



JARDIN INFANTIL
“CONSTRUYENDO CON GEPETTO”
CONSTRUIAMOS UN MUNDO FELIZ A TRAVÉS DEL ARTE Y VALORES

Bogotá D.C. 16 de Marzo de 2020

Familia Gepettina:

Con el propósito de fortalecer el acompañamiento durante este periodo de transición el cual se presenta por las condiciones de salud mundial, desde el departamento de Psicología queremos realizar un acompañamiento en sus hogares con algunas estrategias que pueden emplear con sus hijos para que se tenga un afrontamiento positivo de la situación y hacer un aprovechamiento significativo del tiempo compartido en familia:

- Para cuidarnos, evitaremos estar con la tele encendida todo el día escuchando noticias sobre el coronavirus, esto evitara que entremos en crisis emocional por la situación, sólo nos informaremos en un momento concreto del día que hayamos elegido previamente, Pueden ser los informativos de la mañana, de la tarde o de la noche, lo que nosotros queramos, pero solo una vez al día.
- El resto del día estaremos ocupados haciendo actividades que no estén relacionadas con este tema, como juegos, manualidades, lectura de cuentos entre otras.
- No centrar los pensamientos “en que no nos dejan salir”, sino en que, gracias a nuestra colaboración personal estamos haciendo un bien para los demás y la sociedad. Que estamos haciendo algo que es esencial para el bien común. Enfocarnos en que, aunque es difícil, quedándonos en casa estamos salvando vidas.
- Limitar el tiempo que pasamos conectados a la tecnología. Buscar actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas. Buscar formas de actividad física que podamos realizar en casa.
- Reunirnos entre todos y tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico. Hacer un “acuerdo de paz”, mediante el cual, vamos colaborar y a apoyarnos los unos a los otros, esforzándonos en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo. ¡Somos un equipo! Vamos a pasar estos días juntos de la mejor forma posible.
- El consejo de mantener un horario y una rutina es fundamental. Por ejemplo: por la mañana hacemos los deberes, después de comer vemos la tele o jugamos con tecnología y por la tarde aprovechamos la situación para hacer actividades especiales en familia. Los niños deben comprender por qué no debemos salir de casa: no por el miedo a contagiarnos, sino porque de este modo estamos protegiendo a personas de salud frágil. Hacerles entender que estamos haciendo un acto lleno de valor y sentido trascendente.

Adjunto envió una lista de actividades que pueden aprovechar con sus hijos durante este tiempo en casa.

¡MUCHO ANIMO!

Cordialmente,


JHOLY URREGO SÉPULVEDA
Psicóloga



NELLY CASTRO CALTELBLANCO
Vo.Bo Rectora