|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **COLEGIO INSTITUTO TÈCNICO INTERNACIONAL** |  |
| ***Resolución 2565 del 28 de Agosto de 2002.*** *Código.DANE No.11127900169*  |
| *Cra 112 No. 23-05. Tel: 4214646/47. E-mail:* *ceditintern9@educacionbogota.edu.co* |

**ORIENTACION ESCOLAR**

***Elaborado por: Orientadoras Aida Cepeda y Luz M Naranjo 4º a 11º JM***

**¡Estimada Comunidad Educativa, el segundo semestre de 2020 nos da la bienvenida!**

**Y aquí continuamos haciendo nuestro mejor esfuerzo para cumplir con los objetivos propuestos y con las metas trazadas.**

****

**La motivación y el ánimo también son decisiones personales y son las mejores estrategias**

**para responder a los retos que la situación actual nos plantea.**

**AUTO-MOTIVACIÒN**

|  |
| --- |
| * **Piensa positivamente**
* **Valora tus logros y aproximaciones a las metas**
* **Visualízate alcanzando las metas**
* **Si fallas, sigue intentándolo haciendo las cosas mejor, haciendo las cosas diferente**
* **Entiende que en la vida hay tropiezos, alegrías, tristezas…prepárate y en esos momentos difíciles sólo hay una salida: ser fuertes, aprender y seguir.**
* **La persistencia es el valor que no te deja desertar ni renunciar a los sueños.**
* **Enamórate de tu existencia, tu vida es absolutamente valiosa y eres irremplazable en la misión que viniste a cumplir.**
* **Sé agradecido y te darás cuenta lo afortunado que has sido.**
* **La felicidad no es la ausencia de problemas sino la capacidad de lidiar con ellos**
* **Rechaza los pensamientos fatalistas del futuro porque te quitan energía para vivir el presente y te distraen en un fututo que aún no existe.**
* **Entusiásmate por tu vida como un proyecto que cada día construyes**
* **Vive la responsabilidad y la libertad que son caras de la misma moneda**
* **En tu diario caminar ama a tu familia, a tus amigos… a todos aquellos(as) que te acompañan en el viaje.**
 |

**“Quien tiene un por qué vivir será capaz de encontrar y soportar cualquier cómo” Nietzsche**

**¿Cuál es el reto este semestre?**

**Estimados estudiantes en este momento la situación nos plantea la continuación de la estrategia “Aprendizaje en casa”**

**Te entregamos las siguientes sugerencias:**

|  |  |
| --- | --- |
| LA ESCALERA DEL ÉXITO CONVERSATORIO | revistaoccidental | **1. Desarrolla el valor de la autonomía: Realiza tus actividades sin necesidad de ser vigilado.****2. Organiza tus espacios en casa de manera que tengas a disposición, materiales, útiles escolares cuadernos. Y un ambiente sin distractores ni interrupciones****3. Elabora un horario de actividades académicas semanales para que distribuyas de forma adecuada el tiempo.****4. Mantén rutinas y horarios fijos de horas de trabajo, descanso, merienda, almuerzo, recreación y sueño.****5. Es importante definir con tus acudientes la estrategia que más se acomode a tus necesidades y comuníquenselo al director(a) de grado.****6. Una vez definan la estrategia apropiada mantén el compromiso de cumplir con los requerimientos, condiciones y tiempos de la misma.****7. Mantén comunicación con el colegio mediante los correos institucionales que se encuentran en la Plataforma institucional****8. Consulta permanentemente la plataforma del colegio.****9. Elabora un directorio con los contactos de tus compañeros.****10. Desarrolla tus competencias, realiza ejercicios diarios de lectura y escritura.** |

**COMUNÍCATE CON:**

**\*Colegio, docentes, orientadora escolar, en horario de la jornada habitual: lunes a viernes 7:00 am a 1:00 pm.**

**\*Orientadora escolar Aida Cepeda Jaramillo. Grados 4º a 7º JM:** **aida.cepeda@iedtecnicointernacional.edu.co**

**\*Orientadora escolar Luz Marina Naranjo F. Grados 8º a 11 JM:** **Luz.naranjo@iedtecnicointernacional.edu.co**

**\*CASO DE EMERGENCIA: Línea 123. Línea apoyo a salud mental 106, WhatsApp 3007548933. Línea ICBF 141 ó Chat de la pag Web. Línea Nacional de orientación en salud 192 opción 4. Fiscalía 122**