



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

NIT: 806.003.825-7 – DANE: 113001004289

Resolución 0854 del 30 de mayo de 2002 expedida por la SED de Cartagena.

COMUNICADO No.25

De: Institución Educativa San Lucas
Para: Padres de Familia y Acudientes Sanluquistas
Asunto: Actividad en Casa Reto Familia IESL.
Fecha: Julio 6 al 10 de 2020

Al mirar atrás, y recordar el inicio oficial de este período excepcional el día 20 de abril de 2020, Programa denominado por el Ministerio de Educación Nacional bajo el nombre 'Aprender en casa', quiero expresar mi agradecimiento a todas y todos ustedes que se pusieron la camiseta y están corriendo esta maratón, cuyo premio es la garantía que nuestros estudiantes, sus hijos o acudidos, los estudiantes Sanluquistas en un alto porcentaje recibieron y reciben acompañamiento en casa por ustedes, Padres de familia y acudientes.

Razón por la cual Hoy 6 de julio es un placer saludarlos nuevamente, esperando que en casa todos los miembros de su familia estén gozando de buena salud. Como es bien sabido, el aislamiento preventivo debido a la emergencia sanitaria por el COVID-19, está haciendo que vivamos momentos difíciles desde todo punto de vista, pero es un tiempo en que como sociedad, nos hemos visto obligados a reinventemos y renovar la manera en que nos conectamos con nuestra familia y los demás.

En este mismo sentido, en esa búsqueda de aportar ideas y acciones que permitan estrechar los lazos familiares en esta situación de confinamiento, la institución a través del Equipo de Bienestar Estudiantil ha diseñado 5 actividades extracurriculares con el objetivo de favorecer espacios de conexión familiar y desconexión de dispositivos electrónicos por parte de los estudiantes; la idea es que ustedes como familia disfruten un tiempo juntos durante la semana comprendida del Lunes 6 al viernes 10 de julio. Mientras directivos docentes y docentes trabajaremos en las diferentes comisiones de evaluación, para entregarles el informe académico de primer período.

Y cabe recordarles que a partir del lunes 13 de julio retomaran los trabajos habituales con sus directores de grupo y en el caso de la Básica secundaria y Media, es decir, el bachillerato con los docentes de cada asignatura.

Por otra parte, las evidencias fotográficas y documentales de estas actividades la pueden enviar al siguiente correo: bienestarestudiantil@gmail.com o al whatsapp de los **directores de grupo**.

Adjunto Cronograma de Actividades y Documento proyecto de familia.



BIENESTAR SAN LUCAS
FAMILIA SAN LUQUISTA

5 ACTIVIDADES: RETOS EN CASA Y EN FAMILIA

CÓMO ACOMPAÑARNOS EN TIEMPOS DE CRISIS

Aprender a estar juntos y separados a la vez, a descubrir los momentos de compañía y respetar los espacios individuales son una fórmula para no saturarse en los momentos de encierro. Aprendamos a crear los espacios de familia y respetar los espacios individuales

**Álbum
Familiar**

Recorta y arma historia familiar : 6 de julio

**El Frasco de
la felicidad**

A fortalecer la comunicación y la convivencia en familia: 7 de julio

**ÁRBOL
GENEALOGICO**

A conocer la historia familiar: 8 de julio

**Mañanas de
ejercicio**

*Aprovechen para ejercitarse en familia:
9 de julio*

Cantando

Compón y Crea canción familiar: 10 de julio

¡5 RETOS!

bienestarsanlucas@gmail.com
#RetoFamiliaSanluquistaencasa

¡5 RETOS!

Evidencias de cada reto en fotografía con grupo familiar, enviada a correo de bienestar :
bienestarsanlucas@gmail.com



BIENESTAR ESTUDIANTIL
Judith Rodelo V.
Psicóloga.
Cargo: Docente Orientador
bienestarsanlucas@gmail.com

PROYECTO ESCUELA EN FAMILIA

I.E. San Lucas

Julio 2020

JUNTOS.

Redescubriendo a tu FAMILIA

DE LAS CRISIS SIEMPRE PODREMOS SALIR FORTALECIDOS

Puntos de interés especial:

- Convivencia familiar.
- Redescubrir la familia.
- Unión familiar.
- Emociones saludables en familia.
- Trabajo en equipo
- Vencer la adversidad en familia.

