



Generado por ConversordeLetras

Después un merecido descanso estamos de vuelta, para acompañarte en este camino educativo.



En esta nueva realidad necesitamos seguir poniendo lo mejor de cada uno, como docentes, padres y estudiantes.

Estamos convencidos que juntos podemos lograr sacar lo mejor de cada situación y seguir construyendo mejores futuros para todos.



Departamento de Orientación Escolar
Colegio La Victoria IED 2020

Todos hemos aprendido mucho de lo que ha sucedido este año y seguiremos haciéndolo juntos.



QUERER ES
PODER



Es el momento de trabajar con: empeño, autonomía, creatividad, perseverancia, empatía y mucha dedicación.

YO  LA VICTORIA

Departamento de Orientación Escolar
Colegio La Victoria IED 2020



Sigamos mejorando y aprendiendo de esta experiencia de aprendizaje en casa, tenemos para ti las siguientes recomendaciones:

- ❖ **Recuerda manejar horarios definidos para la realización de tus actividades.**
- ❖ **Mantén tu área de estudio en adecuadas condiciones de orden y aseo.**
- ❖ **No olvides que el descanso es fundamental para el aprendizaje, duerme mínimo 8 horas diarias, nocturnas.**
- ❖ **Aliméntate saludablemente y en horarios establecidos.**
- ❖ **Realiza tus actividades con dedicación y calidad, recuerda que el mayor beneficiado eres tú.**

- ❖ **No dejes acumular trabajos, esto solo generará que te estreses .**
- ❖ **Mantén comunicación constante con tu docente director, no olvides comentarle tus posibilidades y dificultades para así poder ayudarte y entenderte.**
- ❖ **Como padre acompaña, ayuda y supervisa las actividades de tu hijo en la red.**
- ❖ **No olvides realizar actividad física diaria.**



Departamento de Orientación Escolar
Colegio La Victoria IED 2020





Estimado padre de familia recuerda proteger siempre tu salud y la de los tuyos:

- ❖ verifica constantemente el cuidado de los niñ@s comunicándote constantemente con la persona que dejaste a cargo en caso de que no seas tú.
- ❖ ten cuidado con tu lenguaje, a través de este construimos o destruimos la autoestima de quienes nos rodean.

Si todos contribuimos lograremos las metas propuestas y sacaremos adelante este año.

!ANIMO!

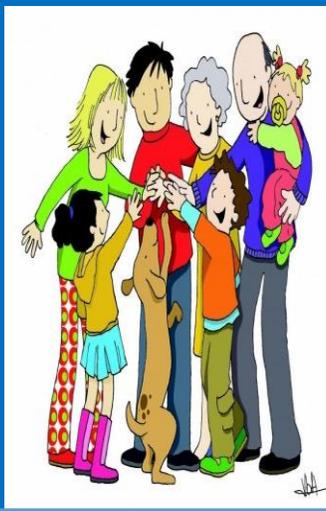


Departamento de Orientación Escolar
Colegio La Victoria IED 2020

GUIA DE APOYO EN SALUD EMOCIONAL PARA NIÑ@S Y PADRES DE FAMILIA

Objetivo: Apoyar en la salud emocional y mental de l@s niñ@s y sus padres, para lograr una sana convivencia, permitiendo a los niños y demás miembros de la familia desarrollar habilidades emocionales para la vida.

1
 La salud mental es un componente integral y esencial de la salud, tanto es así que no hay salud física, sin salud mental, así lo establece la Organización Mundial de la Salud (OMS).



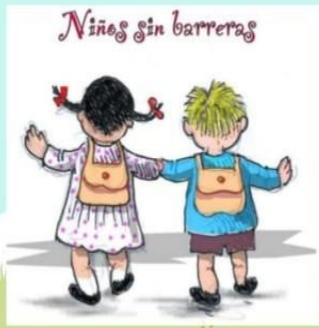
Elaborado por: Equipo de Orientación escolar

RESILIENCIA

3

¿Qué es la RESILIENCIA?

Es la capacidad para hacer frente a las adversidades de la vida, recuperarse e inclusive ser transformados positivamente por ellas.



EMOCIONES:

4

Comprenda y trate de expresar sus emociones y las de sus hijos.

Observe, comprenda y ofrezca alternativas de conocer las emociones y ayude a que se controlen para mejorar la convivencia familiar

5 Pasos para Ayudar a Los Niños a Controlar sus Emociones

- 1** Recordar que no está bien hacer daño a los demás
- 2** Usar las palabras para explicar cómo me siento
- 3** Respirar hondo 3 veces y contar despacio hasta 10
- 4** Pedir ayuda a un adulto para resolver un problema
- 5** Tomarme mi tiempo para calmarme

2 LA AUTOESTIMA

Uno de los aspectos claves para la buena salud mental de los niños es la autoestima o amor propio, la cual es la "llave principal al éxito en la vida. El desarrollo de un auto-concepto positivo o amor propio sano es sumamente importante para la felicidad y el éxito de los niños y adolescentes. Una relación positiva padre-hijo le proporcionará al niño la estructura y soporte necesarios para desarrollar un sano concepto de respeto y consideración por él mismo y hacia los demás".



5

Decálogo de la PACIENCIA PARA PADRES

- 1** Tus hijos hacen cosas de niños 
- 2** Necesitan tu atención a cualquier hora y en cualquier lugar 
- 3** La prisa es de los adultos. Cuanta más prisa, menos paciencia 
- 4** Respétalos sobre todo cuando te enfades con ellos 
- 5** Los necesitas, te abren el corazón y serás más flexible 
- 6** Dales siempre tu amor incondicional 
- 7** Reduce las exigencias. Pídeles lo adecuado a su edad 
- 8** Deshazte de los sentimientos negativos. si estás de mal humor perderás la paciencia 
- 9** Dedicarte tiempo a ti, esto renovará tu energía 
- 10** Toma en cuenta todas estas recomendaciones y verás que tu paciencia no desaparecerá 