



## Covid-19: Toda la Familia en Casa! Compartamos con nuestros hijos Tranquilos e Informados.

Fernando Solís Pechene. Psicólogo-Magister en Psicología Clínica y de la Salud.  
María de Lourdes de la Vega. Psicóloga-Magister en Sexología.

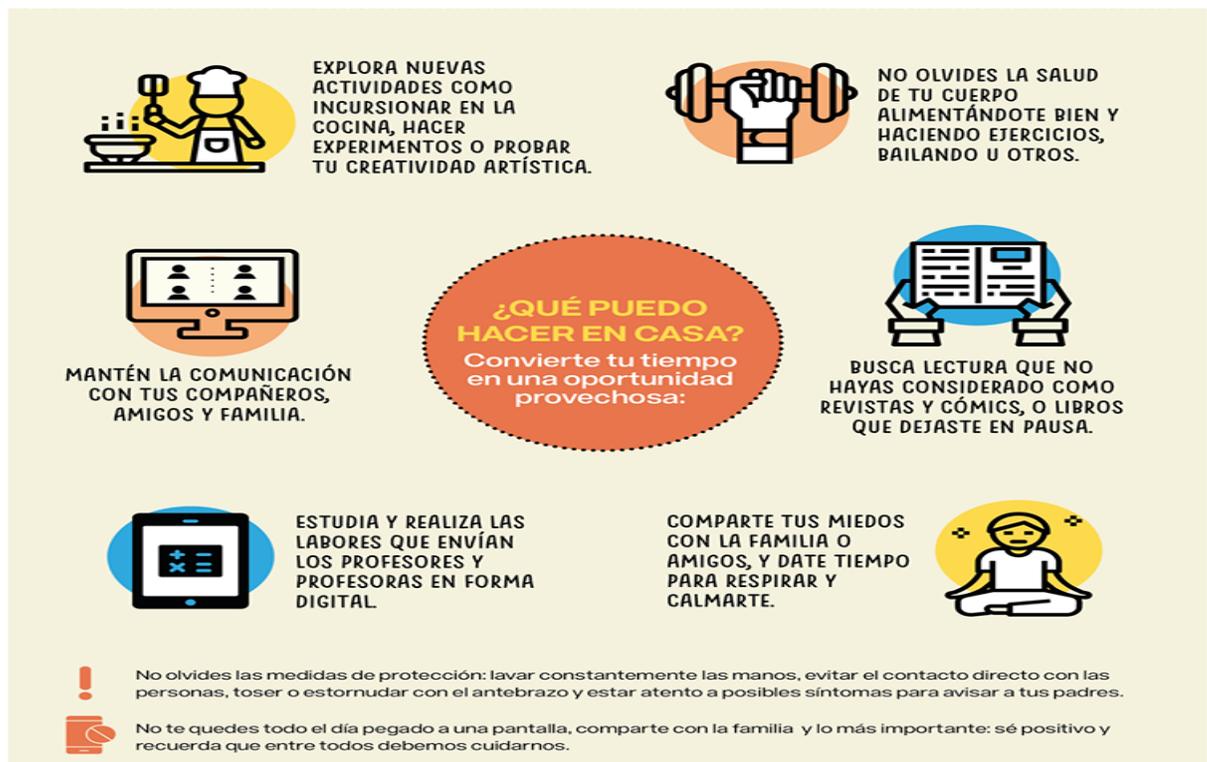
Como Padres es importante conocer, entender y poder transmitir la información adecuadamente a nuestros hijos, reduciendo situaciones de alarma, observando sus comportamientos y preocupándonos de compartir con ellos las medidas de higiene y prevención de la transmisión de este nuevo virus. Sugerimos:

-  **Mantener la calma** informándose sobre las medidas de protección.
-  **Evitar traspasar temores a niños y niñas**, teniendo cuidado en las conversaciones con otros adultos.
- Proteger a los más pequeños** de toda la información que pueda provocar ansiedad o preocupación. 
- Supervisar** el uso del celular y el computador. 
-  **Conversar en familia** sobre lo que está sucediendo, escuchando las preguntas y miedos de nuestros hijos.
-  **Mantener contacto remoto** con amigos, familiares y compañeros de colegio.
- Compartir nuestra propia inquietud** con otros adultos, en busca de contención. 
- Planificar en conjunto** el horario semanal, con labores escolares y otras actividades hogareñas. 
-  **Motivar** la lectura, juegos y ejercicios posibles de hacer en casa.
-  **Cocinar juntos** y asignar algunas labores domésticas que puedan hacer según su edad.

Estimados Apoderados Aprovechen la *cuarentena* como un espacio de **encuentro familiar**, creando un ambiente en donde todos en casa se sientan seguros y tranquilos para **conversar, escuchar y preguntar**. La expresión de nuestros pensamientos y de nuestras emociones reduce grandemente el **Stress**.



Sugerimos para nuestros estudiantes:



**EXPLORA NUEVAS ACTIVIDADES COMO INCURSIONAR EN LA COCINA, HACER EXPERIMENTOS O PROBAR TU CREATIVIDAD ARTÍSTICA.**

**NO OLVIDES LA SALUD DE TU CUERPO ALIMENTÁNDOTE BIEN Y HACIENDO EJERCICIOS, BAILANDO U OTROS.**

**MANTÉN LA COMUNICACIÓN CON TUS COMPAÑEROS, AMIGOS Y FAMILIA.**

**¿QUÉ PUEDO HACER EN CASA?  
Convierte tu tiempo en una oportunidad provechosa:**

**BUSCA LECTURA QUE NO HAYAS CONSIDERADO COMO REVISTAS Y CÓMICOS, O LIBROS QUE DEJASTE EN PAUSA.**

**ESTUDIA Y REALIZA LAS LABORES QUE ENVÍAN LOS PROFESORES Y PROFESORAS EN FORMA DIGITAL.**

**COMPARTE TUS MIEDOS CON LA FAMILIA O AMIGOS, Y DATE TIEMPO PARA RESPIRAR Y CALMARTÉ.**

**!** No olvides las medidas de protección: lavar constantemente las manos, evitar el contacto directo con las personas, toser o estornudar con el antebrazo y estar atento a posibles síntomas para avisar a tus padres.

**📱** No te quedes todo el día pegado a una pantalla, comparte con la familia y lo más importante: sé positivo y recuerda que entre todos debemos cuidarnos.

**Pasar toda la Familia en casa es una excelente oportunidad para renovar y fortalecer lazos afectivos entre padres e hijos, entre hermanos y entre papá y mamá... Enfócate en lo Positivo de la *cuarentena*!**