El afecto es el vínculo más importante para favorecer la unión en la familia y se puede manifestar de diversas maneras:

Propiciando seguridad y protección

Mostrando el interés que sentimos por los asuntos de los demás.

Gozando de la compañía familiar

¿Para qué sirve el afecto?

Desarrollar **afecto por la familia propicia una sana convivencia, pero también una mejor educación.** Las niñas y los niños pueden estar mejor preparados **si desde casa todas sus emociones evolucionan saludablemente.**

El amor y la comunicación son la base de cualquier tipo de relación familiar, por ello es importante desarrollar una sana convivencia.

De esta manera los niños, niñas y adolescentes crecen y viven de una forma más saludable emocionalmente.



Actividades para fomentar la convivencia en familia.

ACTIVIDAD I: CREAR HISTORIA FAMILIAR

Dado que es sumamente importante que los niños, niñas y adolescentes aprendan sobre historia en general, ¡la historia de la familia debería ser aún mucho más emocionante! Entonces:

¿por qué no crear un álbum de fotografías familiares?

Pidan fotos a primos, primas, sobrinos y sobrinas de ellos mismos y de sus padres. Busca un álbum con muchas páginas y compón la historia de tu familia. Puedes redactar breves biografías de cada uno de los integrantes, recortar fotografías y hacer divertidos collages. El único límite es la imaginación.



Cómo convivir en familia durante la cuarentena



La situación actual en el país y en el mundo derivada de la pandemia por el coronavirus (Covid-19), nos lleva a reconocer que las dinámicas familiares se construyen y reconstruyen todo el tiempo, que como familia somos capaces de ser el mejor equipo, en donde el amor, el respeto, la solidaridad y la fraternidad hacen que podamos solventar situaciones adversas.

Es importante pensar que, como familia nos unimos para hacer de este tiempo un espacio de conocimiento y

reconocimiento de cada uno, que las actividades académicas y laborales son parte de lo que somos cada uno y es el momento de conocer un poco más sobre lo que cada uno hace, que con nuestras actitudes reflejamos lo que en verdad deseamos lograr, en este momento, es preciso reconocer que nos podemos angustiar y sentir incertidumbre.

Podemos descubrirnos día a día como familia desde las preferencias que tenemos; en las actividades que cada uno realiza siempre hay un aporte

interesante para la familia, traducido en bienestar, en crecimiento intelectual, económico o social. Podemos expresar nuestras emociones frente a lo que está pasando y que valientemente, en equipo, como familia, nos acompañemos con afecto en este momento.

Es importante que entendamos que, por estar todo el día en la casa, podemos colaborarles a nuestros hijos con sus tareas, pero no debemos hacerlas por ellos, debemos comprender que cumplir con la tarea es ser feliz por los logros que se consiguen para sí mismo, no se hacen las tareas para los profesores o por evitar un llamado de atención.

ACTIVIDAD 2: EL FRASCO DE LA FELICIDAD

La interacción y buena convivencia es fundamental para ayudarnos entre todos a superar estos tiempos difíciles, actividades en familia con mucha creatividad entre todos y a cada uno le coloca cosas que lo hacen muy especial e importante.

El frasco de la felicidad es una actividad, que consiste en deco-

rar un frasco que tengamos y allí depositaremos mensajes positivos que escribe cada uno y por turnos asignados buscarán un mensaje que leerán en voz alta y luego lo colocarán en algún sitio de la casa a la vista de todos para recordarlo y practicarlo para fortalecer la unión familiar.



Cómo hacer el frasco de la felicidad de Elsa Punset para fomentar los pensamientos optimistas en los niños, niñas y toda la familia.



1. Los padres y los hijos escogen juntos un frasco grande de cristal. Será **el frasco de la felicidad**. Podemos rotularlo, y lo colocamos en un lugar visible de la casa. Debe ser fácilmente accesible para todos.
2. Cada día, padres e hijos, escriben en un trozo de papel lo mejor que les pasó a cada uno durante ese día. Pueden ser **cosas sencillas**: una palabra amable, una sonrisa, un examen que salió bien, un rato divertido, ver una buena película, leer un libro bonito, jugar con un amigo, ir al parque, comer algo rico, etc. **Al escribirlo se grabará en el cerebro** aunque no nos demos cuenta. Se dobla el papel y se introduce en el frasco.
3. Cuando el frasco ya esté lleno, se sacan los papeles y **se leen en familia todos los mensajes positivos**.

