

Illapel, 20 de mayo de 2020

COMUNICADO CONTENCIÓN EMOCIONAL

Estimados padres y/o apoderados:

Les saludamos cordialmente, deseando se encuentren muy bien junto a su familia. Una vez más nos volvemos a encontrar en este nuevo escenario que nos ha presentado la vida.

Ya son más de dos meses, en que nos hemos visto obligados a permanecer en nuestros hogares y al distanciamiento, lo que ha alterado el normal desarrollo de nuestro día a día.

Como Equipo de Orientación queremos continuar acompañándolos y orientándolos para llevar de la mejor manera este proceso de crisis sanitaria y aislamiento, mediante algunas actividades.

Recordemos que el aislamiento es físico no social, que debemos estar más conectados unos a otros y especialmente unidos en la tarea diaria de educar niñas, niños y jóvenes sanos y felices, además de estar bien nosotros mismos.

Esperamos poder entregarles a través de este material, herramientas de comprensión y contención, tanto para ustedes padres y/o apoderados, como para niñas, niños y jóvenes.

Deseando que puedan ser de utilidad, les compartimos lo siguiente:

- ❖ Trastorno del sueño en niñas y niños
- ❖ Ansiedad
- ❖ Video de gimnasia para la tercera edad. Comenzando mis ejercicios en cuarentena.
Dejamos el enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=NUPnRrW3tZs>.

Demás está recordarles que frente a cualquier situación o consulta que tengan respecto a su hija o hijo en el ámbito emocional, no duden en contactarse con alguno de nosotros a través de nuestros correos, que son:

Alberto Santander asantander@stjillapel.cl

Katherine Valle kvalle@stjillapel.cl

Oscar Tapia otapia@stjillapel.cl

Gaby Alfaro galfaro@stjillapel.cl

Saludos afectuosos

Equipo de Orientación