



COLEGIO UNIÓN EUROPEA IED
" Formadores de líderes en Tecnologías de la Información y la Comunicación"

<http://colegiounioneuropeaied.com>
<https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-union-europea-ied>

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Resolución No. 2208 del 30 de Julio de 2002 DANE 111001030830 NIT 830.020.653-6

ÁREA: Departamento de Orientación Escolar	
ASIGNATURAS: Dirección de Curso	GRADO: Ciclo 1, 2,3,4 y 5
HORAS ÁREA: 1 semanal.	HORAS ASIGNATURA 1 semanal.
DOCENTE: Ninfa Ortiz, Hermilce Pérez, Yenny Gaitán y Alida Jiménez	
OBJETIVO LA ACTIVIDAD: Brindar pautas de regulación emocional de la familia, en tiempos de cuarenta por coronavirus.	
NOMBRE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: Seguimiento y atención a estudiantes, padres y/o acudientes del colegio Unión Europea.	
COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR: Comunicativa, al tomar en cuenta que se hace necesario establecer canales de comunicación para ofrecer estrategias puntuales en el contexto actual en el que nos encontramos.	
MATERIAL DE APOYO: Material informativo a los padres de familia y estudiantes con relación a las acciones que se deben tener en cuenta durante este tiempo de cuarentena, frente a la regulación emocional dentro de las familias.	
PRODUCTO POR ENTREGAR: Ninguno.	
FECHA DE ENTREGA: No aplica.	
METODOLOGÍA DE TRABAJO: Leer atentamente y tomar en cuenta las siguientes recomendaciones.	

Cordial saludo Familias Unionistas:

Tomando en cuenta las disposiciones del gobierno nacional en torno a la cuarentena por coronavirus, nos permitimos compartir las siguientes recomendaciones para que las lean y practiquen en cada uno de sus hogares.

[Recuerden que esta información, es una invitación respetuosa y fraterna a que usted como padre, madre o cuidador lidere dentro de sus hogares.](#)

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-09 sur

Sede B Calle 69B Sur No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 - 3057980584

Código Postal 111951

cedunioneuropea19@educacionbogota.edu.co

www.educacionbogota.edu.co

Tel: 3241000 Línea 195



Resolución No. 2208 del 30 de Julio de 2002 DANE 111001030830 NIT 830.020.653-6

PAUTAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL DE LA FAMILIA, EN TIEMPOS DE CUARENTA POR CORONAVIRUS



Tiempos de Crisis y Estrés Parental

Todos estamos sujetos al estrés que supone la incertidumbre de desconocer cómo se comportará el Coronavirus, cómo afectará nuestras vidas y la de nuestros seres queridos. Adicionalmente, las medidas necesarias como la cuarentena afecta nuestras rutinas, actividades y espacio de autocuidado, sin poder recurrir a nuestras redes de apoyo extensas para aliviar el estrés normal que implica la crianza.

Es normal que como madre, padre o cuidador te puedas sentir abrumado. Esto se conoce como ESTRÉS PARENTAL.

Estrés Parental en Padres, Madres y Cuidadores

- Puede aumentar los sentimientos de malestar en tu rol como madre o padre.
- Puede aumentar tus sentimientos de enojo y descontrol en el manejo de tus hijos.
- Puede aumentar el riesgo a que ocupes castigos físicos o verbales.

Tus hij@s no entienden que estas agotado/a y pueden reaccionar:

- Sentimientos de frustración.
- Mayor descontrol de sus emociones.
- Mayor irritabilidad.
- Más desafiantes.



Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-09 sur

Sede B Calle 69B Sur No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 - 3057980584

Código Postal 111951

cedunioneuropea19@educacionbogota.edu.co

www.educacionbogota.edu.co

Tel: 3241000 Línea 195

Resolución No. 2208 del 30 de Julio de 2002 DANE 111001030830 NIT 830.020.653-6

¿Qué podemos hacer?

ACTIVIDADES	PLAS					
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SABADO						
DOMINGO						

- Fijar rutinas: Hábitos de higiene, hábitos de estudio, momentos de dispersión y ocio, rutinas de sueño y vigilia. Así todos sabemos lo que debemos hacer.
- Fijar expectativas de cooperación al interior del hogar, donde todos puedan participar desde sus capacidades.

Al momento de manejar conflictos con tus hijos, monitorea tus emociones:

- Rojo: En este momento, es muy difícil que controle sus emociones y las exprese de forma asertiva. Tome un tiempo fuera, y explíqueles que luego conversarán tranquilamente. Si tiene apoyo de otro adulto, pida ayuda y cambien el rol.
- Verde: Conversa con tus hij@s, explíqueles su punto de vista, y por qué es necesario que realicen una actividad (tareas, por ejemplo).
- Amarillo: Si está comenzando a molestarle, comuníquese a tiempo. Pida cooperación, explique asertivamente que todos deben apoyarse para que la familia funcione bien.



Regulación Emocional Familiar

Entre todos nos podemos ayudar a regular mejor. Dibuja un semáforo y ubícalo en los lugares donde compartan como familia (comedor, sala). La instrucción es la siguiente: "Es deber de todos comunicarnos con cariño. Si alguno de nosotros comienza a sentir que nos estamos gritamos, o nos sentimos molestos, vamos a indicar con el dedo que estamos en el SEMÁFORO AMARILLO. Entre todos debemos hacer el esfuerzo para bajar al SEMÁFORO VERDE. Todos perdemos si llegamos al SEMÁFORO ROJO".

