

**ORIENTACIÓN ESCOLAR**  
**GUÍA INFORMATIVA Y FORMATIVA MARZO 25 DE 2020**

<b>Para:</b> Estudiantes grado 4° a 11 Jornada mañana. Grados 6° a 11 Jornada tarde, padres, madres, acudientes	<b>De:</b> Orientadoras Escolares: Aida Cepeda Jaramillo. María Mercedes Giraldo. Luz Marina Naranjo
--	---

*\*Basado en guía de orientaciones metodológicas para acompañamiento virtual de orientadoras(es) al proceso de formación de NNA y sus familias. SED*

**Objetivo:** Potenciar el bienestar de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en el marco de la estrategia «Aprende en Casa» para contribuir en la construcción y fortalecimiento de las comunidades educativas.

**PRIMER MOMENTO: AMBIENTACIÓN**

Ante la declaratoria mundial de pandemia por el COVID 19 y en atención a las medidas adoptadas para enfrentar la situación; las orientadoras de la Institución acompañaremos a nuestros(as) estudiantes y sus familias en este tiempo de aprendizaje en casa, brindándoles estrategias y recursos que permitan continuar con el proceso formativo integral.

**SEGUNDO MOMENTO**

**Autocuidado:**

“Son prácticas personales que incluye comportamientos que tienen como fin mantener el más alto nivel de bienestar.

Estos comportamientos van desde la manera como satisfacemos nuestras necesidades básicas (alimentación, higiene, ejercicio, recreación, descanso entre otros), hasta la forma como exigimos respeto a nuestros derechos... Son acciones que emprende una persona en beneficio de su salud y bienestar”

Trujillo, E. 2014



**TIPS DE AUTOCUIDADO... PARA QUERERTE MÁS....**

<ul style="list-style-type: none"> <li>☀ Piensa que eres agente de tu propia vida y eres capaz de tomar el control de lo que haces considerando las consecuencias de tus actos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☀ <b>Mantente activo:</b> realiza ejercicio físico a diario. Esto te mantendrá en forma. Al manejar el estrés, la ansiedad o la ira tendrás sensación de bienestar.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☀ Analiza las circunstancias y los comportamientos que asumirás ante las mismas teniendo en cuenta que no haya daño físico, psicológico, sexual, social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☀ <b>Come bien:</b> Mantén una dieta saludable. Elige bien los alimentos de tu dieta, productos frescos, verduras, frutas, legumbres, proteína... proteges la salud de tu cerebro y por tanto tu salud mental.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☀ No olvides que eres una persona valiosa, ámate y respétate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☀ <b>Diviértete:</b> Realiza tus labores diarias pero también dedica tiempo a actividades placenteras, solo o en compañía de otros; esto te animará y podrás gestionar las circunstancias diarias.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☀ Puedes tomar decisiones que no te ocasionen daño o perjuicio, infórmate antes de tomar una decisión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☀ <b>Ponte Objetivos:</b> diarios y metas a mediano y largo plazo; los retos y nuevas metas te aportan satisfacción y optimismo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☀ Eres único. No copies lo que hacen los demás, porque cada uno es diferente y diferentes sus vidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☀ Ten la intención de cuidarte siempre y no involucrarte en situaciones de riesgo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☀ Genera un plan con decisiones conscientes de realizar comportamientos que contribuyan a tu real bienestar , evaluando costo-beneficio</li> </ul>	

## ¡Protegerse vale la pena porque es bueno, agradable importante y beneficioso!

- ✓ Atiende las indicaciones de protección y aislamiento social de estos días
- ✓ Expresa a tu familia lo que piensas y sientes
- ✓ Incorpora hábitos de vida saludable (alimentación balanceada, horas de sueño, ejercicio en casa...)
- ✓ Soluciona de forma adecuada los eventuales conflictos en el hogar (sin escalar a comportamientos agresivos o violentos)
- ✓ Utiliza siempre una actitud tranquila que permita el diálogo y los acuerdos
- ✓ Piensa que la vida es un camino lleno de momentos alegres y tristes pero hay que seguir caminando y no estás solo(a) te acompaña tu familia, que no es perfecta pero es tu familia, es única y valiosa, también desde el colegio te estamos acompañando.
- ✓ Mereces ser amado(a) respetado(a) valorado(a), no permitas que vulneren tus derechos y exige buen trato.

