

# Colegio Carlos Albán Holguín I. E. D.

## EMPEZANDO UNA NUEVA ETAPA ESCOLAR EN EL AÑO 2021

Gracias a Dios, al esfuerzo de nuestras familias y al nuestro, estamos aquí listas y listos para lograr los propósitos y metas propuestos para avanzar al siguiente nivel académico y personal.

Todo esto lo alcanzaremos por medio de nuestro bienestar físico, emocional y social; para ello podemos partir desde la PROMOCIÓN de nuestra salud teniendo en cuenta:

**1. AUTOCUIDADO:** El cuidado de si misma/mismo. Además de nuestra higiene personal, en este momento debemos continuar con la bioseguridad, manteniendo distancia física de dos metros, constante higiene de manos, postura de tababocas cubriendo nariz y boca (<https://www.facebook.com/RedDeIngenieriaBiomedica/posts/3557873817662313>) y, tosiendo o estornudando cubriéndose con el ángulo interno del codo; estas actividades nos permiten sentirnos bien y vernos bien.

**2. COMUNICACIÓN ASERTIVA:** Saber escuchar activa, atenta y empáticamente, y expresar clara, directa y respetuosamente las percepciones, necesidades y sentimientos.

[https://www.youtube.com/watch?v=X\\_AFRk9F9w](https://www.youtube.com/watch?v=X_AFRk9F9w)

Esta comunicación debe ser Familia - Colegio - Familia para generar salud mental en toda la Comunidad Educativa a través de:

- Producir un ambiente de confianza y seguro
- Construir pactos de respeto, colaboración y cuidado mutuo  
<https://www.youtube.com/watch?v=zmxnl8ICK9A>
- Usar canales de Comunicación Escuela – Hogar (Por ejemplo: Circulares, Llamadas, otros)
- Revisar hábitos y atender rutinas
- Propender por el juego en la familia [https://www.youtube.com/watch?v=Zzpcx\\_h4-Rs](https://www.youtube.com/watch?v=Zzpcx_h4-Rs)

Equipo de Orientación

Enero de 2021