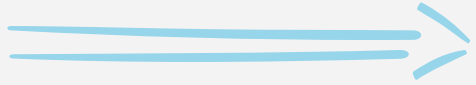


Estrategias para una estancia saludable en el hogar

Equipo de Convivencia Escolar

Colegio San Carlos de Quilicura



Quédate en casa...

Estamos viviendo un tiempo complejo como sociedad, donde el COVID 19 nos obliga a permanecer en casa. Este escenario es nuevo, nunca habíamos pasado tanto tiempo en casa.

Por eso el Equipo de Convivencia del Colegio San Carlos de Quilicura tiene algunas recomendaciones para que este tiempo sea más llevadero y en familia.

Es importante preguntarse....



01

¿Cómo estoy?

02

¿Qué sentimientos tengo
en este momento?

Sentir pena, rabia o miedo es válido, más aún en este momento. Reconoce tus emociones, compártelas y acoge a quienes expresan sus emociones.

Ordena tu tiempo


Ordenar las actividades diarias nos permite organizar nuestro día.

Recuerden que nuestro cerebro está acostumbrado a la rutina diaria, por lo tanto, al planificar nuestras actividades ayudamos a mantener de alguna forma nuestra cotidianidad


Juntos, pero
también necesitamos
nuestro tiempo.

Si bien durante este
tiempo es importante
fomentar las actividades
en familia, así también, es
relevante el tiempo
personal.





Dedica tu tiempo a hablar de cosas que no estén relacionadas con el COVID-19, no te sobrecargues de esta información. Dale espacio a otros temas de tú interés o de interés familiar.



COVID 19 y las emociones



El miedo aparece cuando nos sentimos inseguros

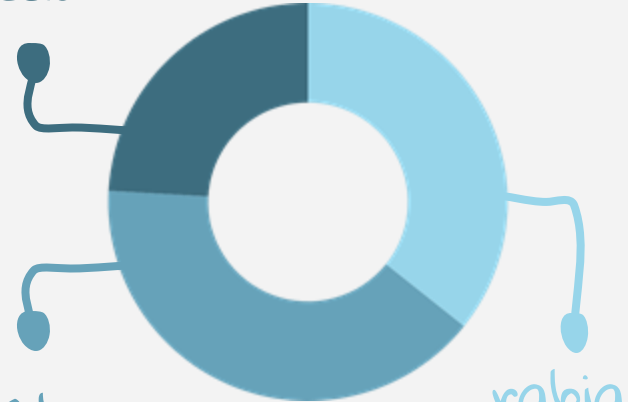


La rabia es una forma de expresar incomodidad y frustración



Contener y brindar seguridad, dar confianza.