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-09 sur

Sede B Calle 69B Sur No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 - 3057980584

Código Postal 111951

cedunioneuropea19@educacionbogota.edu.co

www.educacionbogota.edu.co

Tel: 3241000 Línea 195



COLEGIO UNIÓN EUROPEA IED
" Formadores de líderes en Tecnologías de la Información y la Comunicación"

<http://colegiounioneuropeaied.com>
<https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-union-europea-ied>

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Resolución No. 2208 del 30 de Julio de 2002 DANE 111001030830 NIT 830.020.653-6

Escucha con Empatía y Actúa con Asertividad

- Regla de Oro: "NADA ES PERSONAL". En momentos de estrés, ninguna crítica es personal.
- Intenta mejorar el clima mediante el buen humor o chistes. Reírse de uno mismo siempre ayuda.
- Ser consecuentes: No podemos pedir un ambiente positivo si nosotros no lo estamos propiciando.
- Pedir disculpas y explicar nuestro estado anímico si nos indican que no estamos colaborando ("Lo siento, no me di cuenta que estaba subiendo el volumen"). Así ayudarás a modelar el manejo de la frustración en tus hijos.

No olviden...

- Reconozca la ansiedad como sentimiento, pero eviten dejarse llevar por los comportamientos inducidos por ella No estar conectados a redes sociales cuando estén comiendo en familia.
- Evitar entrar en pánico, ni creer todo lo que circula en redes sociales, se debe acudir a fuentes oficiales.
- Controlen el deseo de buscar siempre información sobre el coronavirus, de manera obsesiva.
- No se dejen inundar por pensamientos catastróficos.
- Explique a sus hij@s lo que está pasando de manera clara y acorde a su edad.
- Permita a sus hij@s expresar abiertamente sus emociones, dudas y temores. Explíqueles que es normal sentirse así y ayúdeles a sentirse protegidos. Evite decir "no va pasar nada", "no es algo grave", "lo que dices es mentira". Esta actitud confunde a niños y niñas pequeños.
- Alimentar adecuadamente a niños y niñas de acuerdo con las características de su edad, respetando horarios.
- Adoptar medidas saludables de preparación, manipulación, conservación y consumo de alimentos.
- Asegurar que niños, niñas y adolescentes reciban los cuidados necesarios para una buena salud.
- Eviten como adultos el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.
- Lavarse las manos con agua y jabón, al menos cada 3 horas y, especialmente, al llegar a casa, antes de comer y después de entrar al baño. Sea un ejemplo de conducta y promueva las rutinas de autocuidado. Los niños aprenden más de lo que ven, que de lo que se les dice.
- Tomar las medidas adecuadas para tener agua apta para consumo humano y aseo personal.
- Si presenta síntomas de gripa evite preparar los alimentos; si tiene que hacerlo, utilice tapabocas y lávese frecuentemente las manos con agua y jabón antes, durante y después.

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-09 sur

Sede B Calle 69B Sur No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 - 3057980584

Código Postal 111951

cedunioneuropea19@educacionbogota.edu.co

www.educacionbogota.edu.co

Tel: 3241000 Línea 195





COLEGIO UNIÓN EUROPEA IED
" Formadores de líderes en Tecnologías de la Información y la Comunicación"

<http://colegiounioneuropeaied.com>
<https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-union-europea-ied>

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Resolución No. 2208 del 30 de Julio de 2002 DANE 111001030830 NIT 830.020.653-6

- Tomar medidas adecuadas para prevenir accidentes en el hogar y su entorno.
- Establezcan rutinas en casa de actividades escolares y lúdicas.
- Tengan rutinas de ejercicio o actividad física, para realizar en casa.
- Acompañar la construcción de la identidad promoviendo la participación de niñas y niños en las rutinas y las decisiones del hogar.
- Respetar los horarios de sueño: No son vacaciones.
- Arreglarse en casa, no deben pasar todo el día en pijama.
- Fomentar el desarrollo de la autonomía, en el caso de niños y niñas permitiendo que aprendan a realizar actividades como comer, vestirse e ir al baño por sí solos, siempre y cuando hayan desarrollado la capacidad para hacerlo sin la ayuda de un adulto.
- Promover la construcción de normas y límites, explicando las rutinas, actividades y responsabilidades de cada miembro de la familia.
- Mantengan la casa ordenada y limpia, esto a ayuda a sentirse bien y no caer en caos.
- Proteger a la familia de moscas, cucarachas, ratas, zancudos y otros animales que representan un peligro para la salud.

Fuentes: Psicóloga Ana María Gallardo, Asociación Colombiana de Psiquiatría ACP-Colombia y Documento del ICBF "Experiencias de cuidado y crianza en el hogar en tiempos de coronavirus".

Por último, en caso de necesitar atención o apoyo desde orientación escolar, en aspectos ajenos a lo académico, ingrese al correo electrónico orientacion2020unioneuropea@gmail.com especificando:

- A. Nombre del estudiante
- B. Curso
- C. Jornada
- D. Documento de identidad del estudiante
- E. Nombre del director de curso
- F. Nombre del acudiente y/o padre-madre de familia
- G. Documento del padre-madre de familia o de la persona que envía el correo
- H. Dirección de la residencia
- I. Celular o teléfono de contacto
- J. Situación para tratar (no académica) sea claro y específico
- K. Deje un correo donde nos podamos comunicar con usted.

Es responsabilidad de tod@s evitar que el virus se expanda. ¡Quedémonos en casa!

Atentamente,

Departamento de Orientación Escolar

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-09 sur

Sede B Calle 69B Sur No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 - 3057980584

Código Postal 111951

cedunioneuropea19@educacionbogota.edu.co

www.educacionbogota.edu.co

Tel: 3241000 Línea 195

