



COLEGIO PADRE RAMON ARCILA RAMIREZ
HERMANAS FRANCISCANAS DEL SAGRADO CORAZÓN DE JESUS
SABANETA, ANTIOQUIA, ABRIL 21 DE 2020
61 Años Educando por Senderos de Paz y Fraternidad

Apreciados Padres de Familia: Reciban nuestro cordial saludo de Paz y Bien.

Querida familia COPRAR, damos inicio a una nueva etapa que, de corazón esperamos sea una experiencia llena de aprendizajes, saberes y oportunidades, tanto para ustedes como para nosotros.

Desde nuestra experiencia, les podemos contar que día a día nos estamos reinventando para enfrentar los cambios y retos que impone el momento histórico actual; “no es fácil”, pero nos ocupamos con esmero y dedicación, para hacer lo mejor posible nuestra tarea, a la vez apoyar a alumnos y padres de familia en sus situaciones particulares y así entre todos lograr el objetivo.

Nuestro aliento, sin lugar a dudas es su comprensión, apoyo y empatía, sumado al gran orgullo que sentimos de ver lo que como familia van logrado hasta el momento, sin embargo, no desconocemos los desajustes o complicaciones que los cambios puedan seguir trayendo y la singularidad de cada uno de ustedes, hasta que logremos adaptarnos al nuevo sistema.

Por ello, les queremos compartir unas recomendaciones que podrán aportar a la disminución del estrés, al fortalecimiento de relaciones familiares y a enfocarse en la solución:

- Realice en compañía de su/s hijos/as, una TABLA DE RUTINAS en la cual quede claro los horarios y actividades que debe realizar de lunes a viernes (levantarse, bañarse, desayunar, lavarse los dientes, conectarse con sus clases o actividades académicas, jugar, ver tv, etc.). Es muy importante que ellos se sientan involucrados en la elaboración de la tabla de rutinas y que ésta se ubique en un lugar visible. Con los niños aplica para actividades de la mañana y la tarde; para adolescentes, solo para las actividades de la jornada académica.
- Anímele a iniciar y terminar sus actividades y trabajos. Para bajar su angustia, ayúdele, en lo que realmente requiera de su ayuda; es decir, sin que dejen de hacer el aprendizaje que les corresponde.
- Recuerde que nadie conoce a su hijo/a mejor que usted; por tanto, haga uso de su conocimiento para ayudarlo a lograr sus objetivos académicos, de la manera en que usted sabe que lo puede lograr sin aumentar su estrés.
- Procure que la jornada académica, esté libre de distractores como radios encendidos, televisores y ventanas que dejen pasar mucho el ruido de afuera.
- En lo posible, que el lugar de estudio sea siempre el mismo; cómodo, limpio, organizado, con buena luz, aireado y solo con el material que requiere para la tarea que está realizando en cada momento.
- Si su hijo/a está en clase virtual, de manera anticipada, hágale saber lo que se espera respecto a su actitud de respeto, para interactuar en la clase, con su docente y con sus alumnos (atención, silencio y participación cuando sea pertinente). Reitérele, que ese no es el momento para socializar con los amigos; para eso habrá otro espacio, en la medida en que pueda de manera privada.
- Si su hijo/a, tiene algún diagnóstico que incide en su proceso de aprendizaje, por favor, lea las recomendaciones del informe y téngalas en cuenta o llame a su terapeuta y solicite estrategias para trabajar en casa la jornada académica.
- Procure dejar una actividad motivante para realizar al final de la jornada académica; no como premio, sino, como un espacio de des-estrés.

- Recuerden que, esto no durará para siempre; es importante que, como adultos, se hagan preguntas de este tipo: ¿Cómo quiero que mi hijo/a recuerde esta cuarentena?, ¿si no cuenta conmigo, entonces con quién?
- Conéctese con la respuesta anterior y actúe en concordancia con ésta.
- Si a su hijo/a se le dificulta algún tema, trate de resolverlo con ayuda de su red de apoyo incluyendo al docente encargado, evitando que se torne en un tema que genere violencia contra los niños, niñas y adolescentes. Actúe como adulto enfocándose en la solución.
- Es normal que usted como padre de familia pueda sentir impotencia, desespero o angustia en algunos momentos; es ahí, cuando debe hacer un alto en camino, pedir a alguien que le reemplace o en últimas suspender lo que está haciendo; vaya y busque calmarse como mejor sabe hacerlo (orando, un baño, llamando a alguien, etc) y luego, dialogue con su hijo/a en busca de soluciones (sin sermones, amenazas, ni humillaciones que terminan empeorando las cosas).
- Evite hablar mal de las actividades y proceso académico o del profesor, delante de ellos; esto, alienta a los alumnos a la no ejecución adecuada de sus tareas y a la rebelión, lo cual, finalmente es atentar contra su propio proceso.
- Sus ideas son valiosas y siempre que sea posible serán tomadas en cuenta; por tanto, le animamos a que utilizando el conducto regular (docente de área, docente orientador, coordinación académica, etc.), nos haga conocedores de ellas.
- Recuerden que en esta época, más que nunca todos somos vulnerables al estrés tóxico (ese que nos hace explotar de la peor manera); por tanto, le recomendamos hacer uso de su responsabilidad como adulto, utilizando todas las estrategias que conozca para bajar el estrés suyo y el de sus hijos (relajación, jugar, dormir bien, meditar, alimentarse bien, sacar tiempo para los hobbies, etc.)
- Por estos días, el tiempo especial con los hijos, cobra especial importancia, ya que, nos ayuda al fortalecimiento del vínculo afectivo y a fluir de la mejor manera. Este es un tiempo que se programa y en el que solo se está con ellos, haciendo actividades que los conecten, sintiéndose bien ambos.

Recuerde: “Un hijo que se siente atendido, comprendido y acompañado, naturalmente quiere dar lo mejor de sí”.

Nota: próximamente, les estaremos compartiendo videos de nuestra psicóloga Alina María Ali, ampliando estas recomendaciones de manera más detallada.

Que Dios, la Virgen María, San Francisco de Asís y Madre Ysabel Lagrange E., los bendigan y acompañen.

Atentamente,

JOSE FERNANDO CORREA RAMIREZ

Rector