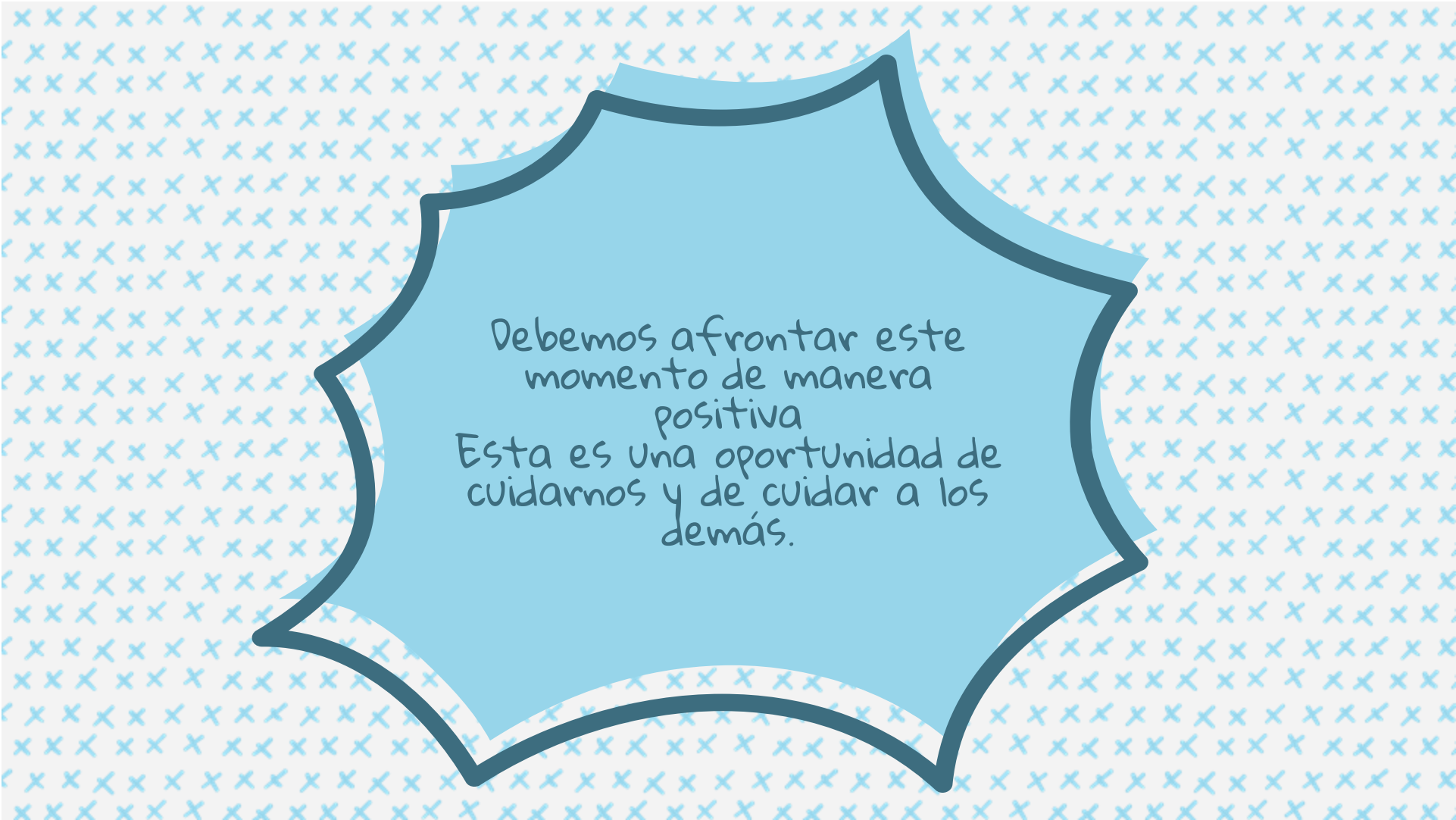
miedo



tristeza

rabia





Debemos afrontar este
momento de manera
positiva
Esta es una oportunidad de
cuidarnos y de cuidar a los
demás.

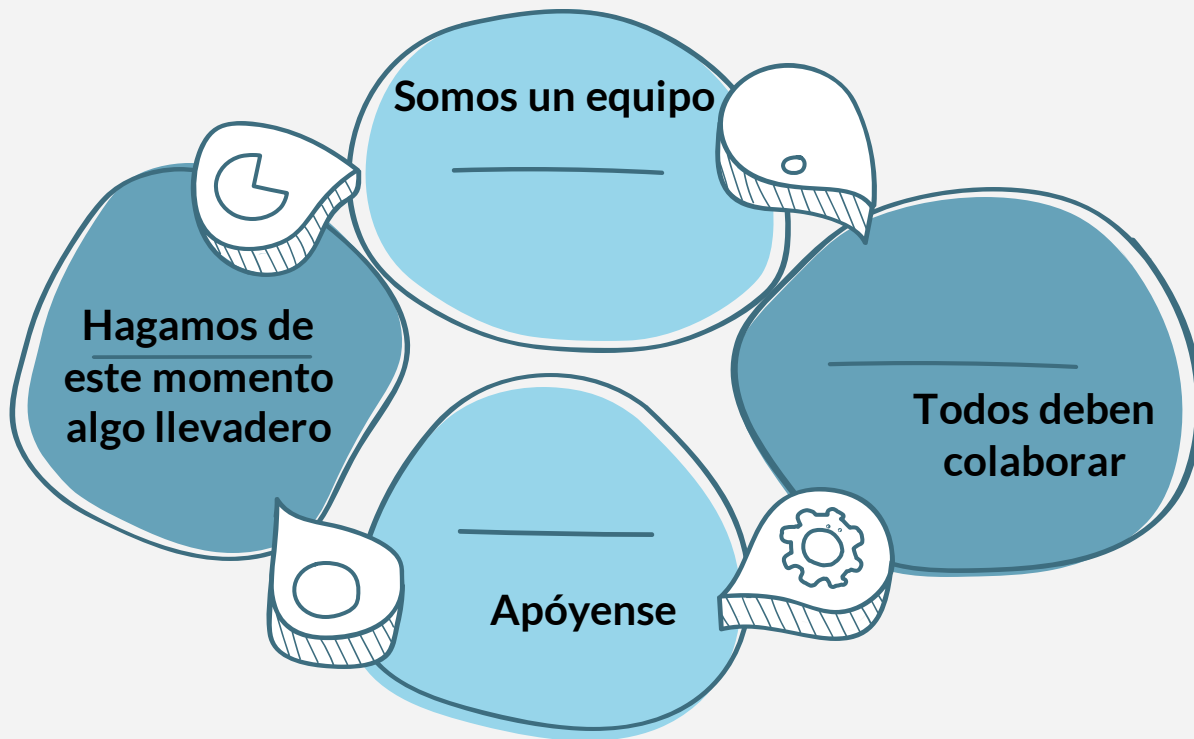
Utilicemos las redes sociales
para mantener contacto
con las personas que
queremos



Mantengámonos en movimiento

✕ ✕ ✕	Establece horarios para conectarte a las redes sociales
✕ ✕ ✕	Dedica tiempo a la actividad física
✕ ✕ ✕	Realiza manualidades
✕ ✕ ✕	Practica actividades que te mantengan alejado de las pantallas

Ayúdense mutuamente, en familia





MUCHO ÁNIMO

EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR COLEGIO SAN CARLOS
QUILICURA