



Nos encontramos actualmente en una situación de cuarentena, compartida por muchos países en estos momentos. Esto implica mantenernos durante varios días en casa, distanciados físicamente de personas con las que quisiéramos estar y sin poder realizar muchas de las actividades que desearíamos.

Quedarnos en casa implica un desafío, aprender a convivir en un espacio más limitado al que estamos acostumbrados puede generar incomodidades a nivel individual, así como también en las relaciones entre los miembros del hogar.

Como colegio, nos gustaría compartirles algunos factores de protección que pueden ayudar a sobrellevar esta etapa:

- 1. Mantenernos unidos y trabajar de modo conjunto familia - colegio.** Dando continuidad a procesos de aprendizaje y destacando el sentido de responsabilidad y apoyo mutuo que tenemos entre toda nuestra comunidad.
- 2. Actitud positiva.** Implica mantener la calma e intentar focalizarnos en los aprendizajes que podemos sacar de todo esto.  
En un futuro cercano, nuestras alumnas no recordaran los síntomas de esta enfermedad pero es muy probable que sí recuerden las experiencias de vida alrededor de esta crisis y como se vivió en sus familias y comunidad.
- 3. Cuidar la información que reciben.** Implica regular el acceso a la información que reciben sus hijas tanto desde los adultos a cargo como desde los medios digitales (conversaciones, noticias, tv, internet, chats).
- 4. Privilegiar la entrega de información desde los adultos significativos.** Son los padres quienes tienen la responsabilidad de informar acerca de la situación actual, de acuerdo a la edad y madurez de cada hija. Resulta importante no sobre alarmar, dar información fidedigna (no siempre es necesario dar toda la información, pero evitar mentir), y hacerlo

desde una mirada positiva, optimista y con sentido social.

- 5. Explicar con claridad que esta cuarentena no es ni un castigo ni son vacaciones.** Se trata de ser responsables, cuidándonos nosotros mismos y a los demás.

*La situación actual hace resurgir en nosotros el valor de la **solidaridad**, ser capaces de pensar más allá de nosotros mismos y cuidar a todos quienes nos rodean, en especial a aquellos más vulnerables.*

#### Algunas sugerencias para estos días en casa:

- ✓ Mantener rutinas diarias, cuidando respetar su cumplimiento (horarios de sueño, comidas, rutinas de orden, higiene y estudios).
- ✓ Incorporar dentro de la rutina diaria actividad física que se pueda realizar en casa o en lugares donde no exista riesgo de contagio.
- ✓ El colegio facilitará material para mantener rutinas de estudio y evitar la sobrecarga académica una vez que las alumnas retornen a clases. Resulta fundamental tomar estas herramientas y trabajarlas desde casa, con responsabilidad y compromiso, de acuerdo al nivel de cada alumna.
- ✓ Restringir horarios de pantallas.
- ✓ Utilizar tanto la tecnología como la creatividad para mantenernos unidos a esas personas más significativas y que no podremos ver durante un tiempo (video llamadas, tarjetas de saludo, cartas y mails, dibujos).
- ✓ Tener siempre en cuenta que los adultos somos un modelo a seguir y que nuestras acciones educan más que nuestras palabras.

*Invitamos a cada familia a **colaborar y apoyarse mutuamente**, esforzándose en hacer la vida en casa lo más grata posible.*