUCCI ALGUNOS CONSEJOS PARA APRENDER EN CASA

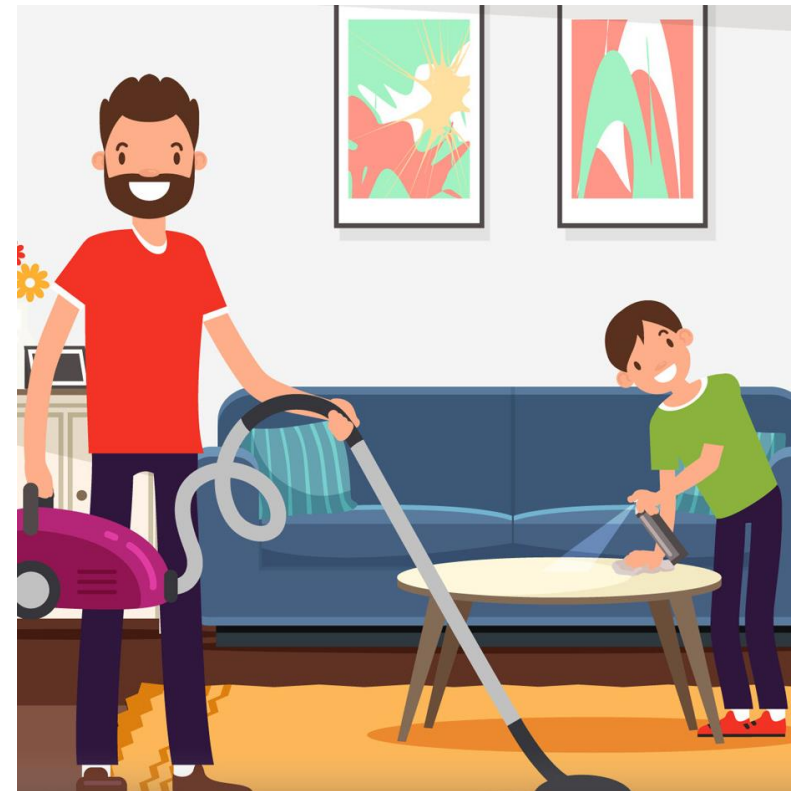
Cocina

Una tarea puede ser preparar una comida de acuerdo a la costumbre de cada familia, compartirla, valorarla y escribir la receta. De esa forma, se están tratando disciplinas como física, química y literatura, pero de una forma distinta. Niños siempre supervisados.



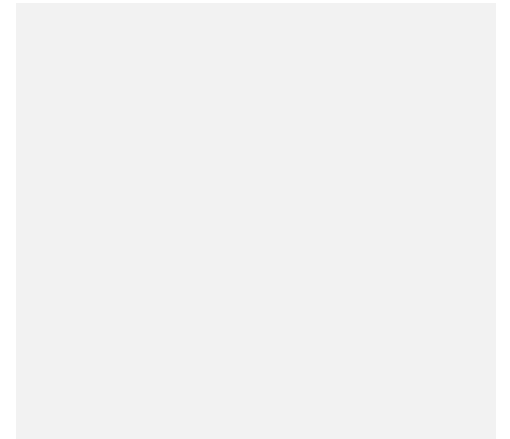
TAREAS HOGAREÑAS

Poner la ropa a lavar o secar, planchar o coser botones, son cosas útiles que los chicos y las chicas pueden aprender. En definitiva, conocer cómo funciona el mundo hogareño con la supervisión de sus padres.



CAJONES

Fotos y cajones Los cajones de la casa están llenos de historia, como las fotos viejas. Con los padres, las pueden recorrer juntos, ponerlas en orden y hacer líneas de tiempo.





DIARIO

En la cuarentena, los chicos están viviendo experiencias y sentimientos raros. Se les puede proponer escribir un diario en un cuaderno donde dejen constancia de sus vivencias. Si lo desean, puede ser secreto.



