



Estimados alumnos y familia de la comunidad Educativa Castilla y Aragón:

La siguiente información tiene como objetivo generar conciencia respecto a los pasos a seguir para enfrentar la contingencia respecto a la exposición, cuidados e información del COVID-19.

Dichas orientaciones han sido creadas por el departamento de convivencia escolar de nuestro colegio para salvaguardar a nuestros estudiantes y entregar herramientas a los adultos responsables para que puedan ser implementadas en el periodo de cuarentena establecido en el país.

1- Respeto de pasar tiempo en casa y con la familia:

- Aprovechar la instancia para compartir en familia, mejorar los vínculos, escucharnos y compartir experiencias generando actividades que puedan ser beneficiosas para todos.

2- Respeto de tu actitud:

Busca aquello que pueda resultar de carácter positivo en este contexto complejo, como, por ejemplo: aprender a cuidarnos entre todos, autocuidado, responsabilidad y educación respecto al coronavirus.

3- Rutina diaria:

- En los cambios exigidos por esta situación hay buenos hábitos para incorporar de aquí en adelante en casa; como, por ejemplo: actividad física dentro del hogar, juegos de mesa y toda serie de actividades que ayuden a disolver la ansiedad e incertidumbre que generan los medios de comunicación con el exceso de información acerca del COVID-19.
- No generar espacios prolongados en el uso de celular, ya que podría volverse rutinario y afectar el retorno a las actividades en días posteriores.
- Es importante dejar organizadas las propuestas de actividades académicas que los niños o adolescentes deben hacer por encargo de sus profesores, y otros desafíos que ocupen el tiempo de los hijos en casa, (para aquellos padres que se encuentren en el trabajo), como el orden su habitación, limpieza de sus juguetes, baño, deberes escolares, entre otros. Estos deben ser consultados y revisados por los padres al final del día.

4- Respetto a las defensas y alimentación:

- Buena y variada alimentación incluir en la dieta semanal frutas y verduras que ayuden a fortalecer el sistema inmune (Recordar que el alcohol gel y otros suplementos ayudan a prevenir), pero una alimentación saludable es la base para fortalecer las defensas, frutas ricas en vitamina C.

5- Plano de prevención:

- Lavado de manos y jabón durante un minuto al menos. Recordar que el jabón tiene efectos similares al alcohol gel.

6- Plano de incertidumbre:

- Aquí esta y es inevitable su presencia; aprender a entrar y salir en cuanto al tema. Esto quiere decir que en algunos momentos sería importante conversar en familia respecto al tema, aclarar dudas y posterior a ello seguir trabajando los pasos anteriormente sugeridos, la premisa es que manejemos la información pero que no sigamos nuestra vida estancados en la incertidumbre que nos podría causar dicha información.

7- Respetto de la alarma encendida en tu cabeza:

- No permitas que los pensamientos intrusivos dominen tu mente; es necesario ganar el control. Esto quiere decir no caer en la sobreinformación de redes sociales y otros medios de comunicación: Solo informarse a través de medios oficiales y no informales, así nos aseguramos de no generar angustia a nuestros hijos e hijas.

8- Información:

- Solo consulta las paginas oficiales, y evitar la sobreinformación. Esto ayudara a disolver los niveles de angustia e ansiedad que pudieras experimentar durante este periodo.
- Nos encontraremos siempre en contacto por medio de la página oficial del colegio y vía telefónica.

Deseando que todos se encuentren bien junto a sus familias. Un fraternal saludo.

EQUIPO DE GESTIÓN
COLEGIO CASTILLA Y ARAGÓN