



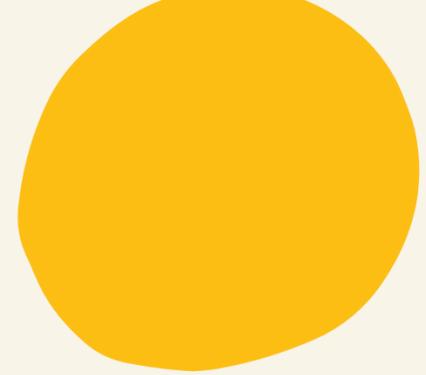
SUGERENCIAS PARA UNA CONVIVENCIA ARMÓNICA EN FAMILIA



COLEGIO JACKELINE I.E.D
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN E
INCLUSIÓN



MARIA JENITH BUSTACARA
Y
LEIDY RIVERA



»

»

ACUERDATE DEL AUTOCUIDADO...



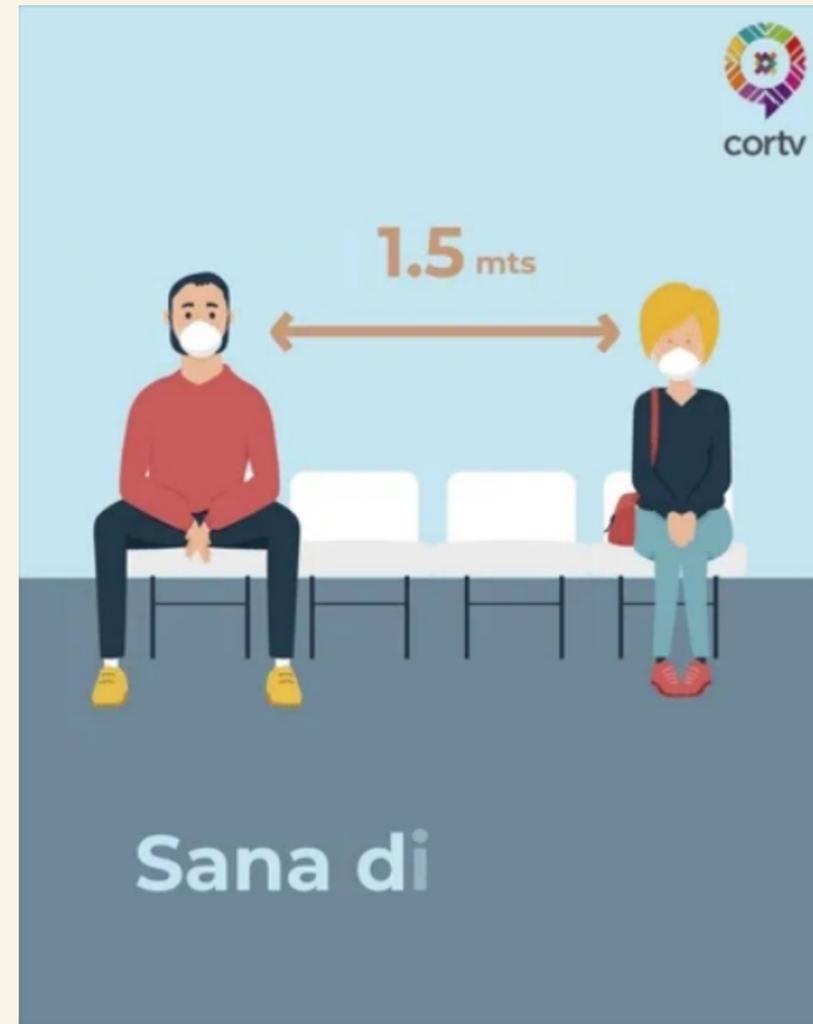
- El buen uso del tapabocas
- Lavar bien las manos



DISTANCIAMIENTO
Social
SALVA VIDAS

IMPORTANTE

- ¡Mantener el distanciamiento físico de dos metros con personas que NO formen parte del núcleo familiar con las que vives.!
- Reuniones sociales muy poco y con poquitas personas...



