



Reto Familiar No. 1

(Gáñate una nota apreciativa)

Graba un video en el que participe toda la familia realizando una fonomímica o cantando en karaoke una canción que les guste o un audio que les parezca gracioso (si lo desean pueden usar la aplicación Tik Tok), puedes grabar con tu celular y una canción de fondo mientras todos cantan una parte.

Envía el video al teléfono de **Orientación Escolar** (ver respaldo) con tu nombre y curso si quieres ganar una nota apreciativa.

¡Jugar y Divertirse en familia es importante !

I.E SAN PEDRO CLAVER KM 16
Código Dane N° 268575000056
Nit N° 900001660-0

¡RECUERDA!

**HORARIO DE ATENCION
ORIENTACION ESCOLAR**

**LUNES a VIERNES
9 am. - 3:00 pm**

Tel: 318 5164475



Aprendiendo en Casa

**Familia
San Claver**



**Fortaleciendo
Nuestro Hogar**

*Dibujos: Iveth Salas

RECOMENDACIONES PARA EL ESTUDIO CASA DURANTE LA CUARENTENA



1. HORARIO :

Diseña un horario tal como si estuvieras en clases presenciales, con hora de inicio y finalización de las actividades del colegio que vas a realizar durante el día.

2. UBICACIÓN:

Escoge un lugar de tu casa para estudiar, ordenado, con buena iluminación y ojalá sin distracciones.

3. DEDICACIÓN:

Evita que se acumule el trabajo de todas las actividades que los profes han enviado, establece metas claras para cada día, no dejes todo para el final.

4. PAUSAS ACTIVAS:

Por cada hora de trabajo haz una pausa breve (15 min.), aprovecha para distraerte y hacer estiramientos.

RECOMENDACIONES PARA LA CONVIVENCIA FAMILIAR

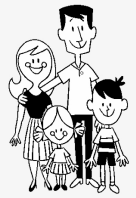
La paciencia y el optimismo son muy importantes en esta situación de emergencia que pone a prueba nuestras ganas de salir adelante., para evitar que surjan conflictos innecesarios ten presente lo siguiente:

1. Aprender a ser más flexible.

Estos días de cuarentena pueden ayudarnos a ser más flexibles, con nuestra pareja, padres o hijos e hijas. No seas tan exigente, comprende cómo se sienten los demás y permite que cada persona tenga su espacio.

2. Trabajo en Equipo.

Todos los integrantes de la familia deben colaborar en las labores domésticas, los niños y adolescentes deben realizar tareas específicas relacionadas con el cuidado de la casa (lavar los platos, barrer, trapear, organizar,



3. Respetar los horarios.

Para que toda la familia siga una organización es importante mantener los horarios del día a día: hora de levantarse, de desayunar, de estudiar o trabajar, de comer y de cenar.

4. Aprender a escuchar.

Las prisas del día a día nos impiden pararnos a hacer algo fundamental: escuchar a nuestros seres queridos. Pregunta a tu pareja a tus hijos e hijas, haz que se expresen, interésate por ellos y escucha con atención lo que te dicen.

5. Dosificar la información que consultas al día y asegurar que sea fiable.

En circunstancias normales, recibimos multitud de información cada día, pero en la situación actual con la crisis del coronavirus, la cantidad de información que circula por internet sobre el tema es abrumadora. Es importante que elijas un momento del día para estar informado y que solo consultes fuentes fiables.

¡Quédate en casa!