



Hábitos y rutinas

Es muy importante que los niños y niñas posean rutinas diarias, que le permitan predecir lo que sucederá próximamente, en la situación de cuarentena se debe explicar lo que está sucediendo a los niños de manera sencilla y no alarmante. Es por eso que aunque no están asistiendo al colegio deben mantener una rutina diaria que incluyas principalmente:

- ✚ Horario de levantarse
- ✚ Hábitos de higiene
- ✚ Horario de almuerzo
- ✚ Horarios de distracción y juego
- ✚ Horario de once y cena
- ✚ Actividades de colaboración en casa
- ✚ Hora de ir a dormir

En los y las estudiante de segundo ciclo y enseñanza media, quienes están en la adolescencia donde además de tratar de instaurar los hábitos antes descritos es guiar en el uso de las tecnologías y medios de comunicación, transformándolos en beneficios, tales como:

- ✚ Ayudarse en el desarrollo de las guías entregadas por el establecimiento
- ✚ Encontrar contención en aquellos compañeros(as) que poseen mayor afinidad.
- ✚ Establecer responsabilidades en casa como ayudar en el aseo, poner la mesa, lavar la loza u otros.
- ✚ Evitar el uso de aparatos electrónicos a lo menos una hora antes de dormir, para evitar trastornos del sueño.
- ✚ Generar instancias para expresar las emociones presentes y poder buscar alguna manera de disminuir estos sentimientos, con su círculo más cercano que es la familia.
- ✚ Si existe presencia de angustia excesiva, asociado a taquicardia, sensación de ahogo, miedo u otros síntomas debes buscar ayuda para poder sobrellevar estos síntomas que refieren un exceso de angustia y preocupación.



Puedes comunicarte con la psicóloga del establecimiento vía mail, quien puede entregar una orientación para enfrentar aquello que le aqueja.

dallendes@colegiosoldechile.cl

Un afectuoso saludo a todos los padres, madres y apoderados(as) de nuestro colegio, además de cada uno de nuestros alumnos y alumnas.

Esperamos vernos pronto.