¿Para qué sirve el frasco de la felicidad?

El frasco de la felicidad tiene varios objetivos/ efectos positivos:

1. Los hijos y sus padres se acostumbran a reflexionar sobre las cosas buenas que les ocurren a lo largo del día, aprendiendo a valorarlas y a destacar los pensamientos positivos sobre los negativos.
2. También aprenden a apreciar los pequeños detalles que a menudo pasan desapercibidos. Cada vez que escribamos algo agradable que nos pasó, lo recordaremos. El cerebro recuerda antes las cosas negativas porque la angustia hace que le demos vueltas una y otra vez. Las cosas positivas pasan en cambio desapercibidas. Sin embargo, al escribirlas y al volverlas a leer poco después, quedan fijas en el recuerdo.
3. Los niños aprenden a diferenciar los pequeños problemas de los realmente importantes.
4. Aprenden a ser agradecidos.
5. Mejora la comunicación dentro de la familia y refuerza sus lazos de unión.

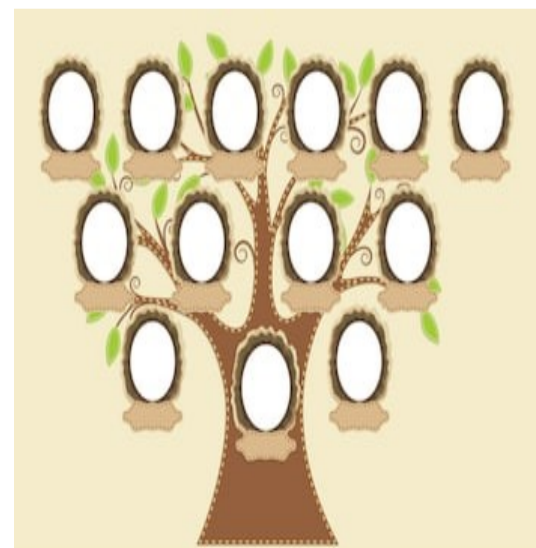
ACTIVIDAD 3: ÁRBOL GENEALÓGICO

¿Qué fomentamos ?

- Respeto de menores hacia los adultos
- Expresión de afecto y emociones
- Interés por compartir
- Trabajo en equipo

¿Cómo lo hacemos?

1. Se dibuja en una cartulina un árbol. ...
2. Recortan las fotos de abuelos, padres, hermanos, tíos y primos ...(se asignan las diferentes tareas; trabajo en equipo)
3. Señalan quién es cada uno.
4. Construyen historia escrita.
5. Realizar collage fotográfico de los diferentes momentos de la actividad en familia, incluyendo el árbol .
6. Junto con la historia escrita, organizar carpeta para guardar resultados de las dos actividades.
7. Como el árbol habrá quedado muy bonito, se puede colgar en algún lugar de la casa para poder recordar la actividad en los días siguientes.



https://www.youtube.com/watch?v=x_TIZUICQg

Miren el video: pueden seguir los pasos o crear su propia rutina

El ejercicio en familia aparte de fomentar la unión, ayuda a mantener una vida saludable.

Hacer ejercicio puede ser un momento de acercamiento bastante íntimo. Los padres pueden acercarse más a los hijos y comentarles lo orgullosos que están por hacer ejercicio juntos, etc. Todo esto **hará que la familia refuerce sus vínculos.**

Seguramente, esta conexión permitirá hablar de otros muchos temas y compartir juntos momentos y emociones que quedarán para siempre en el recuerdo.

ACTIVIDAD 4 : EJERCICIOS EN FAMILIA



ACTIVIDAD 5 : ESCRIBIR UNA CANCIÓN

¿Alguna vez has intentado escribir una canción? No es tan difícil; y no es necesario que sepas tocar ningún instrumento musical. Tan solo busquen una versión instrumental de una canción que le guste mucho a la familia e inventen una nueva letra juntos.

Anima a todos los integrantes a participar y a usar su imaginación. Déjense llevar; no importa si la canción tiene una rima absurda o surrealista, o si no rima en absoluto. Lo importante es estimular la imaginación y reírse juntos.

