



COLEGIO ITALIANO LEONARDO DA VINCI
DPTO. DE ORIENTACIÓN Y APOYO ESCOLAR

ORIENTACIONES PARA PADRES



Cambios en la cotidianidad



Se cumple más de un año desde el momento en que todos nos vimos sorprendidos por un cambio en nuestra cotidianidad y tuvimos que asumir una "nueva realidad" y aunque por momentos nos hemos vistos envueltos en aprendizajes vertiginosos y escenarios desconocidos, cada uno ha asumido este reto con las mejores herramientas y actitudes que tiene.

En los actuales momentos de incertidumbre, todos buscamos mantenernos con una actitud positiva y sobrellevar la situación lo mejor posible, sin embargo, para algunas personas esto no es tan fácil.

Reconocemos que como padres han asumido diferentes roles y tareas de acompañamiento para sus hijos, buscando siempre su bienestar. Resaltamos su valiosa presencia y su disposición para llevar a buen término este desafío.

En esta oportunidad con espíritu colaborativo les queremos compartir los siguientes recursos.





Pautas de apoyo socioemocional

1. Conecta con tus hijos, háblales y déjales saber que estás presente.
2. Bríndales un contexto saludable, trato amable y rutinas claras.
3. Favorece la expresión emocional.
4. Se responsable con los protocolos de bioseguridad establecidos.
5. Asegúrate que el acceso a internet es seguro.
6. Mantente cerca y acompáñalos en sus procesos escolares.
7. Maneja adecuadamente las situaciones problema y/o momentos de estrés.
8. Crea y disfruta de tiempo y espacio en familia.
9. Se flexible.
10. No temas en pedir ayuda.



¿Cuándo es necesario buscar ayuda?



#1 *Si incrementa la duración, frecuencia y/o intensidad de los siguientes aspectos:*

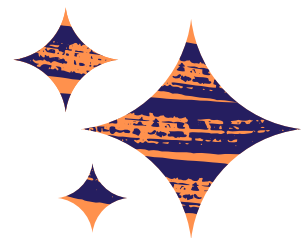
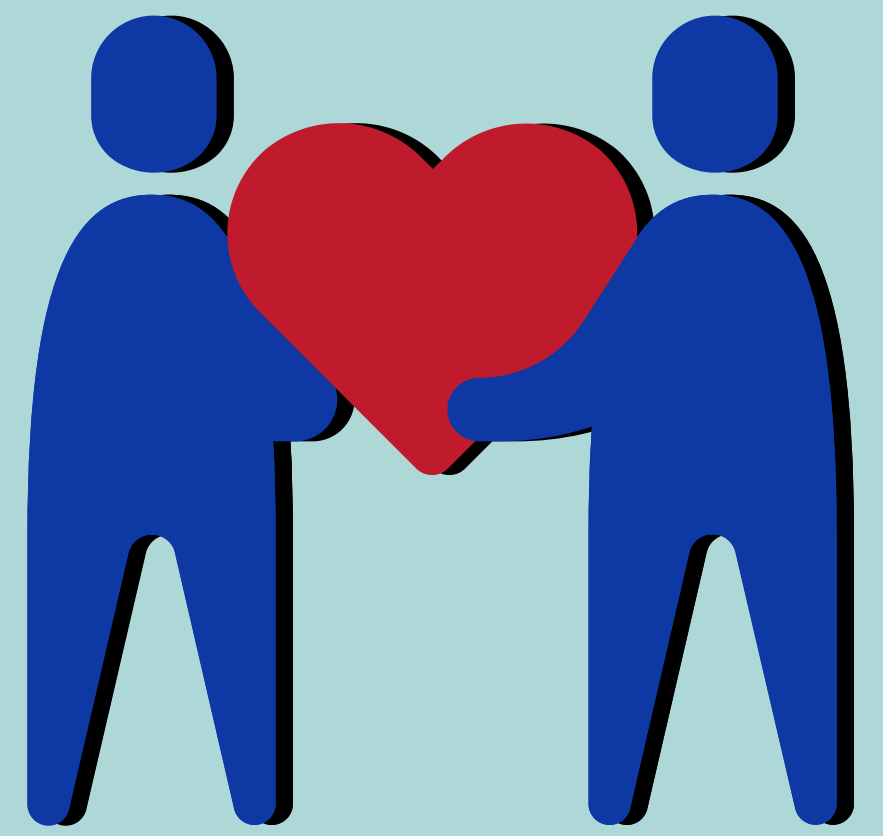
- Cambios por exceso o déficit en los patrones de sueño y alimentación.
- Pérdida de interés en las actividades que antes disfrutaba.
- Irritabilidad, llanto, agitación.
- Cansancio constante o síntomas físicos sin causas aparentes.
- Aislamiento social.
- Autoevaluación negativa constante: "soy malo", "soy feo", "soy bruto", etc.