**NOTA 1:** Estimados(as) estudiantes y padres, madres acudientes durante este tiempo en casa las orientadoras escolares estaremos atentas a las eventuales situaciones convivenciales que se presenten. Pueden comunicarse a los siguientes correos:  
Orientadora Aida Cepeda: Jornada Mañana Grados 4° a 7° [aidacepeda@gmail.com](mailto:aidacepeda@gmail.com)  
Orientadora María Mercedes Giraldo: Jornada tarde Grados 6° a 11° [maria.giral@gmail.com](mailto:maria.giral@gmail.com)  
Orientadora Luz Marina Naranjo: Jornada mañana grados 8° a 11° [luznjo77@hotmail.com](mailto:luznjo77@hotmail.com)

**NOTA 2:** Les ofrecemos además los siguientes contactos en caso de necesitar orientación apoyo y/o protección:

Con el fin de poder brindar un acompañamiento constante a los estudiantes, se construye el Directorio de líneas de atención (tabla 1), a las que se pueden comunicar de manera inmediata para recibir orientación profesional frente a cualquier caso de vulneración que pueda presentarse durante la implementación de la estrategia «Aprende en Casa».

En caso de	Entidad	Teléfono
Vulneración a los derechos de NNA	ICBF	141
Violencias en casa	Comisaría de familias	Depende de localidad
Todo tipo de emergencias que sucedan en casa y requieran apoyo o acompañamiento externo	Emergencias	123
Violencias en contra de las mujeres	Secretaría de la mujer	155
Violencias sexuales y acciones delictivas	Fiscalía	122
Orientación en casos de salud mental (SPA y conducta suicida)	Secretaría de Salud	106

Fuente: Dirección de Participación y Relaciones Intersectoriales: DPRI

### TERCER MOMENTO: PROPUESTA

#### 1. PARA ESTUDIANTES DESDE LOS 13 AÑOS:

Curso virtual ¡Escribiendo una Nueva Historia! Este curso a través de sus tres módulos: Derechos conjugados para todas y todos, Abracemos la diferencia y Tejedoras y tejedores de paz, pretende promover el derecho a una vida libre de violencias generando entornos protectores y territorios seguros desde el reconocimiento del ejercicio de los derechos humanos y la construcción de relaciones democráticas en la familia y la comunidad, al finalizar Entregan certificación.

**Nota:** Para estudiantes de grados 10° y 11° Jornada Mañana y tarde que tengan pendiente la realización del Servicio Social y realicen éste curso virtual, presentando posteriormente a las orientadoras escolares la certificación, les serán validadas 50 horas de servicio social.

Compartimos los pasos para su inscripción desde cualquier dispositivo con conexión a internet:

1. Ingresa a <https://forms.gle/7MX1UYUDHATVgyNc6>
2. Registra tus datos, asegúrate de no usar puntos ni comas en tu número de documento.
3. Espera el correo de confirmación de tu inscripción con el link de acceso al curso, tu usuario y clave serán el número de identificación que registres en el formulario de inscripción.
4. Accede a nuestra plataforma. 5. Desarrolla los tres módulos y evaluaciones y descarga tu certificado.

#### 2. PARA PADRES, MADRES Y ACUDIENTES:

Prevención del acoso escolar, Save the Children, ofrece un curso virtual llamado: **Bullying y Cyberbullying**, donde se dará claves que ayuden a los padres y madres a proteger a sus hijos.

Puedes acceder al curso en el siguiente enlace: [https://escuela.savethechildren.es/cursos/curso-online-bullying-y-ciberbullying?\\_ga=2.261515022.2004084915.1506412397-443119589.1506412397](https://escuela.savethechildren.es/cursos/curso-online-bullying-y-ciberbullying?_ga=2.261515022.2004084915.1506412397-443119589.1506412397)

\*También puedes obtener la información de este curso en el archivo adjunto