

BOLETIN ALBANISTA

Colegio Carlos Alban Holguín IED
27 de marzo de 2020
Edición 1

EDITORIAL

Dada la situación de cuarentena preventiva establecida a nivel nacional, el grupo de orientación escolar ahora de manera virtual quiere contactar las familias Albanistas con información de apoyo para este tiempo en familia.



CONTENIDO

EDITORIAL
TIEMPO EN FAMILIA
¿PORQUE EL AISLAMIENTO?
CUIDA TU SALUD MENTAL
DURANTE EL AISLAMIENTO
CONCURSO

TIEMPO EN FAMILIA

En la actualidad cada día es más difícil pasar tiempo en familia o en algunos casos si se da no viene siendo un tiempo con calidad, estamos encerrados en nuestros compromisos laborales, académicos, actividades diarias en el hogar o en el simple uso de la tecnología. Cada día hay más restricción para pasar momentos valiosos con nuestra familia. Debemos ser conscientes de la importancia no estar solo físicamente con ellos, sino compartiendo con ellos. Es importante para los niños estar interactuando porque les ayuda a su desarrollo emocional, genera seguridad y les aporta para construir relaciones sanas con otras personas.

ACTIVIDADES FAMILIARES FACILES Y DIVERTIDAS

- Comer juntos en un mismo espacio por lo menos una vez al día
- Compartir por lo menos media hora de juego
- Tener una Noche de Cine en su casa
- Tener Noche de Juegos (juegos de mesa, baraja, stop)
- Leer cuentos juntos
- Cocinar juntos
- Realizar actividades que ejerciten el cerebro (rompecabezas, sopa de letras, sudokus, crucigramas...)
- Ayudar a los mas pequeños en sus tareas diarias
- Reparte las tareas del hogar para que todo sea más rápido y fácil
- Pinten, colorean mándalas, practiquen con dibujos libres
- Hacer ejercicio (aeróbico, cardiovascular. Ejemplo ver página web: TAEROBICS)
- Practiquen ejercicios de relajación.
- Descansar también está bien.
- Ver Televisión, especialmente en la franja de 8 a 10am Canal Capital muestra un programa llamado Aprende en Casa, que se repite luego de 2 a 4pm.
- Hacer masajes
- Hacer imaginaciones guiadas (paisajes, animales, sitios favoritos..) y plasmar de manera creativa

Nota: Hacer rutinas, poner horarios para cada actividad, (no todo el tiempo es para hacer tareas, así como no todo el tiempo es para el ocio, entre ambas actividades hay varias posibilidades)

HORA DE DIALOGAR EN FAMILIA CUAL ES SU ACTIVIDAD FAMILIAR FAVORITA Y ORGANIZAR SUS IDEAS

IMPORTANTE

Cuando las relaciones familiares se pongan tensas, procura alejarte y buscar hablar cuando ambas personas se calmen.

Procura evitar tomar el dominio de las situaciones, cede ante los pedidos de los demás miembros del grupo familiar.

No inicies discusiones. Si se han iniciado, aléjate.

- "La familia debe ser como un enorme árbol que cobija y protege en todas las circunstancias y etapas de la vida".



LA CANTIDAD DE TIEMPO NUNCA SERA TAN ESPECIAL COMO
LA CALIDAD DEL TIEMPO QUE PASAS CON TU FAMILIA

TIPS PARA CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL EN LA CONTINGENCIA

RECUERDA QUE TÚ SALUD MENTAL NO TIENE PRECIO. PERO DE TU BIENESTAR DEPENDE EL DE TODA TU FAMILIA. RECUERDA: SI YO ESTOY BIEN, TUS SERES MÁS AMADOS TAMBIÉN LO ESTARÁN.

PORQUE SABEMOS QUE LOS HABITOS DE HIGIENE SON IMPORTANTES, PERO TAMBIEN LOS MENTALES TE BRINDAMOS ESTOS TIPS:

- Piensa que esto es temporal y por el bienestar de todas/os.
- Reconoce tus emociones: es normal sentirse triste, aburrido,
- Crea una rutina: Poner en práctica las actividades nombradas anteriormente es muy sano.
- Organiza tu espacio: El orden físico produce orden mental.
- Mantente en contacto con los que quieres, usa la tecnología.
- La sobreinformación no es buena, actualízate en el tema solo una vez al día preferiblemente.
- Busca apoyo o ayuda si lo necesitas.



4 efectos psicológicos del aislamiento en adultos

1. Sensación de extrañeza. Es normal. Ni tu, ni tus padres ni nadie ha vivido antes esta experiencia.
2. Incertidumbre. Es normal. No sabemos cómo van a transcurrir los acontecimientos.
3. Moral baja. A medida que pasen los días puede ser normal que notes apatía y falta de ilusión.
4. Ansiedad. Un poco más adelante pueden sobrevenirte sensaciones de miedo irracional, sensación de falta de aire o ataques de llanto. Son síntomas de ansiedad.

Todo lo que experimentes durante los próximos días son emociones totalmente normales porque el cerebro lleva muy mal los cambios, la incertidumbre y el aislamiento. Intenta aceptar tus emociones con respeto. Habla con personas cercanas y mantén una perspectiva de futuro positiva. Todo esto pasará.

¿PORQUE EL AISLAMIENTO?

Se busca con el aislamiento limitar el movimiento por la calle para prevenir la transmisión del virus COVID 19, del que estamos seguros tanto has escuchado. Por lo cual te queremos invitar a pensar en la importancia de quedarse en casa. Has pensado, por ejemplo, cuantas personas van al super y cogen las cosas a diario, o cuantas personas pueden estornudar en el bus o en la esquina de la casa; y si algunas de estas personas estaban contagiadas, te transmitirán el virus y tú lo transmitirás a otros. Quedarte en casa es igual o más importante que las demás recomendaciones que te han dado, como el lavado de manos, el tapabocas, entre otras.



Familias...los invitamos a sumarse a esta iniciativa que nos llega para tener la esperanza que todo pasará.

La idea consiste en que junto con sus pequeños dibujen, pinten o decoren con los materiales que hay en casa un ARCO IRIS acompañado de la frase "TODO SALDRA BIEN".

Luego deberán pegarla en la ventana así la ciudad se llenara de color y esperanza.

CONCURSO

TE INVITAMOS A SER PARTE DE ESTA INICIATIVA Y QUE NOS ENVIES AL CORREO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR TUS ARCO IRIS.

LOS MEJORES LOS PUBLICAREMOS EN LA PÁGINA DEL COLEGIO.

Recuerda que en caso de alguna vulneración de derechos puedes comunicarte al correo: orientadorascah@outlook.es