



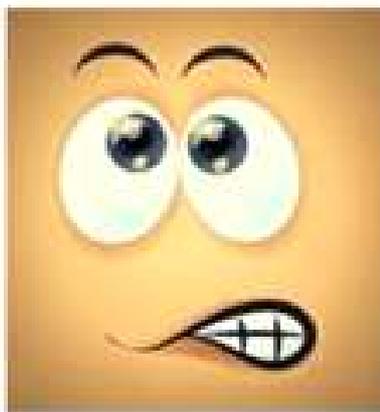
GUIA PARA PADRES DE FAMILIA



1

RECONOCE QUE ES NORMAL SENTIR ANSIEDAD

El cierre del Colegio y las noticias alarmantes generan angustia.No estas solo!. De hecho, es normal que te sientas así, la Ansiedad es una función normal y saludable que nos alerta de peligros y ayuda a tomar medidas o acciones para protegernos.



2

PIENSA EN LO QUE PUEDES HACER PARA DISTRAERTE

Importante tener presente que resulta muy útil dividir el problema en dos categorías: aquello que puedo cambiar y aquello que no puedo cambiar, sobre lo segundo , no podemos hacer nada, debemos sobrellevarlo distrayéndonos, por ejemplo viendo una pelicula en familia.



3

PIENSA EN NUEVAS FORMAS DE CONECTARTE CON TUS AMIGOS

Por ejemplo, por medio de video-llamadas con amigos o familia, donde participen los niños y niñas, vean quien esta del otro lado de la pantalla e intenten interactuar desde donde están situados.

Elaborado por : Aurora Silvia Zamora, Orientadora JM- Julieta Galindo Baquero,
Orientadora JT- Angela Giraldo Beltran Psicopsocial de Compensar

PROYECTO 1050- EDUCACIÓN INICIAL DE CALIDAD
EN EL MARCO DE LA RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
CONVENIO DE ASOCIACIÓN ICBF-SED-COMPENSAR
ICBF N° 11/0738-2019/SED N° 1834-2019/COMPENSAR N° 5835-2019

GUIA PARA PADRES DE FAMILIA



4

CÉNTRATE EN TI MISMO Y PERMITELE A LOS NIÑOS Y NIÑAS TAMBIÉN HACERLO

Es el momento de hacerlo, ahora tienes tiempo para ello y para orientar a los niños y niñas a aprender a centrarse en sí mismos, por ejemplo haciendo una lista de ejercicios o actividades que permita explorar en su interior, como realizar lecturas que lleven a reflexionar e imaginar.



5

ASIMILA TUS EMOCIONES Y LA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

Es triste para los niños y niñas perderse la salida al parque o jugar con sus amigos, por lo cual se debe ayudar a los niños y niñas a aceptar sus emociones tal cual como las sientan, para que así mismo actúen sobre ello, realizando actividades que saquen lo mejor de ello.



6

SÉ AMABLE CONTIGO MISMO Y CON LOS NIÑOS Y NIÑAS

Anima y motiva a los niños y niñas para hacerles ver que es una situación momentánea, ofrezcale ayuda en las actividades que quieran hacer, pero no sepan como comenzar o en las ideas que tenga para usar su tiempo libre, por medio de la escucha activa y constante.

Elaborado por : Aurora Silvia Zamora, Orientadora JM- Julieta Galindo Baquero,
Orientadora JT- Angela Giraldo Beltran Psicopsocial de Compensar

PROYECTO 1050- EDUCACIÓN INICIAL DE CALIDAD
EN EL MARCO DE LA RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
CONVENIO DE ASOCIACIÓN ICBF-SED-COMPENSAR
ICBF N° 11/0738-2019/SED N° 1834-2019/COMPENSAR N° 5835-2019