

# Boletín informativo N°.2.

Abril 27 de 2020

INSTITUCION EDUCATIVA SAN LUCAS  
DIRECTIVOS Y BIENESTAR ESTUDIANTIL



## APOYO Y ORIENTACIONES A LA FAMILIA DURANTE LA EMERGENCIA

### MANEJO DE LA ANSIEDAD

**QUEDATE EN CASA... SEGUIRAS APRENDIENDO AL LADO Y CON EL AMOR DE LA FAMILIA. SOLO ASI LOGRAREMOS VENCER.**

¿Qué tal fortalecer rutinas de autocuidado y aprovechar la oportunidad que los niños y niñas aprendan la forma correcta de hacerlo?

Desde una edad temprana, los pequeños expresan curiosidad e interés en sus propios cuerpos y funciones básicas. A medida que crecen, ganan autonomía en tareas básicas de autocuidado, como bañarse, lavarse las manos, peinarse y cepillarse los dientes.

Como padres, debemos manejar nuestra propia ansiedad y el flujo de información. Mantener las noticias en todo momento puede aumentar nuestra ansiedad y es posible que se transmita a los pequeños. Es importante tener en cuenta cómo y cuánta información se transmite a ellos.

Hay cambios significativos en sus propias rutinas y las de la familia. Escucha las preguntas y respuestas de los más pequeños de una manera simple y concisa, sin dar demasiada información. Reduce tu propia ansiedad permitiéndote decir "No sé" si no tienes la respuesta. Es importante ser honesto y no inventar respuestas.

### Estimados padres:

Mantén el distanciamiento físico, mas "no el social". Según concepto de los expertos "podemos permanecer socialmente conectados incluso estando separados" (Zaki).

"MUCHOS ABRAZOS EN LA DISTANCIA, LOS EXTRAÑAMOS Y DESEAMOS PRONTO PASEN LOS RIESGOS QUEREMOS REGRESAR TODOS..."

### TIPS IMPORTANTES:

- ✓ Cuidar a niños y niñas es más que tomar acciones por ellos; anímalos y proporciónales herramientas para que adquieran mayor autonomía en el cuidado de sí mismos.
- ✓ Los adultos deben garantizar el tiempo, el espacio y los materiales adecuados para que los niños y niñas experimenten cuidarse solos. Piensa en cómo poner los materiales a su disposición.
- ✓ No dudes en pedirles ayuda para mantener los espacios limpios y organizados. Las manijas de las puertas, los enjuagues, los grifos y los lavabos deben limpiarse con frecuencia, ya que son los lugares con la mayor concentración de gérmenes y bacterias.
- ✓ No olvides que los niños y niñas observan atentamente lo que hacemos los adultos. Los familiares, docentes y acompañantes son modelos a seguir para ellos, y es importante que el comportamiento de todos inspire rutinas saludables que ayuden a reducir la propagación del virus.

## ¿Por qué es importante mantener la calma?

Los niños y niñas poseen una gran sensibilidad y suelen sintonizarse fácilmente con la emoción de sus adultos referentes. Esto hace que un niño o niña pueda reaccionar como un espejo que refleja las emociones de los adultos cercanos (por ejemplo, reaccionar con pánico frente al pánico, o reaccionar con calma frente a un adulto que controla la situación) o, por el contrario, que invierte los papeles (por ejemplo, al asumir el niño un rol adulto frente al descontrol de los mayores) lo que implica un costo emocional importante para ellos. Es necesaria una actitud de “respuesta sensible” de parte de los adultos, lo que significa estar atentos a las necesidades y emociones individuales de cada niño o niña y responder a ellas de manera oportuna y adecuada.

*Asimismo, es fundamental que los adultos se cuiden a sí mismos y traten de mantener hábitos de salud mental y física. El bienestar de quienes cuidan tiene un impacto positivo en niños, niñas y adolescentes. (UNICEF)*

88

**Desde este 27 de abril hasta el 11 de Mayo se extendió la medida de aislamiento preventivo obligatorio ante la emergencia sanitaria generada por la pandemia del Coronavirus Covid -19 y el mantenimiento del orden público. (Decreto 593 del 2020).**

### ✓ ¿Los niños y personas mayores de 60 años pueden salir?

No. Ellos deben permanecer en sus hogares con las medidas y protocolos de protección.

### ✓ ¿Se mantendrá la medida de una persona por familia para la compra de alimentos y medicinas?

Sí. Solo una persona por familia podrá salir a comprar bienes de primera necesidad como -alimentos, bebidas, medicamentos, dispositivos médicos, aseo, limpieza y mercancías de ordinario consumo en la población- y dotación esencial de hogar.

### ✓ ¿La medida rige en todo el país?

Sí. Solo una persona por familia podrá salir a comprar bienes de primera necesidad como -alimentos, bebidas, medicamentos, dispositivos médicos, aseo, limpieza y mercancías de ordinario consumo en la población- y dotación esencial del hogar.



**NIÑOS Y NIÑAS SANLUQUISTAS...**  
**“IMAGINA, CREA, SORPRENDETE Y  
CONTINÚA SONRIENDO...”**



### **ESTRATEGIAS PARA APRENDER EN CASA**

**En los siguientes enlaces, usted podrá acceder y descargar material de manera gratuita.**

**APRENDER EN CASA/APRENDER DIGITAL.**

**Enlace general WEB COLOMBIA APRENDE.**

<https://t.co/wJ8xK4TwTA>

