

Bogotá D.C., 20 de marzo del 2020

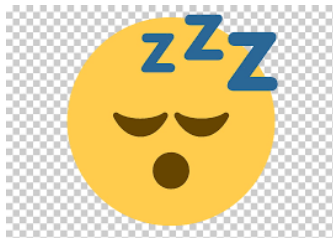
SEÑORES: PADRES DE FAMILIA Y/O ACUDIENTES ITIPISTAS

EL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN ESTÁ CON EL:

"YO ME QUEDO EN CASA"

ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA:

* Suficientes horas de sueño



* Una alimentación balanceada y saludable:



Debemos cuidarnos y ayudarnos entre todos, es muy importante disminuir la ansiedad y o el estrés de todos en casita.

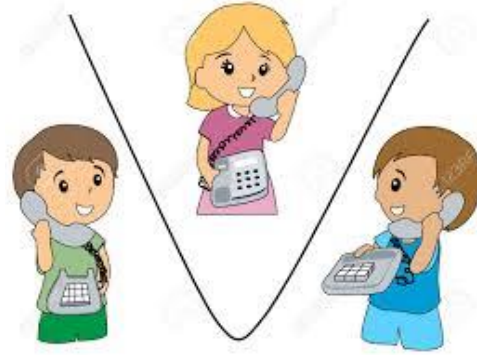
TENGAMOS SIEMPRE PRESENTE LAS RECOMENDACIONES:



1. Tomar distancia de las redes sociales y noticias. Recuerda que ver constantemente esta información genera más angustia.



2. Cuidar nuestro cuerpo: respirar, estirar, reflexionar, pensar... ¡Haz pautas activas!



3. Hacer actividades que nos agraden:

- *Ver películas
- *Hacer actividades manuales y creativas con plastilina o arcilla.
- *Pintar.
- *Dibujar y colorear.
- *Escuchar música.
- *Bailar.
- *Inventar historias.
- *Leer o que nos lean cuentos, etc.

4. Conectarse emocionalmente con otros:

- *Hablar de lo que nos preocupa.
- *Expresar lo que sentimos.
- *Dar y recibir un mensaje de amor.
- *Escuchar y dar un consejo.
- *Contar lo que pensamos.
- *Comunicar tus sueños y deseos.
- *Permitir que se comuniquen telefónicamente con alguno de sus amigos y/o familiares (supervisando la llamada).

PAPITOS ITIPISTAS, RECORDEMOS:

"NO todos los niños y jóvenes reaccionan igual a los momentos de crisis"

Durante este periodo se puede presentar...

- Llorar o mostrarse irritados
- Expresar tristeza
- No querer dormir o alimentarse
- Disminuir su rendimiento académico
- Expresar dolores en cualquier parte del cuerpo
- Estar demasiado inquietos

¿QUÉ HACER CON NUESTROS HIJOS?

- Darles tiempo para hablar sobre el tema.
- Contestarles preguntas al respecto de una forma que les sea fácil de entender.
- Reafirmarles que están y estarán bien.
- Mostrarles que está bien que sientan ansiedad y que pueden contar con ustedes.
- Limitar el acceso o exposición a ese contenido ya que puede que no lo entiendan y se genere miedo o tensión.
- Ser modelo de calma, buenos hábitos, ejercicios y alimentación.