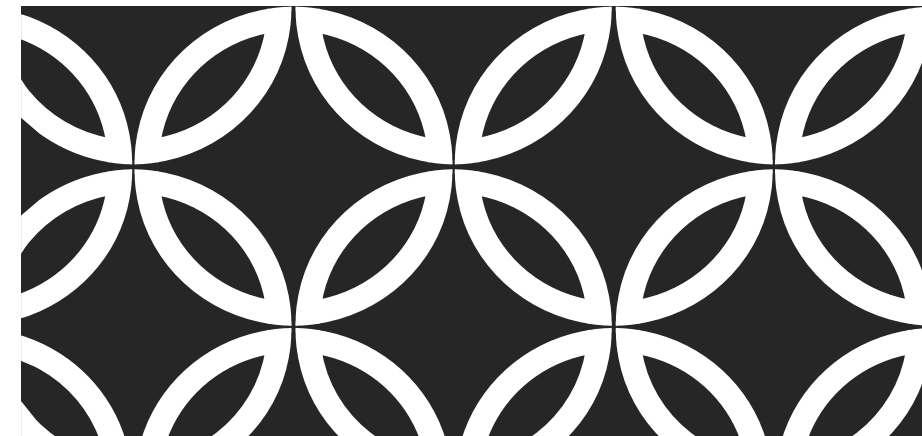


LECTURA

Rincón de lectura: Para promover el hábito de la lectura, se puede compartir en familia. Establecer una hora al día y un rincón de la casa. Hacerlo como si fuera una obra de teatro o telenovela: leer cada día un poquito en voz alta.



LA FAMILIA, EJE CENTRAL DE LA SOCIEDAD



Las crisis generan cambios, y éstos se deben tomar desde el punto de vista de la oportunidad y positivismo.

El confinamiento nos ha llevado a que estemos en casa, y la oportunidad de compartir en familia con tiempo efectivo y de calidad.

Así pues, con estas recomendaciones y ustedes padres de familia al frente de ellas, queremos reconocer en ustedes el papel tan valioso en el acompañamiento de sus hijos en casa.



CONTINUAMOS HACIENDO

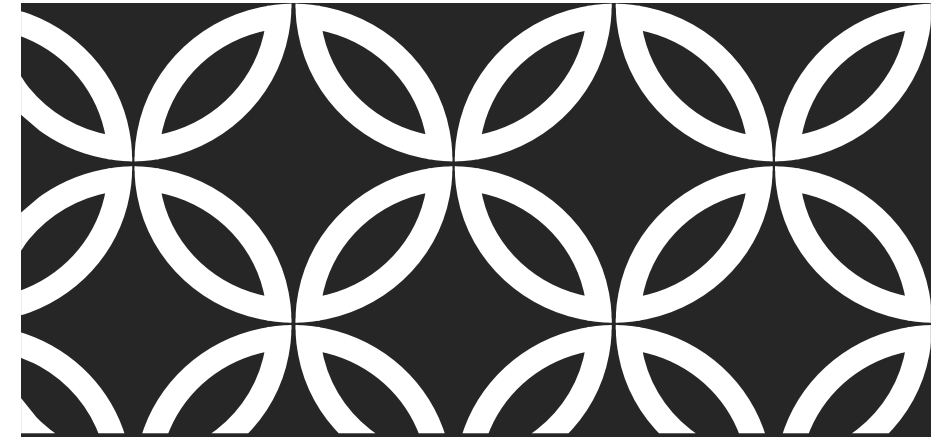
JUNTOS

— LO QUE SOLOS NO —

PODEMOS

#NosotrosNosQuedamosEnCasa

EN HORA BUENA.
FELICIDADES Y HASTA LA
PRÓXIMA



Equipo de Psicoorientación y
Convivencia 1º a 5º

Carmen E. Valencia Rentería

carmen.valencia@claret.edu.co

Johanna Naranjo Ortiz

johanna.naranjo@claret.edu.co

Blanca Herrera Jiménez

blanca.herrera@claret.edu.co

María C. Palacios Avella

mariacecilia.palacios@claret.edu.co

Victorino Garrido Rengifo

Victorino.garrido@claret.edu.co