

# Porque tu salud mental nos importa...

Es muy importante que te mantengas en contacto con la gente que quieres



A TRAVÉS DE TU CELULAR O REDES SOCIALES.

Sentirse nervioso, preocupado o irritable es normal. Habla sobre tus emociones con personas de confianza.

SI SIENTES QUE PIERDES EL CONTROL BUSCA AYUDA DE UN PROFESIONAL.



Debemos tener presente que al menos un objetivo del día debe ser

APRENDER ALGO NUEVO.



PARA NUESTROS NIÑOS MAS PEQUEÑOS

Vuelve a la lectura de cuentos, juegos de mesa y anécdotas, esto lo lleva a desarrollar su fantasía y creatividad.



LLENATE DE PENSAMIENTOS POSITIVOS

Y aprovecha estos días de pausa obligatoria para dedicarte tiempo de calidad.



Buscar información solo de fuentes confiables. Limita el tiempo de búsqueda.



DOS HORAS DIARIAS ES SUFICIENTE.

PROGRAMA TUS DÍAS

Con tiempo para el ejercicio desde casa, la lectura de un buen libro, dialogo con tu familia.



## DECÁLOGO DE LA PACIENCIA PARA PADRES.



- 1 Tus hijos hacen COSAS DE NIÑOS.
- 2 Necesitan tu ATENCIÓN, a cualquier hora y en cualquier lugar.
- 3 La PRISA es de los adultos. Entre más prisa, menos PACIENCIA.
- 4 RESPÉTALOS sobre todo cuando te enfades con ellos.
- 5 Los necesitas: TE ABREN EL CORAZÓN y serás más FLEXIBLE.
- 6 Dale tu amor INCONDICIONAL SIEMPRE.
- 7 REDUCE LAS EXIGENCIAS. Pídeles lo adecuado a su edad.
- 8 Deshazte de los pensamientos NEGATIVOS. Si estás de mal humor, perderás la paciencia.
- 9 Dedicate TIEMPO A TI. Renovará tu energía.
- 10 ACOMPAÑALO en sus tareas escolares, si generar dependencia.
- 11 RECUERDA esto para NO PERDER LA PACIENCIA.



## DECÁLOGO DEL ACOMPAÑAMIENTO ESCOLAR

- 1 Es vital la comunicación familia-escuela para conocer la metodología de la institución, los objetivos del grado escolar, así como los logros y dificultades de los hijos.
- 2 El acompañamiento debe propender a la autonomía, al desarrollo de hábitos y rutinas de estudio y de valores, y a la autorregulación del aprendizaje.
- 3 Las tareas escolares deben cumplir la doble función de reforzar los conceptos trabajados y desarrollar habilidades y valores significativos en la vida del estudiante.
- 4 El establecimiento de hábitos de estudio, de formación de valores y autorregulación del aprendizaje son procesos que se construyen con el tiempo y que requieren un acompañamiento permanente.
- 5 Ante la detección de dificultades de los estudiantes debe buscarse oportunamente ayuda si es necesario o tomar medidas correctivas. Un año no se pierde en el último mes escolar.
- 6 La responsabilidad del proceso escolar es compartida entre padres y maestros. Debe existir claridad ante los objetivos de las tareas escolares y la función de cada uno en el acompañamiento.
- 7 Las tareas escolares son importantes, pero también lo es el tiempo justo de ocio productivo después de una jornada escolar.
- 8 La ejecución de trabajos escolares en equipo cumple una función en el desarrollo de cierto tipo de habilidades de interacción social, cooperación y respeto por el otro. Como tal, deben facilitarse en las familias.
- 9 Se debe diferenciar entre acompañar y sustituir al estudiante en las tareas escolares. En el desahucarse, las investigaciones, las carteleras y otras actividades el adulto cumple función de guía, más no de ejecutor.
- 10 Los adultos deben asumir una actitud de escucha auténtica ante los sentimientos, frustraciones, logros y dificultades del estudiante en el ámbito.

# Valores Indispensables que Fortalecen Familias



El AMOR de la FAMILIA es lo que hace a la vida HERMOSA



AMOR, RESPETO, TOLERANCIA, CARICIAS, OPTIMISMO, EJEMPLO, SOLIDARIDAD, FORMACIÓN, PACIENCIA, TERNURA, GRATITUD, PRESENCIA, MOTIVACIÓN, PERDÓN, DEVOCION, ACOMPAÑAMIENTO, ORDEN, HABITOS, FIDELIDAD, IGUALDAD, PASIÓN, DERECHO, DEBER, COMPARTIR, FE, BONDAD..... CUALES PRACTICAS EN CASA????? Nos puedes compartir tus valores familiares? y cuales has aprendido en esta cuarentena?

[lilianamariafernandezarbelaez@iemadrelaura.edu.co](mailto:lilianamariafernandezarbelaez@iemadrelaura.edu.co)

[sandramaya@iemadrelaura.edu.co](mailto:sandramaya@iemadrelaura.edu.co)

[patriciaalvarez@iemadrelaura.edu.co](mailto:patriciaalvarez@iemadrelaura.edu.co)