#2 *O si se hace presente alguno de los siguientes aspectos :*

- Manifestaciones de querer morir o de que su vida no le importa a nadie.
- Señales en el cuerpo de autolesión.
- Perder el apetito considerablemente.



RECURSOS



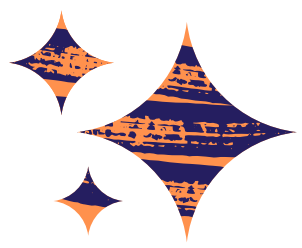
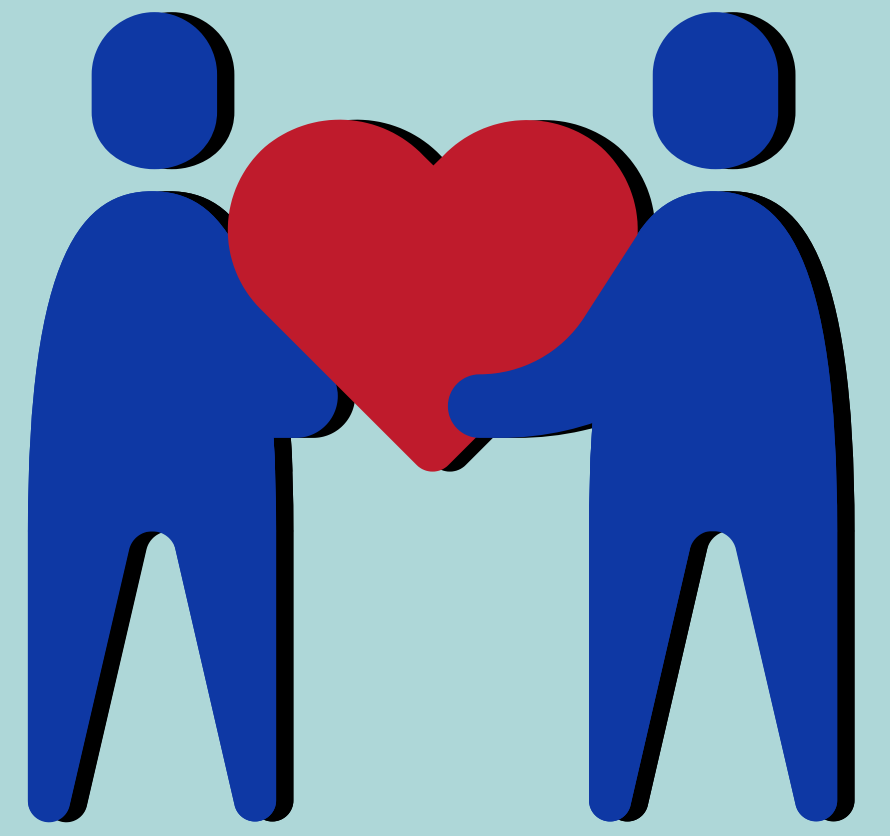
¿A quien recurrir?

1. En caso de una situación de crisis, puedes ir a una unidad de urgencias, contactar la línea 123, la línea 106 o enviar un mensaje por WhatsApp al número 3007548933.
2. Solicitar una valoración inmediata por un profesional de la salud mental, puedes recurrir a la EPS o por el plan de medicina prepagada.

Recuerda que puedes contactar al Departamento de Orientación y Apoyo Escolar del Colegio escribiendo al correo electrónico: psicologia@davinci.edu.co o con las profesionales de cada sección, puedes encontrar los datos de contacto en la página web del colegio.



RECURSOS



Enlaces artículos página WEB

- El hábito de la lectura.
- Estrategias para favorecer una postura correcta.
- Importancia de la rutina diaria y hábitos.
- Manejo socioemocional y abordaje del aprendizaje digital.
- Estudio y Metodología Virtual.
- Estrategias Salud Mental.
- Comunicaciones y conexiones virtuales.
- Herramientas parentales

Para visualizar la información debes ingresar con tu usuario y contraseña a la página: www.davinci.edu.co

