

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERPETUO SOCORRO

CREADA BAJO RESOLUCIÓN N° 16380 DE NOVIEMBRE 27 DE 2002 RESOLUCIÓN N° 4417 DE NOVIEMBRE 17 DE 2005. POR MEDIO DE LA CUAL SE AUTORIZA EL NIVEL DE EDUCACIÓN MEDIA TÉCNICA Y MODIFICADA POR MEDIO DE RESOLUCIÓN N° 14350 DE 2015 Y LEGALIZA LOS ESTUDIOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERPETUO SOCORRO, NÚCLEO DE DESARROLLO EDUCATIVO 931 DE MEDELLÍN.

CIRCULAR No. 04

FECHA: mayo 06 de 2021

DE: Hna. Clara Ester Valencia García

PARA: Padres de familia y/o acudientes beneficiados (Titular De Derecho) del Programa de Alimentación Escolar – PAE, en su modalidad Ración Preparada en Casa – RPC.

"En María nuestra Madre, pongamos nuestra esperanza. Lo que no puedan los hombres, lo hará ella" (San Juan Bosco).

Me dirijo a cada uno de ustedes deseándoles éxitos en todas las actividades de acompañamiento que realizan en pro de la formación integral de sus hijas e hijos tanto en la parte académica como en los valores morales, sociales y religiosos, partiendo siempre de su testimonio y buen ejemplo.

Me permito en esta circular compartir con ustedes estas **cinco estrategias para evitar el estrés** que puede ser gran de ayuda para todos, soy consciente de la realidad que vive el país y de las dificultades que se presentan en esta modalidad de estudio virtual, lo cual trae muchas veces cansancio, desanimo y estrés; espero sean tenidas en cuenta y brinden un buen aporte a sus familias.

1. **Establezca prioridades.** Decidir qué cosas se deben hacer y qué cosas pueden esperar y aprender a decir no a tareas nuevas si usted está abrumado (a).
2. **Manténgase en contactos con personas que puedan proporcionar apoyo emocional y de otra índole.** Pida ayuda a los amigos, la familia y la comunidad u organizaciones religiosas para reducir el estrés debido a responsabilidades laborales o asuntos familiares, tal como el cuidado de un ser querido.
3. **Tómese tiempo para hacer actividades relajantes que disfruta** como leer, hacer yoga o jardinería.
4. **Evite pensar obsesivamente en los problemas.** Enfóquese en lo que ha logrado, no en lo que no ha podido hacer.
5. **Haga ejercicio con regularidad.** Una caminata moderada de solo 30 minutos por día puede ayudar a levantarle el ánimo y reducir el estrés.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERPETUO SOCORRO

CREADA BAJO RESOLUCIÓN N° 16380 DE NOVIEMBRE 27 DE 2002 RESOLUCIÓN N° 4417 DE NOVIEMBRE 17 DE 2005. POR MEDIO DE LA CUAL SE AUTORIZA EL NIVEL DE EDUCACIÓN MEDIA TÉCNICA Y MODIFICADA POR MEDIO DE RESOLUCIÓN N° 14350 DE 2015 Y LEGALIZA LOS ESTUDIOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERPETUO SOCORRO, NÚCLEO DE DESARROLLO EDUCATIVO 931 DE MEDELLÍN.

RECOMENDACIONES:

1. Se entrega del paquete alimentario a los padres o acudientes de los titulares de derecho que se encuentran registrados en la Estrategia de Alimentación Escolar del SIMAT. Debe presentar al ingresar los **documentos de identidad en original y de manera física del Titular de Derecho (Estudiante) y su cédula; NO SE ACEPTAN FOTOCOPIAS DE DOCUMENTOS O FOTOS EN EL CELULAR.** De no poder asistir el acudiente, puede reclamar un adulto (mayor de edad), presentando una autorización firmada indicando el nombre y número de cédula de la persona que reclama como también nombre y grado del estudiante. La persona autorizada debe traer: su documento de identificación físico, la autorización y el documento físico y original del estudiante.
2. Llevar su propio lapicero de tinta negra y evitar prestarlo para prevenir contagio.
3. Mantener en todo momento las medidas de bioseguridad: desinfección de manos, el uso permanente del tapabocas y el distanciamiento social.
4. Atender las indicaciones del personal dispuesto para apoyar la distribución de los paquetes alimentarios.

FECHA Y HORARIO DE ENTREGA MES DE MAYO

FECHA	HORA	GRADOS	
MARTES 11	7:00 - 8:30 a.m.	Preescolares	Sextos
	8:30 - 10:00 a.m.	Primeros	Séptimos
	10:00 - 11:00 a.m.	Segundos	Octavos
	11:00 - 12:00 a.m.	Terceros	Novenos
	12:00 - 1:00 p.m.	Descanso	
	1:00 - 2:00 p.m.	Cuartos	Décimos
	2:00 - 3:00 p.m.	Quintos	Undécimo
MIÉRCOLES 12	8:00 a.m.	SUPLENTES	

CUIDEMONOS Y CUIDEMOS A LOS DEMÁS



Hna. Clara Ester Valencia García
C.C. 36.530.486
Rectora