



## Orientación 2020



**Estimados estudiantes, padres y apoderados:** las recomendaciones entregados aquí, pretenden ser una estrategia de apoyo para los estudiantes y sus familias en el contexto COVID- 19

### **RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR LA SITUACIÓN ESCOLAR**

*El hecho que los estudiantes no puedan asistir al establecimiento y deban permanecer en aislamiento obligado, despliega una serie de consecuencia a tener en cuenta, por ejemplo: cambian las rutinas y dinámicas familiares, causando estrés, incertidumbre, agotamiento, tanto en los jóvenes como en los adultos. Por otro lado, no todas las familias cuentan con tecnología, acceso a internet y material para el proceso formativo desde el hogar, por ello requieren apoyo y acompañamiento del establecimiento para lograr realizar las guías y trabajos solicitados por sus profesores.*

*Como la vida cotidiana se vio alterada y las actividades escolares han tenido otra dinámica, en algunos hogares ha causado agobio y cansancio, porque algunos estudiantes y/o padres de familia han tenido que conciliar trabajo en casa con estudio y además supervisión del trabajo escolar en sus propios hijos y/o hermanos y junto con ello dar protección de la salud física y mental del grupo familiar.*

*Para enfrentar de mejor manera esta situación, se les sugiere mantener rutinas diarias, establecer un horario para cada integrante familiar, y de esa manera organizarse y compatibilizar todos los roles que deban cumplir cada uno.*

*El horario debe adaptar a las necesidades y costumbre de cada familia y estudiante. Debe tener algunos aspectos básicos:*

- ✓ *Horario de levantada*
- ✓ *Horario de ayuda con los deberes del hogar*
- ✓ *Tiempo definido para el estudio*
- ✓ *Lugar habilitado para estudiar (idealmente libre de distractores: tv, música, uso del celular, etc)*
- ✓ *Tiempo para recreación, ocio.*
- ✓ *Tiempo para compartir en familia*
- ✓ *Tiempo para ejercicios físico, actividades musicales, artística, manuales.*
- ✓ *Mantener comunicación con los Docentes para dudas, inquietudes de carácter académico o familiar.*

*Es posible que los estudiantes y las familias puedan estar lidiando con diferentes situaciones en sus hogares mientras tratan de desarrollar sus diferentes tareas. No de la misma manera, somos todos y*

todas distintos. La invitación es a siempre pensar en una meta, en un objetivo que quieran lograr. Consideren que los docentes siempre van a valorar los esfuerzos de los estudiantes. Además de algo estamos seguros... Cada uno de Uds. son importante y tienen el potencial para levantarse, si se lo proponen.

En cada uno de nosotros está el poder de aportar con esta causa compartida. Se nos ha planteado un gran desafío que estamos seguros podemos lograr JUNTOS.

Sabemos que no es fácil quedarse en casa. Cuando perdemos la libertad dan ganas de salir ¿cierto? Pero todos y todas sabemos lo importante de hacer la cuarentena como se nos pide, por el bien de todas las personas que nos rodean y por ti mismo/misma. Es mejor aceptar lo que nos ha tocado vivir y pensar cuál es el sentido que tiene todo esto y qué aprendizaje voy a sacar de esto.

Estudiantes: No miremos sólo con lo negativo, les dejo algunos mensajes para tener en consideración, se animen, reflexionen y lo compartan en familia:



*NO TE RINDAS  
QUE LA VIDA ES ESO.  
CONTINÚA EL VIAJE,  
PERSIGUE TUS SUEÑOS,  
DESTRABA EL TIEMPO,  
RECOGE LOS ESCOMBROS  
Y DESTAPA EL CIELO.*

*¡NO TE RINDAS!*

*LEVANTATE Y SIGUE CAMINANDO*

**“Tus talentos y habilidades irán mejorando con el tiempo, pero para eso has de empezar”**

**Martin Luther King**



Me despido espero que todos se encuentren bien junto a sus familiares y siguiendo las indicaciones entregadas por las autoridades sanitarias.

Seguiré subiendo material para ayudarlos a enfrentar de la mejor manera esta contingencia. Un abrazo Cordial

Viviana del Valle Peigneguy  
Orientadora  
C.E.I.A  
Julio 2020