FELICITACIONES POR CUIDARTE Y TU FAMILIA
TAMBIÉN !



ESTO
VA A PASAR RAPIDO PARA
QUE NOS VOLVAMOS
ABRAZAR....



1

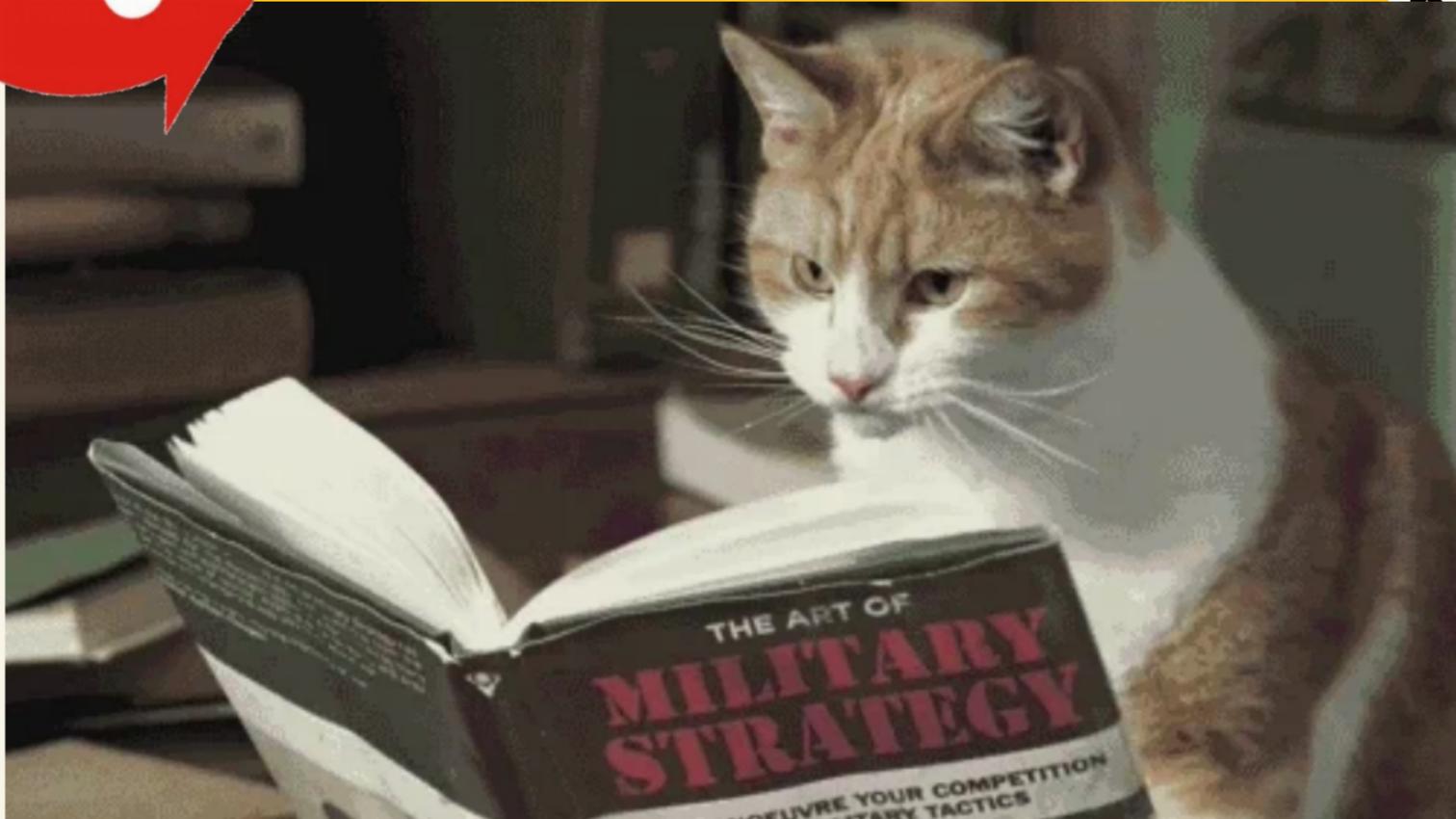
CONSTRUYAN UN PLAN DE ACTIVIDADES

Definan sus horarios para levantarse, acostarse, comer , jugar, organizar, estudiar y todas las otras tareas del hogar.

