

# Recomendaciones para cuidar la salud mental de nuestros estudiantes durante la cuarentena

Gloria Robles Pérez

**Psicopedagoga**

Sede Carrera

**Estimados Padres y Apoderados,** junto con saludarles y esperando que cada uno de ustedes se encuentren muy bien de salud junto a sus seres queridos.

He preparado estas diapositivas con algunas recomendaciones relacionadas con el uso del tiempo, que deben tener sus hijos e hijas en estos momentos debido al COVID-19.

Espero consideren algunas de ellas, por el bien de nuestros estudiantes y ustedes.

# ESTABLECER RUTINAS

- Organizar junto a sus hijos los horarios que se destinaran a actividades escolares y familiar.
- Estudiar **2 horas diaras**, que pueden ser divididas con **1 hora** en la **mañana** después del desayuno y **1 hora** en la **tarde** antes de reunirse a tomar once.





- Establecer un ambiente adecuado y propicio para potenciar y fortalecer los aprendizajes.
- **Establecer horario para fomentar la lectura**, afianza la comprensión y la velocidad lectora.
- **Realizar lectura compartida en familia.** Esto quiere decir, que es su pupilo(a), es quién debe leer y al finalizar cada párrafo, padres o apoderados deben realizar preguntas implícitas y explícitas de lo que leyó de esta manera se darán cuenta si ha comprendido o no el texto.

- Aproveche la oportunidad de investigar con su hijo(a) respecto a los contenidos que se están enviando, en la medida que cuenten con los recursos necesarios para realizarlos.
- Intentar crear zona de juego al interior de la casa o incentivar a través de los quehaceres de la casa actividades recreativas Ej: hacer recetas simples de cocina, manualidades, dibujar, competencia en hacer más rápido la cama, lavar la loza, etc.



# Sueño reparador

- Padres, recuerden que sus hijos(as) están en crecimiento, deben y necesitan dormir 8 hrs. continuas. **Estar en cuarentena no significan vacaciones**, ellos(as) no deben abusar del celular, tv o cualquier aparato electrónico.
- Para lograr un sueño reparador su pupilo(a) **debe dejar de usar el celular o ver tv, 2 hrs. antes de ir a la cama**, es éste momento donde ellos(as) podrán leer un libro y preparase para dormir.



- No deben consumir alimentos que contengan azúcar o grasa, después de las 18 hrs.
- Alimentarse bien es necesario para una buena concentración y un buen dormir.
- Si observan a sus hijos angustiados o preocupados, hablen de lo que esta pasando, aclaren sus dudas y no los expongan a la información diaria. Cabe mencionar que las noticias pueden generar ansiedad y angustia a todos, y de sobremanera, a los más pequeños de la casa.



- Realizar actividad física mínimo 30 minutos al día.
- Bajo supervisión, pueden mantener comunicación con sus seres queridos y/o amigos, a través de videollamada u otro.





# Páginas Web Educativas

- **APTUS:** <https://www.aptus.org/materiales/>

Encontrarán videos explicativos de los contenidos educativos, de 1° a 8° año.

- **Aula 365:** <https://www.youtube.com/user/aula365tv>

Podrás encontrar material de los sectores de matemática, ciencias naturales y lenguaje.

- **Happy learning español 657:**

[https://www.youtube.com/channel/UCGkVdu\\_EVrqqxQ7OnLFK8RQ](https://www.youtube.com/channel/UCGkVdu_EVrqqxQ7OnLFK8RQ)

Aquí encontrarás temas relacionados a matemática, historia, lenguaje, ciencias y artes.

# Páginas Web Educativas

- **Tareasplus:**

<https://www.youtube.com/user/Tareasplus>

Podrás encontrar material de los sectores de matemática y ciencias.

- **Eduteka:**

<https://www.youtube.com/user/lavideoeduteka>

Podrás encontrar material de los sectores de matemática, ciencias naturales y lenguaje.

- **Plaza sésamo:**

<https://www.youtube.com/user/plazasesamo>

Para los más pequeños de la casa (1 a 5 años)