



COLEGIO PARTICULAR POLITÉCNICO EYZAGUIRRE

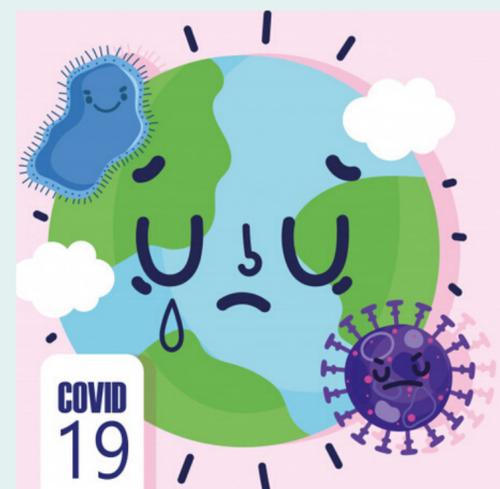
“Por sobre todos los saberes, está el saber ser persona”

Interesados por el bienestar de toda la comunidad escolar, debido a la crisis sanitaria en la que nos encontramos, es que el Equipo de Apoyo del colegio Eyzaguirre quiere hacerse presente y acompañarlos facilitando alguna información relevante ya que hoy más que nunca es importante reforzar las indicaciones propuestas por la autoridad, pero sobre todo realizar la entrega de estrategias y orientaciones para aplicar en familia.

Primero recordemos, ¿Qué es el CORONAVIRUS?

Recordemos que este es un virus **altamente contagioso** y que puede provocar desde leves síntomas como un "resfriado común" a fuertes complicaciones respiratorias.

Hoy nuestro planeta entero se encuentra afectado por esta enfermedad y por eso es muy importante que **tomemos todas las precauciones posibles** para evitar los contagios y luchar juntos contra esta enfermedad.



Una vez más reconozcamos las medidas sugeridas para evitar el contagio

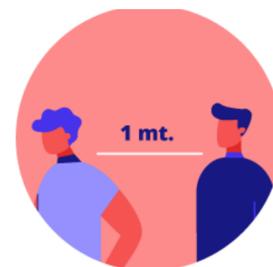
Debemos integrar estas conductas como **hábitos**, ya que nos ayudarán a mantenernos saludables aun cuando volvamos al colegio y trabajo ya que esto no significa que "el virus se acabó".
¡Debemos seguir cuidándonos!



Lavado de manos mínimo 20 segundos con agua y jabón.



Estornudar o toser con el antebrazo o en un pañuelo desechable.



Mantener una distancia mínima de 1 metro entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.



No compartir bombilla, vaso o cubiertos con otras personas.



Evitar saludar con la mano o dar besos.



CUARENTENA Y BIENESTAR FAMILIAR



¿Por qué cuarentena?

- Explica con palabras simples que es necesario mantener distancia con otras personas porque es **muy fácil contagiarse de esta enfermedad.**
- Comenta los aspectos positivos como negativos de mantenerse dentro de casa.
- Muestra con el ejemplo, saliendo de casa sólo para lo estrictamente necesario.
- Recalca la importancia de **cuidarse y cuidar a otros** permaneciendo en casa.

SOBRELLEVAR UNA NUEVA REALIDAD

Intenta mantener rutinas constantes, tales como la hora de levantarse, hacer las tareas, almorzar, tiempo libre, etc.



Comparte los quehaceres del hogar, tales como ordenar, cocinar, etc. entre todos los miembros de la familia considerando la edad y capacidades de cada uno

Intenta realizar diversas actividades en familia como manualidades, rutinas de ejercicio, juegos de mesa, entre otros

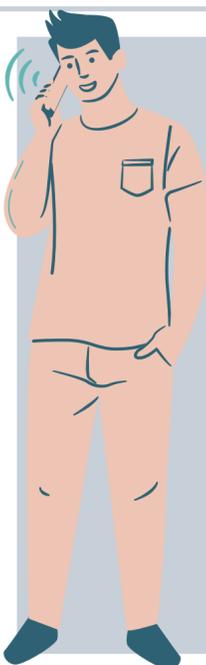


LA COMUNICACIÓN Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DENTRO DEL HOGAR



- ✓ Intenta **mantener una comunicación fluida** con los miembros de tu familia
- ✓ **Expresa con claridad lo que sientes** y piensas tratando de no levantar la voz o perder la paciencia
- ✓ Recuerda que la ansiedad e incertidumbre que tú sientes, **los niños y niñas también lo están sintiendo**

- ✓ Cuida tus emociones, **busca espacios para descansar**, puedes meditar, realizar actividades manuales o dormir
- ✓ No juzgues las emociones como "buenas" o "malas", sino que **escucha los miedos y preocupaciones** de tus hijos
- ✓ Traten de realizar una actividad en conjunto al menos una vez a la semana para poder **expresar cómo se han sentido**. Ej: cantar, dibujar, bailar, escribir, etc



- ✓ Aunque estén lejos de familia y amigos, **intenten mantenerse comunicados**
- ✓ **Mantente conectado con el colegio** para mantenerte informado y comunicar situaciones complejas o de necesidad
- ✓ **Escucha con paciencia** las preguntas que puedan tener tus hijos e intenta responder. Si no conoces la respuesta, busquen juntos, por ejemplo en internet

Muy cordialmente, Equipo de apoyo 2020