



INSTITUCION EDUCATIVA ALBERTO ELIAS FERNANDEZ BAENA DEPARTAMENTO DE BIENESTAR

ESTIMADOS PADRES DE FAMILIA:

DESDE EL DEPARTAMENTO DE BIENESTAR, QUEREMOS INFORMAR QUE La situación de confinamiento en casa durante el periodo sugerido a nivel nacional y la crisis actual, pueden generar situaciones frustrantes y de malestar emocional, no solamente en los adultos, también en nuestros hijos; para ellos entender que no deben salir de casa, que el acceso a parques, al colegio y a los lugares que frecuentemente visitan está restringido, puede desencadenar sentimientos de irritabilidad e impotencia. Teniendo en cuenta lo anterior, el Departamento de Bienestar ha creado una serie de actividades que, además de estrechar vínculos afectivos, los ayudará a entender y a regular las emociones que pueden estar sintiendo en este momento o en cualquier otro escenario.

Estas actividades están diseñadas para cada grado, las cuales se desarrollaran en casa y retroalimentaran de manera virtual pues queremos hacer parte del programa académico de las siguientes semanas.

Sugerimos a los padres dar la información que les daremos a nuestros hijos teniendo en cuenta la edad cronológica y los cambios que día a día se van presentando en la evolución del brote en nuestra ciudad. Debemos darle importancia a la prevención de la transmisión de cualquier virus enseñándoles las medidas de higiene requeridas como el lavado de manos, el aislamiento si estamos enfermos o la adecuada alimentación. Estas rutinas fortalecen el autocuidado. Sabemos que nuestros hijos observan nuestras actitudes y emociones, de hecho aprenden de ellas. Si nos ven desbordados emocionalmente por los acontecimientos, podremos inducirles mucha intranquilidad. La ansiedad también se contagia. Recordemos que la huella psicológica que perdurará en nuestros hijos sobre esta contingencia dependerá de cómo cada uno de nosotros gestione la situación y la red de apoyo a la que nuestros hijos puedan acudir. ¡Cuenten con nosotros! Si quieren hablar de la situación del COVID-19 con sus hijos, aconsejamos inicialmente hacer preguntas sobre qué es lo que saben o han escuchado sobre el virus para poder inducir la conversación, corregir información sin añadir detalles que puedan herir su sensibilidad o que sean acordes a su edad. Este ejercicio también fomentará el sano hábito de hablar con nuestros seres queridos de los problemas o dificultades, y hallar juntos soluciones inmediatas y constructivas que permitan dar prontas victorias a los retos diarios. Si en nuestras conversaciones quedan dudas, demos la oportunidad de aclararlas. La paciencia en este tipo de situaciones es nuestra mejor aliada. Por último, tengamos en cuenta que el miedo es el virus más grave y que más daño nos puede hacer en cualquier momento de crisis o incertidumbre. Esta emoción puede hacernos perder el control y que lleguemos a tomar decisiones o actitudes poco racionales y que en algunos casos perdamos la habilidad para responder creativa e inteligentemente en situaciones estresantes. Estamos seguros que juntos lograremos día a día descubrir la mejor manera de afrontar esta situación.

Recuerden: El colegio No está cerrado, los salones y oficinas Si, pero los docentes, coordinadores, personal administrativo, Rector y personal de apoyo (Psicóloga y docente Orientadora), estamos prestos para ustedes y seguiremos trabajando para reencontrarnos pronto.

UN FRATERNAL ABRAZO.

Quédate en casa

