En tiempos difíciles, Siempre comunicadas…

No solo consigo misma, sino que con todos los demás.

Donde lo individual ya no sirve y nuestra responsabilidad es con toda la comunidad liceana, con el país, con los habitantes del planeta y con la VIDA.

Magaly Ahumada Bernal

Orientadora

María Alejandra Eltit Eltit

Convivencia Escolar

Queremos Acompañarte y Saber Cómo Estás …!!!

1.- ¿Cómo te sientes actualmente?

2.- ¿Qué es lo que más te afecta?

3.- ¿Qué rescatas de ti para superar estos momentos?

4 .- También, queremos compartir contigo, un material diseñado por nuestro equipo psicoeducativo, con unos muy buenos consejos de autocuidado y organización.

5.- Finalmente, necesitamos decirte que no estás sola, estamos contigo. Comunícate si sientes que estás complicada emocionalmente o ante cualquier consulta al correo: orientencoes@Gmail.com

Estrategias saludables dentro del hogar

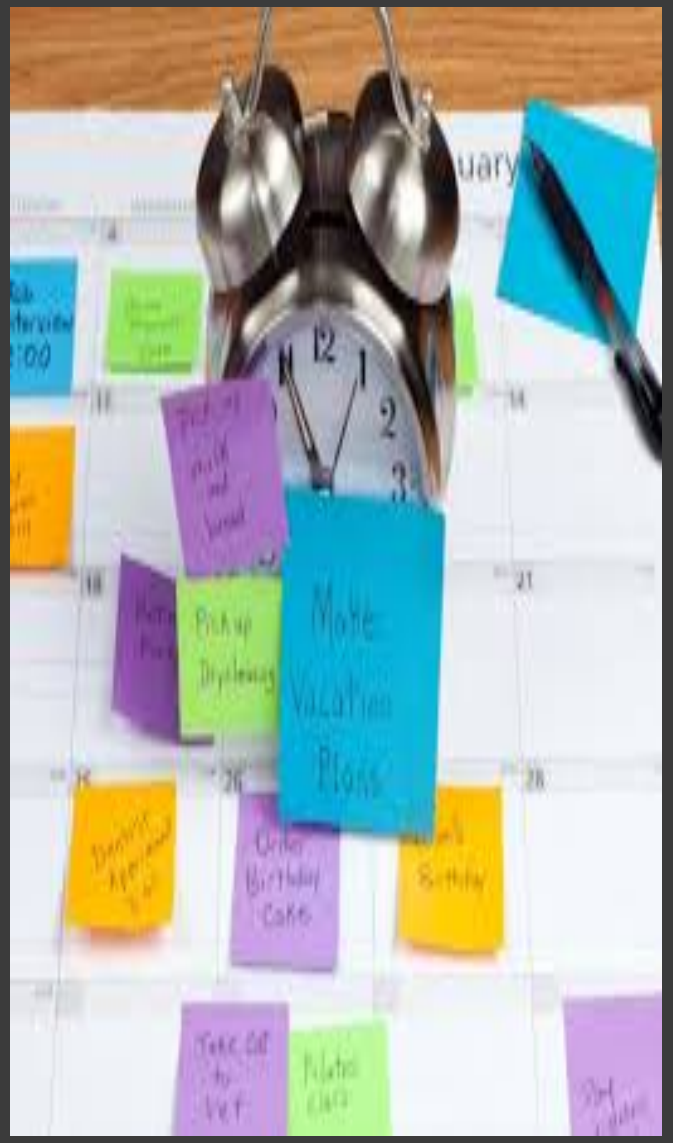
Equipo psicoeducativo

Psicopedagoga: Carla Zúñiga Muñoz

Psicóloga: Mónica Arcos Corral

Marzo 2020

- Como Liceo de Niñas de Rancagua, estamos preocupados por tu bienestar y el de tu familia, en esta nueva dinámica de vida que se ha presentado durante este último tiempo, por ello, nos interesa de sobremanera entregarles algunos tips o sugerencias que ayuden a ser más grata y amena la estadía en el hogar.



PRIMERA RECOMENDACIÓN:

¡¡ORGANIZATE!!

Esto puede parecerte aburrido pero es MUY IMPORTANTE QUE LO HAGAS, así evitarás retrasarte con las actividades escolares, distribuirás los tiempos para realizar otras cosas y te sentirás activa, se trata que estés siempre haciendo cosas y descansar algunas horas durante la tarde, y si has terminado todas tus actividades escolares pendientes, podrás dejar un día de la semana para dedicarlo exclusivamente para ti y hacer lo que tu quieras

12:45 PM ¿Y AÚN EN PIJAMA?