MI RUTINA



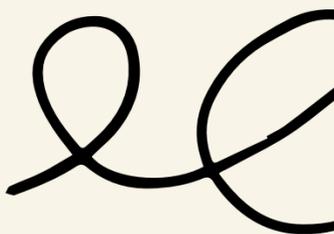
SLOTHILDA.COM



2

EVITEN LA SOBREENFORMACIÓN

Busquen los momentos para informarse, procurando elegir la información Científica y verdadera y no las cadenas pesimistas y desalentadoras.



3

MANTÉNGANSE ACTIVOS

Incluyan en su rutina actividades físicas, de rumba, saltar lazo o juegos que incluyan el saltar y correr. Eviten pasar mucho tiempo sentados.



4

RECONOZCAN Y ACEPTEN SUS EMOCIONES.

Identifiquen los diferentes estados de ánimo que han tenido durante el día alegría, tristeza, etc. y cómo han favorecido o dificultado la dinámica del hogar. Puede ayudarles escribirlos o dibujarlos.



5

ORGANICEN LOS ESPACIOS COMUNES

Ordenen entre todos la casa, propongan nuevas formas de acomodar los espacios comunes para que todos se sientan cómodos.





6

TOMEN PAUSAS INDIVIDUALES.

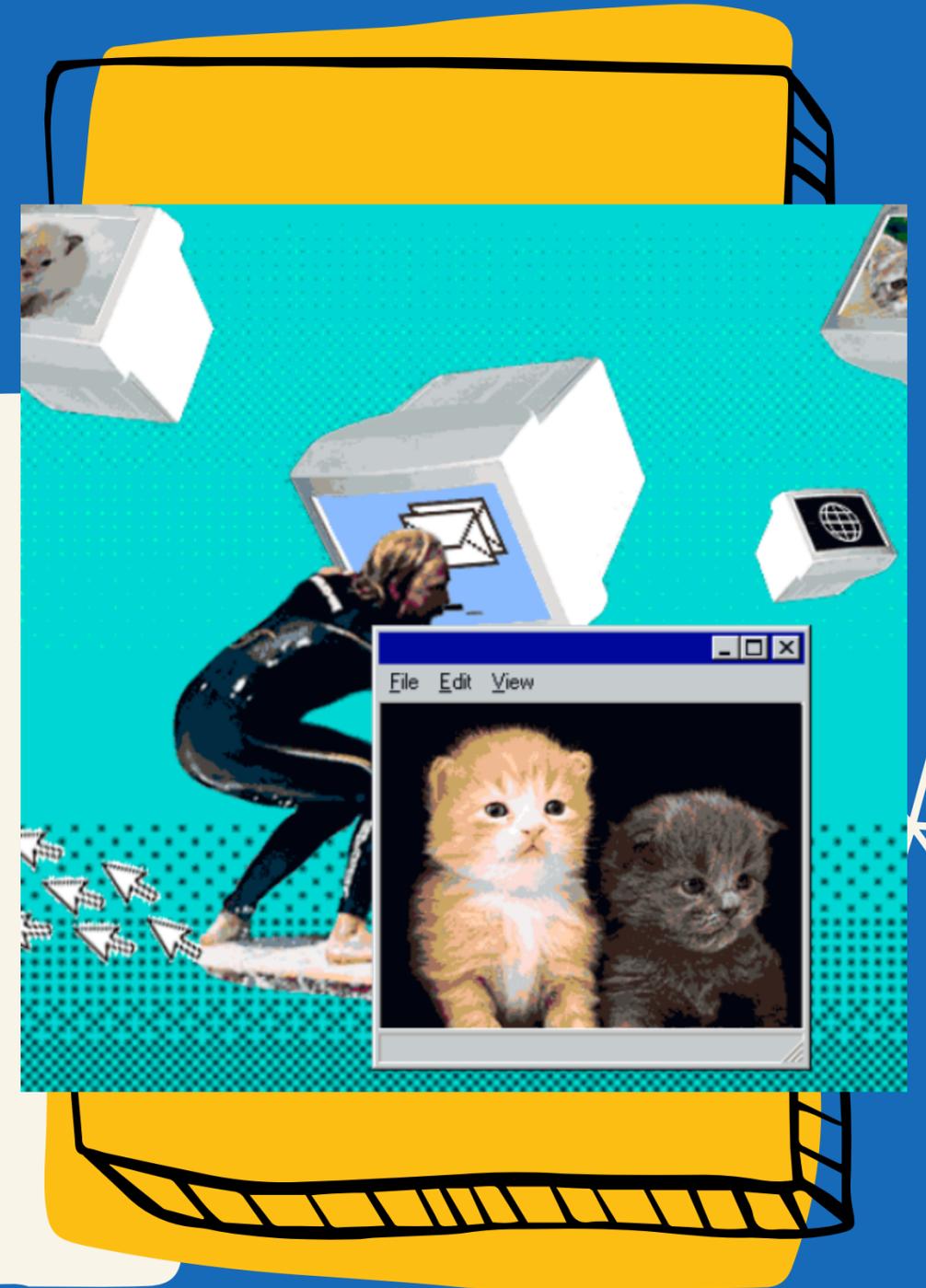
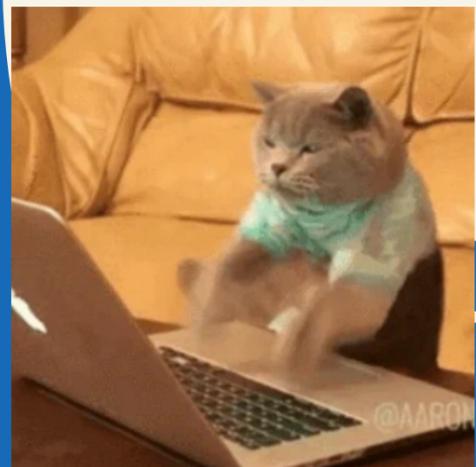
Tomen
pequeñas pausas individuales de 5 a 20
minutos para respirar y reconocer cómo
están, todo esto sin juzgarse.

