



Departamento de Convivencia Escolar y Psicología

Colegio Alonso de Ercilla

Colaboramos en equipo



Como Colegio Alonso de Ercilla preocupados de tu salud física, emocional y psicológica en este periodo de pandemia es que el departamento de Convivencia Escolar y Psicología, quieren entregar la siguiente información.

Es importante que como estudiantes y apoderados sepan que como departamento estaremos atento para responder a sus inquietudes y proporcionar orientaciones en el caso que usted lo necesite, poniendo a su disposición los correos institucionales como primera instancia de comunicación, en los casos necesarios se utilizará un medio más directo.

No te cuestiones al preguntar, recuerda que toda consulta se mantiene en un margen de confidencialidad.

Encargado de Convivencia Escolar: Jeremías Vallejos Rifo → jvallejos@colegioalonso.cl

Departamento de Psicología: Katheryn Muñoz → kmunoz@colegioalonso.cl

Consejos para periodos extensos en casa



La situación de confinamiento en casa durante varios días puede generar mucho malestar psicológico.

Afortunadamente, se han estudiado algunos factores de protección que nos ayudan a sobrellevar esto.

“Evitemos la Sobreinformación”



Para que la sobreinformación no te genere estrés o ansiedad es necesario que te cuides evitando tener la tele encendida todo el día o escuchando noticias constantemente del coronavirus.

¡No crees que ya sabes mucho sobre el tema!

Es por esto que te recomendamos informarte en un momento concreto del día, que hayas elegido previamente, pudiendo ser este las noticias de la mañana, tarde o noche.

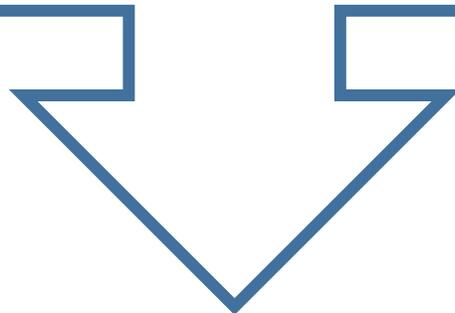
Ya sabes, ¡No te presiones!

No debemos centrarnos cognitivamente en que no podemos salir, sino en que, gracias a nuestro sacrificio personal estamos haciendo un bien para los demás y la sociedad.

Enfocarnos en que, aunque es difícil, quedándonos en casa estamos salvando vidas.

SE FELIZ.
SE
POSITIVO

Como departamento de Convivencia Escolar y Psicología te damos los siguientes consejos para tu estadía en el hogar.



1

TECNOLOGÍA



Limitemos el tiempo que pasamos conectados a la tecnología.

Utilicémosla para comunicarnos con nuestros familiares y seres queridos.

¡No olvides la prioridad, conversar y pasar tiempo en familia es una tarea que debes hacer!

Utiliza un tiempo del día para conectarte con tus amigos, recuerda que las relaciones sociales son fundamentales para tu bienestar psicológico.

2

**BUSCAR FORMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA
QUE PODAMOS REALIZAR EN CASA.**

The infographic features a blue background with a white banner at the top containing a clock icon and the text "15 minutos de ejercicio en casa". Below the banner is the hashtag "#DíaDelDesafío". The main content is divided into three vertical panels. The first panel shows a woman stretching with the text "1 Estira y calienta durante 5 minutos". The second panel shows a woman performing a chest flexion with the text "2 Flexiones de pecho (3 series de 15)". The third panel shows a woman performing a squat with the text "3 Sentadillas durante 5 minutos (3 series de 15)". At the bottom right, there is a large orange oval containing the hashtag "#Yomequedoencasa".

15 minutos de ejercicio en casa

#DíaDelDesafío

1 Estira y calienta durante 5 minutos

2 Flexiones de pecho (3 series de 15)

3 Sentadillas durante 5 minutos (3 series de 15)

#Yomequedoencasa

Esto es solo una recomendación, de seguro con tu creatividad llegarás a crear una mejor rutina de ejercicios.

Es importante que logres una meta... si ya la diseñaste, la debes de cumplir. Una vida saludable depende de ti.

“Cuando hacemos deporte, nuestra mente funciona mejor”.

3

COLABORACIÓN EN CASA



Pasar tanto tiempo juntos podría llegar hacer muy tenso a nivel psicológico, por ello, te aconsejamos hacer un “acuerdo de paz”

¿En qué consiste esto?

Significa que colaboraremos y nos apoyaremos los unos a los otros, nos esforzaremos al máximo en mantener un clima familiar ameno y de respeto.

¡No olvides! ¡Somos un equipo! Vamos a pasar estos días juntos de la mejor manera posible.

En base a los consejos que te hemos dado es importante que planifiques tu tiempo en una rutina diaria.

Ahora compartiremos un ejemplo contigo:

Por la **mañana** hacemos los deberes, después de comer vemos la tele, jugamos con tecnología o hacemos deporte y por la **tarde** aprovechamos la situación para hacer actividades especiales en familia.

Ustedes deben comprender porque no debemos salir de casa: no por el miedo a contagiarnos, si no que de este modo estas protegiendo tu vida y la de los demás.



¡El Coronavirus lo controlamos entre todos!

#QUEDATEENCASA