IMPORTANTE RECORDAR

Lo que vivimos es un ESTADO EXCEPCIONAL Y NO VACACIONES

- Por esto se debe intentar mantener lo que más se pueda las rutinas que se tienen en cada hogar, principalmente, porque el estado de ánimo cambia en la medida que nuestro actuar no sea monótono o plano, debemos darle un sentido a nuestro día.

REALIZAR ACTIVIDADES ACADÉMICAS

- Puede ser algo difícil de realizar por muchas razones, sin embargo, debemos estar constantemente ejercitando nuestro cerebro para activar nuestras neuronas y el momento del retorno se hará más fácil retomar la actividad escolar, y para ellos es importante realizar:

- Las actividades enviadas por los docentes
- Realizar lectura domiciliaria entregada por el liceo o la que desee realizar.
- Apoyo entre compañeras vía whatsapp o video conferencia para fomentar el vinculo entre las amistades

¡¡SUMAMENTE IMPORTANTE !!

NO TE ESTRESES POR REALIZAR LAS ACTIVIDADES

SIEMPRE HAY ALGUNA FORMA DE PODER SOLUCIONAR LAS DUDAS

RECUERDA QUE VIVIMOS ALGO INESPERADO EN EL CUAL NADIE ESTABA PREPARADO Y TODOS ESTAMOS APRENDIENDO DE ESTA SITUACIÓN

¡¡A TOMARLO CON CALMA!!

TIEMPO DE DESCANSO

- El tiempo de descanso es tan relevante como el de realización de actividades, sacándole provecho de manera equilibrada para que tu mente descanse, entre las actividades académicas que realices
- Esa es la diferencia entre programar tiempo libre y no hacer nada porque no hay nada que hacer.

TIEMPO DE AUTOCUIDADO

- El tiempo de autocuidado no se debe confundir con tiempo de descanso, este tiempo es para realizar cosas que benefician tu salud tanto física como mental.

Físicas

- Bailar
- Realizar ejercicios en el hogar como abdominales, subir bajar escaleras, realizas labores del hogar, entre otros.

Mental

- Sodoku
- Sopas de letras de diversa complejidad
- Juegos de estrategias Ejemplo Naipe.

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

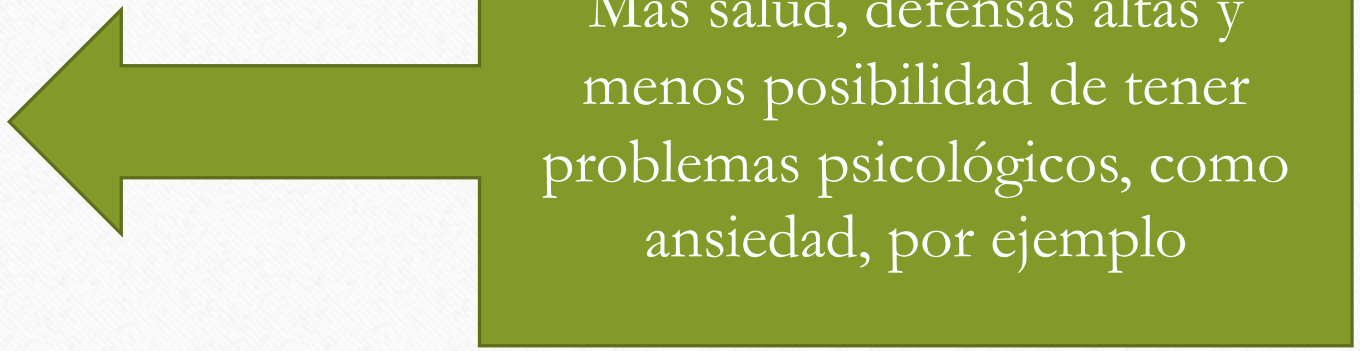
TIEMPO EN COMUNIDAD Y CUIDADO EMOCIONAL

- Pasar tiempo de calidad con nuestra familia o personas más cercanas puede ser beneficioso para nuestro bienestar, COMPARTIR no solo nos ayuda a conocernos a nosotros mismos, si no también, es beneficioso para nuestro cuerpo.

MAYOR CERCANIA

EN SU ENTORNO

SOCIAL



FINALMENTE

- ES MOMENTO PARA CUIDARNOS.
- PARA COMPARTIR EN FAMILIA O SERES MAS CERCANOS.
- Y TOMAR CON TRANQUILIDAD Y RESPONSABILIDAD ESTA NUEVA SITUACION QUE AFRONTAMOS.

TUS SERES QUERIDOS, LO MAS PRESCIADO.