	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 2

DD	MM	AA
18	03	2020

Sección: SANTOS ACOSTA Y SAN AGUSTÍN

Queridos padres de familia y estudiantes en estos momentos de incertidumbre queremos invitarlos a:

“TIEMPO DE REFLEXIÓN EN LA CUARENTENA”

La vida acelerada que llevamos en la actualidad nos hace pensar que no tenemos tiempo para nuestra familia o que si les brindamos tiempo de mas es porque nos sobra” luego de atender nuestras responsabilidades “en casa o trabajo realmente se goza de muy poco tiempo libre y cuando se tiene estamos muy cansados para disfrutarlo dando prioridad al “uso de dispositivos tecnológicos”.

Realidad que ha generado que nuestros hijos en ocasiones se sientan solos, tristes, sin expectativas, inseguros, exponiéndolos a caer en escenarios negativos apoyados por sus pares o personas externas a su familia.


Es importante que hagamos un pare en el camino para organizar e identificar nuestras prioridades, realizando cambios en varios aspectos de nuestra vida, no solo por la situación presentada en los últimos días si no como lección de vida, tal vez este sea el momento de compensar ese tiempo en familia, aprovechando cada minuto al máximo, de hacer ese reconocimiento, ese agradecimiento a nuestros hijos, dejando recuerdos bonitos, huellas imborrables en cada uno de ellos.

“Es momento de poner las cosas en orden “, aprovechemos este tiempo en familia para reflexionar y realizarnos las siguientes preguntas.

- ¿Qué es lo más importante en mi vida teniendo en cuenta la situación generada en los últimos días?
- ¿A qué le dedico mi tiempo en la actualidad?
- ¿Le dedico tiempo suficiente a lo que más me importa?
- ¿Si el día de hoy me comunicaran que mi situación de salud es delicada que aprendizaje o huella dejo en mis hijos?

Y para hacer del tiempo algo mágico y permitir el disfrute de todos es importante:

- Compartir en familia los alimentos: Actividad que nos permite conocernos, escucharlos, mantener contacto visual.” no necesariamente deben ser las tres comidas diarias, pero si hacernos partícipes de al menos una de ellas, todos los miembros en una de ellas”
- Estar presente en sus logros: reconocer el esfuerzo en los niños y niñas “es vital para el fortalecimiento de la autoestima, la seguridad y la confianza”.

	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 2

- El juego: importancia de dedicar tiempo para compartir en familia. Es importante que el niño o niña en algunas ocasiones escojan los juegos, rescatando su imaginación y creatividad.
- Crear hábitos: Normas, límites en actividades de rutina diaria.
- Apoyo y acompañamiento en tareas: a través de actividades que ayuden a los niños o niñas incrementar sus ganas de adquirir conocimiento de una manera divertida.

Por ejemplo: leer libros con ellos todos los días. la lectura es una actividad que les encanta, muy relajante e ideal para practicar antes de dormir.

En los intervalos de descanso que tengamos con nuestros hijos al realizar la tarea podemos permitir que ellos elijan un juego, por ejemplo:

ACTIVIDAD EL FRASCO DE LA FELICIDAD

El cual consiste en diseñar un tarro único y especial en el cual se introducirán papelitos con juegos tradicionales, actividades novedosas por cada miembro del hogar, cada día se dispondrán de un tiempo para sacar un papelito y realizar la actividad (es importante que el niño o la niña participen en todo el proceso aportando sus propias ideas, si surgen actividades que requieran materiales específicos es importante contar con ello).



Adaptado de : <https://www.imageneseducativas.com/tecnica-del-frasco-de-la-felicidad-para-desarrollar-pensamiento-positivo-en-los-ninos/>

“Recordemos que no es la cantidad de horas que invertimos, si no la calidad del tiempo lo que marcara la diferencia”.

Agradezco su atención.

Cordialmente:

ANDREA DEL PILAR BRICEÑO ROJAS
PSICO-ORIENTADORA COLEGIO DE BOYACÁ
SECCIÓN SANTOS ACOSTA – SAN AGUSTÍN SEGUNDO Y TERCERO.