

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 a todos los miembros de la familia, en tiempos de cuarentena.	
NOMBRE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: Seguimiento y atención a estudiantes, padres y/o acudientes del Colegio Unión Europea, durante la cuarentena.	
COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR: Brindar información en torno a recomendaciones y a lo que no se debe hacer en época de cuarentena, respeto a la salud emocional de todos los miembros de la familia.	
MATERIAL DE APOYO: Aportes de Documento Psicovida 10, Información útil, pautas y dinámicas para toda la población, realizado por Psicólogas y Psicopedagogas.	
PRODUCTO POR ENTREGAR: Ninguno.	
FECHA DE ENTREGA: No aplica.	
METODOLOGÍA DE TRABAJO: Compartir y practicar en familia las siguientes recomendaciones.	

A continuación te invitamos a seguir las siguientes recomendaciones en casa, durante esta cuarentena por el Covid-19.

CUATRO PASOS PARA NO OLVIDAR EN CUARENTENA:

1. Establecer una rutina diaria, esta rutina deberá conformarse en rasgos generales por tareas de responsabilidad, tareas de autocuidado y tareas ocio. Estas tres partes son fundamentales para poder seguir activos dentro de la situación que nos acontece y no parar en seco nuestra vida. Ajustar esta nueva vida al máximo posible con lo que hacíamos antes.



2. Mantén tus horarios:



- *Horario de trabajo. Seguir trabajando si es posible y si no adaptar nuevas responsabilidades y tareas.
- *Horario de descanso. Interrumpir lo menos posible el hábito de descanso y sueño que teníamos antes.
- *Horario y hábitos de comida. Igual que el sueño, interrumpir lo menos posible este hábito. Ya que a muchas personas el estar en casa les da por comer de manera compulsiva y sin orden.
- *Horarios de higiene. Estar en casa no significa, estar todo el día en pijama, sin ducharnos, sin vestirnos y peinarnos. Los hábitos de higiene son FUNDAMENTALES para estos momentos.
- *Horarios de ocio y tiempo libre. Es muy buen momento para incorporar en nuestra vida TODAS esas actividades que no habíamos tenido tiempo de hacer.

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

3. Autocuidado. Importantísimo tomarnos una parte del día y la semana para hacer deporte, meditar, escribir, mimarnos (buen baño relajante, arreglarnos y vernos bien...). Aprovechar este tiempo para aprender cosas nuevas (coser, cocinar, manualidades, pintar...).



4. Es buen momento para recuperar los lazos comunicativos intrafamiliares que habíamos perdidos, recuperar viejas costumbres dentro de casa (reunirnos en la mesa, jugar a juegos de mesa, ver películas...).



CUATRO PASOS PARA NO HACER DURANTE ESTA CUARENTENA:

1. Recurrir constantemente a pensamientos de proyección futura. Es momento de vivir ahora y saborear el momento.



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

2. Pasar TODO el día en pijama, viendo películas o series, y atacando a la despensa.



3. Monopolizar nuestro tema de conversación. Sabemos lo que está pasando, debemos estar informados, pero NO todo el tiempo hablando de lo mismo. Ya que esto solo puede ayudarnos a aumentar nuestros niveles de ansiedad.
4. Tener constantemente las noticias puestas en la tele o recurrir a ellas por Internet. Por el mismo motivo que el anterior apartado.



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