	COLEGIO DE BOYACÁ	Formato SA-FR-13
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Versión: 1
	PROCESO PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD	Fecha: 13/02/14
	MENSAJE A PADRES	Página 1 de 5

DD	MM	AA
17	03	2019

Sección: FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

## PROTEGER NUESTRA SALUD MENTAL TAMBIEN CUENTA

La crisis generada por el coronavirus ha promovido un cambio de conciencia ante el cuidado de la salud física, sin embargo no ha sucedido lo mismo con la salud mental, que también se está viendo afectada por la incertidumbre, la indefensión y el confinamiento al cual nos estamos viendo abocados. ¿Cómo afecta esta situación a nuestro comportamiento y a nuestras emociones? **¿Qué podemos hacer para afrontar esta situación?**

1. Comprender que el distanciamiento **no es un castigo** sino vital para ayudar a la contención y es una obligación cívica que habla de solidaridad y de pensar en el principal objetivo, que es no propagar el virus.

Qué hacer?


Comprender que nuestro esfuerzo resulta fundamental en la lucha contra el virus. **Este sacrificio por el bien común nos hará salir victoriosos**

2. Evitar la sobreinformación, esto no hace que uno esté mejor informado y aumenta la sensación de riesgo, nerviosismo y ansiedad de forma innecesaria. Además a través de las redes sociales se pueden difundir noticias falsas que se comparten rápidamente sembrando el pánico. Es fundamental basarse en fuentes creíbles y descansar de la información tanto a través de medios de comunicación como de redes sociales y WhatsApp

Qué hacer?

Cuestionese: busque fuentes creíbles. Conozca los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evite información que no provenga de estas fuentes, descartando información e imágenes alarmistas.

**Evite hablar todo el tiempo del mismo tema**

	COLEGIO DE BOYACÁ	Formato
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	SA-FR-13
	PROCESO PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD	Versión: 1
	MENSAJE A PADRES	Fecha: 13/02/14
		Página 2 de 5

3. Adaptarnos a las nuevas realidades y al estado de alerta en el que nos encontramos. Para muchos, esto significa tener que trabajar, por primera vez, desde casa haciendo compatible su labor con el cuidado de los hijos, para otros el cambio será desarrollar labores escolares, con la presencia de los padres, compartiendo espacios limitados y encerrados en el hogar. Este cambio en las rutinas habituales puede convertirse en fuente de intensas angustias y problemas familiares.

Lo mejor que podemos hacer es flexibilizar nuestra postura y adaptarnos a la nueva situación, compartir tiempo de calidad con nuestros familiares, no darle mucha importancia a los conflictos. No es momento de solucionar problemas. Poner todo lo que se pueda de nuestra parte para que nuestras familias estén tranquilas.

**Menos roces, más comprensión.**


5. Valorar todas las **iniciativas positivas y solidarias que se están dando**. Desde las miles de personas que donan sangre, hasta los profesionales de la salud que están luchando a diario contra el coronavirus exponiéndose a ser infectados. Además de las cientos de iniciativas que ofrecen servicios en línea, gratuitos para ayudar a las familias en las semanas de confinamiento que tenemos por delante. Todos estos gestos cargados de empatía y altruismo, tanto los grandes como los pequeños, han de ser tenidos en cuenta. **Esto nos invita a**

Mantener la esperanza y confiar en la resiliencia del ser humano.

**Las crisis nos hacen fuertes, solidarios, amorosos y nos unen.**

6. Generar una rutina diaria, en la que desarrollen las labores que son su deber. Este no es un tiempo de vacaciones y debe ser utilizado con responsabilidad. Organice el tiempo y el espacio apropiado para realizar sus actividades (trabajo, estudio). La planeación y organización de las labores permite evitar preocupaciones, traumatismos y vivir con serenidad.

**Ser responsable en este momento, implica realizar las labores que nos corresponden, sin aplazar ninguna.**

	COLEGIO DE BOYACÁ	Formato SA-FR-13
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Versión: 1
	PROCESO PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD	Fecha: 13/02/14
	MENSAJE A PADRES	Página 3 de 5

7. Manternos comunicados. **Cambiar la forma de relacionarnos**, buscando la comunicación con familiares y amigos a través de celular, internet, es vital para nuestra estabilidad emocional, ya que el apoyo de los seres queridos resulta clave para afrontar esta situación de emergencia.

**Los vínculos afectivos no se aíslan, al contrario se estrechan en las crisis.**

8. Mantener la calma. No olvidemos que esta situación de alerta que nos obliga a parar, puede llegar a ser un regalo también para nuestra salud mental. Esta puede ser una buena oportunidad para volver a conectarnos con nosotros, para reflexionar, para realizar ejercicios de desarrollo personal y tratar de desconectarnos de un mundo que normalmente se mueve demasiado aprisa.

**Darnos un tiempo para pensar en nosotros también es importante. Aprovechemos este momento**


Todo es tan nuevo que **nos obliga a reflexionar para conservar no solo nuestra salud biológica, sino nuestra salud mental**, que en rigor es toda una. El distanciamiento social nos lleva a ser solidarios, porque el que se cuida, cuida a los demás. Es decir, **no tener una vida social como la habitual** supone hacer un bien a uno y un bien a los demás.

