***Colegio Santo Tomás de las Acacias***





***R.B.D. 40047-5***

***Instrucciones e indicaciones para el trabajo en hogar***

|  |  |
| --- | --- |
| Asignatura | Psicología PIE |
| Curso | 5to a 8vo básico. |
| Profesional | Psicóloga Javiera Fierro Allendes |

Estimados apoderados, junto con saludar se informa que a continuación se dará a conocer información importante de apoyo psicológico, emocional y afectivo para enfrentar pandemia de Covid-19.

* ***Fecha:*** *Semana del 04 al 08 de mayo de 2020*
* ***Objetivo del material:*** *Entregar consejos y orientaciones al hogar para enfrentar el contexto actual con adolescentes (segundo ciclo).*
* Actividad: Entrega de información a apoderados:

**Consejos para enfrentar la pandemia**

*Queridos estudiantes y familias:*

*Actualmente nos encontramos en una situación bastante compleja tanto en Chile como en el mundo, la cual ha traído muchos cambios en nuestro día a día. Comprendiendo que el hecho de tener a las hijas e hijos en al casa todo el día y además cumplir con el apoyo al aprendizaje puede ser muy difícil tanto para ellos como para sus cuidadores, les dejo un par de sugerencias que pueden ayudar en este momento, las cuales se suman a las ya expuestas la semana anterior (para los niños) pero aplicables a la ADOLESCENCIA.*

***1.- Conversar con sinceridad con ellos****: puede ser difícil convencer a las/los adolescentes de quedarse en casa y que hagan caso de lo que se les pide, por lo que tener una conversacion honesta y sincera con ellos podría ayudarlos a comprender la seriedad del asunto. Debemos explicarles que en este momento lo que más se necesita de ellos es que se queden dentro de casa y que cumplan con los acuerdos para la convivencia dentro de la misma. Recordarles que así estarán salvando vidas y que es un costo muy bajo en comparación con lo que podríamos lamentar si es que no siguieras las precausiones necesarias. El siguiente link podría apoyar este punto:*

***2.- Permitirles mantener el contacto vía redes sociales con sus amistades, facilitar que sigan vinculándose con ellos:*** *No es momento de restringuir el uso del celular, ellos necesitan mantenerse en contacto con quienes solían compartir. La idea es aislarlos del exterior pero no de quienes ellas/os estiman, por lo que permitirles eso podría ayudar a que el estar todo el día en la casa no sea tan complicado.*

***3.- Generar espacios agradables y de conversación:*** *Preguntarles cómo se sienten, cuales son sus preocupaciones, qué les molesta o les cuesta hacer en estos días es importante tanto con el adolescente como con todo los miembros del hogar. Que todos estén concientes de que estamos juntos en esto y que debemos apoyarnos mutuamente.*

***4.- Compartir momentos agradables entre todos:*** *Usemos este tiempo tan poco común para compartir con ellos y conocer de su mundo, interesarse por lo que les gusta, conocer de sus amistades, compartir juegos o actividades que les resulten entretenidas o involucrarlos en proyectos del hogar. El encierro no tiene por qué ser aburrido, siempre hay ago que hacer en la casa.*

*Les recuerdo que SI COMO APODERADA O APODERADO NECESITA DE MI AYUDA, no dude en contactarme para resolver dudas o si necesitan de apoyo emocional. De todas formas, estaré enviando distintas cosas a través de las y los profesores jefes así que seguiremos en contacto. Muchos cariños, cuídense mucho y quieranse harto.*