Háganlo
solos y en espacios ventilados y
silenciosos.

7

RESPONSABILIDAD CON EL USO DE LAS TIC

Controlar el uso de Internet, de la televisión y el celular para que los niñ@s puedan beneficiarse de estos recursos y enriquecer sus aprendizajes académicos y sociales de una forma saludable.



8

AGRADEZCAN Y CELEBREN LO RECIBIDO

Abran espacios para agradecer a Dios, al universo o al cosmos en familia, los beneficios recibidos, la esperanza y la fuerza que tienes para salir adelante.





RECUERDA MAMÁ , PAPÁ O CUIDADOR QUE TRANSMITES TU ESTADO EMOCIONAL A TUS HIJ@S.

MUCHAS GRACIAS



REFERENCIAS

Jesuitas por la Paz. Recuperado
el 28/05/2020

[de://ciec.edu.co/observatorio/familia-y-escuela/8-consejos-para-una-convivencia-armoniosa-en-familia/?utm_source=Base+CIEC2&utm_campaign=30d951b65a-EMAIL_CAMPAIGN_2020_02_03_08_59_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_9c316b539c-30d951b65a-56533830](https://ciec.edu.co/observatorio/familia-y-escuela/8-consejos-para-una-convivencia-armoniosa-en-familia/?utm_source=Base+CIEC2&utm_campaign=30d951b65a-EMAIL_CAMPAIGN_2020_02_03_08_59_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_9c316b539c-30d951b65a-56533830)

Amorós Pere, fuentes Nuria, Mateos Ainoa et all, (2016).

Aprender
juntos crecer en familia. Pág
28. Barcelona ed. La Caixa