En síntesis este es un momento de **VIDA, CON AMOR, RESPETO POR EL OTRO Y RESPONSABILIDAD**, dando cuenta de nuestros actos, ante nosotros, ante los demás y ante las consecuencias de lo que hagamos

**Esperanza Valderrama de Pérez**  
Psico orientadora

#### Webgrafía

- [https://www.cuerpomente.com/blogs/ramon-soler/estado-alerta-coronavirus-efectos-emocionales\\_6065](https://www.cuerpomente.com/blogs/ramon-soler/estado-alerta-coronavirus-efectos-emocionales_6065)
- <https://elcierredigital.com/investigacion/864138032/como-pasar-cuarentena-familia-casa.html>
- <https://www.20minutos.es/noticia/4184903/0/cuida-tu-salud-mental-como-actuar-ante-la-crisis-del-coronaviru>

	COLEGIO DE BOYACÁ	Formato SA-FR-13
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Versión: 1
	PROCESO PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD	Fecha: 13/02/14
	MENSAJE A PADRES	Página 4 de 5

• DD	MM	AA
18	03	2020

Sección: FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

## **UNA NUEVA FORMA DE APRENDER REQUIERE UNA NUEVA ACTITUD**

Teniendo en cuenta que desde el lunes 16 de marzo y con el propósito de proteger la salud, se suspendieron las clases presenciales en los colegios, el Colegio de Boyacá, para continuar con el desarrollo de su Plan de estudios, ha promovido, trabajo y estudio desde las casas, no es tiempo de vacaciones. Esto implica una nueva actitud, para lograr nuevos aprendizajes, por lo tanto desde el servicio de Psico orientación y Psicología, queremos dar algunas recomendaciones que consideramos útiles.

### **1. Organiza un lugar para estudiar**

Estudiar desde casa requiere concentración, por eso es imprescindible que encuentres el lugar adecuado de estudio donde exista el menor número posible de distracciones.

**2. Organiza un plan académico semanal**, teniendo en cuenta el horario de estudio del colegio, de tal manera que tengas tiempo para trabajar cada una de las áreas. Debes tener claro el tiempo que necesitas para dedicarle al estudio. Determina la hora de inicio y la hora de finalización (la misma para todos los días) y jornadas de estudio con duración establecida. El estudio en casa requiere disciplina, voluntad, constancia y responsabilidad. **La libertad de tiempo implica que lo administres correctamente.**


**3. Elabora una lista de tareas y actividades para realizar**, A medida que vas trabajando cada una de las áreas, con las respectivas fechas de presentación, de tal manera que identifiques las tareas, trabajos, talleres, más urgentes, para realizarlas en primer lugar.

Ubica esta lista en algún lugar visible y marca las que vas realizando.

**4. Establece tiempo para descansos.** Un pequeño break, ayudará a despejar tu mente para la próxima actividad y mejorará tu productividad.

**5. Elabora resúmenes y amplía tus conocimientos.** A medida que te lleguen los materiales de estudio, organízalos y escribe resúmenes que serán de gran ayuda a la hora de repasar las materias. La consulta a fuentes complementarias debe convertirse en una de las herramientas básicas para realizar tus estudios en casa exitosamente.

**6. Restringe las Redes Sociales y el uso de celular** Pues no serán tu aliado. Lo mejor que puedes hacer cuando estés frente a tu estudio en casa es dedicar toda tu atención únicamente a lo que

	COLEGIO DE BOYACÁ	Formato
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	SA-FR-13
	PROCESO PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD	Versión: 1
	MENSAJE A PADRES	Fecha: 13/02/14
		Página 5 de 5

estás aprendiendo. Notarás los resultados. Si no lo haces con frecuencia encontrarás que una sesión de estudio fue perdida por la distracción.

**7. Ingresa todos los días a tu correo.** Esto te ayudará a estar al día con las actividades del curso y te evitará dificultades por retrasarte en el proceso.

**8. Revisa con mucha atención las indicaciones de tu profesor en cada una de las actividades,** esto te ayudará a gestionarlas de una manera más eficiente y te ahorrará tiempo.

**9. Ten presentes las fechas de todas las actividades en tu estudio,** de esta forma siempre podrás programar tu agenda para atenderlas y no te encontrarás con sorpresas desagradables al estar a unos días u horas de su entrega.

**10. Recuerda siempre que aprender en casa es un proceso que requiere de mucha autonomía,** pues nadie estará recordándote lo que debes hacer o vigilando lo que haces. **Es un compromiso contigo mismo y debes ser lo suficientemente responsable para asumirlo.**

**La motivación es lo que te pone en marcha, el hábito es lo que hace que sigas.**

**( Jim Ryun )**

.Esperanza Valderrama de Pérez

Psico orientadora

Webgrafía

[https:// noticias.universia.net.co/vida-universitaria/ noticia/2012/08/03956074/10-consejos-estudiar-distancia-éxito.](https://noticias.universia.net.co/vida-universitaria/noticia/2012/08/03956074/10-consejos-estudiar-distancia-éxito)

html Estudio a distancia 5 técnicas para manejar tu tiempo/FUDE

[https://umvirtual.org/organizar tu día.cuando-estudias-en-línea/](https://umvirtual.org/organizar-tu-dia-cuando-estudias-en-linea/)

[https://www.utel.edu.mx/blog/10consejos- para/consejos-para-estudiar-en-linea](https://www.utel.edu.mx/blog/10consejos-para-consejos-para-estudiar-en-linea)