

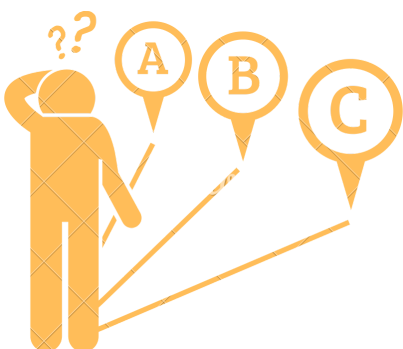


**ALGUNAS
SUGERENCIAS
PARA ESTOS
DÍAS EN LA
CASA**

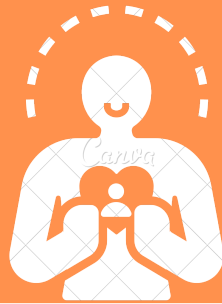
CONTEXTUALIZA Y EXPLICA LAS MEDIDAS ADOPTADAS

Explica a los niños las **razones** por las que es necesario suspender las clases y quedarse en la casa, entregando la información necesaria según la edad.

El exceso de información puede generar miedo y ansiedad, por lo que **cuídense** de estar expuestos permanentemente a fuentes de información (televisión, radio, internet y RRSS).



SEAN COMPRENSIVOS Y ESTABLEZCAN ACUERDOS



Estar en la casa durante varios días en estas circunstancias podría generar **diversas reacciones** emocionales y conductuales (aburrimiento, irritabilidad, desobediencia, hipersensibilidad, temor, ansiedad, etc.).

Es bueno **anticipar** que estas reacciones podrían darse y recordar que, si bien esta situación es algo inusual, tiene un profundo sentido al buscar el bienestar de todos.

Pueden hacer **compromisos** personales que favorezcan la convivencia al interior de la familia (evitar quejarse, cumplir las rutinas, tener paciencia, etc.). Estas instancias son buenos momentos para aprovechar de conversar y **nutrir las relaciones**.

MANTENGAN LAS RUTINAS Y DEFINAN UN HORARIO



Mantener la **rutina** da estructura y seguridad , ayudando a calmar la ansiedad en situaciones de incertidumbre.

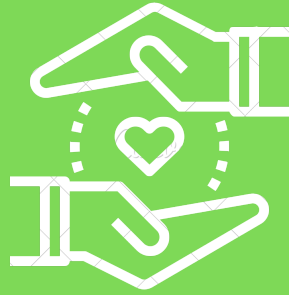
Procuren tener un **horario** semanal definido que incluya tiempo de trabajo, tiempo para deporte y esparcimiento, horarios de comidas y las horas de sueño necesarias.

Al ser este un nuevo sistema para sus hijos, recuerde que es necesaria su **supervisión** para que puedan llevar a cabo las tareas asignadas.

Limite el tiempo frente a **pantallas y RRSS**, favoreciendo otro tipo de actividades recreativas.

Organicen el tiempo de estudio en bloques de una hora, para alumnos más chicos, y hasta una hora y media para los más grandes , dejando descansos de entre 15 y 30 minutos..

¡TÓMATELO EN SERIO!



Recuerda que esta medida apela a una **responsabilidad social** que busca resguardar el bienestar de todos.

Por lo mismo, **sigue las indicaciones** de los protocolos establecidos por las autoridades.

Quédate en tu casa y no salgas salvo que sea estrictamente necesario.

HAZ VIDA NUESTRO SELLO APOSTÓLICO



Generemos momentos de **oración** en familia y seamos empáticos y **proactivos frente a las necesidades** que hay en nuestro entorno, potenciando el liderazgo apostólico que caracteriza a nuestra comunidad.

Cristo Rey Nuestro: ¡Venga tu Reino!

**Virgen Del Carmen, Reina de Chile:
¡Salva a Tu pueblo, que clama a Tí!**