



COLEGIO MILITAR ALMIRANTE PADILLA  
Dto. Orientación Escolar *Marzo 30 de 2020*



## FAMILIA PADILLISTA UNIDOS VENCEREMOS



Algunas recomendaciones desde la Secretaría de Salud para estos días complejos.

### 1. Convierta el aislamiento en una oportunidad: si está en casa, usted puede:

- Contribuir al desarrollo de las actividades escolares de sus familiares.
- **Desarrollar labores conjuntas de ocio: juegos de azar, compartir una película, realizar actividad física dentro de su vivienda, terminar actividades pendientes en el hogar, entre otros.**
- Comunicarse con parientes telefónicamente.
  - Compartir las actividades domésticas.
- Desarrollar actividades en solitario de ocio o trabajo que respondan a sus intereses.

*Educar es más difícil que enseñar, porque para enseñar Ud. precisa saber pero para educar se precisa ser*



## 2. Prevenir la ansiedad:

Es recomendable realizar ejercicio, dormir lo suficiente, evitar el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco u otras sustancias psicoactivas.



**3. Interpretación adecuada de la información:** infórmese sobre el COVID-19 a través de canales oficiales y no comparta información no verificada.

**4. Comunicarse con los niños, niñas y adolescentes:** Hágalo con información sencilla, honesta y apropiada para la edad sin generar pánico.

**5. Evitar modelos de comportamientos que generen ansiedad en terceros.**

Los niños, niñas y adolescentes buscan y copian reacciones emocionales de los adultos para manejar sus propias impresiones. No tener comportamientos que conduzcan a la angustia y la ansiedad de terceros.



**6. Buscar ayuda ante la ansiedad, la irritabilidad o la tristeza prolongada y persistente.**

La ciudadanía puede acudir a la línea 106 de la Secretaría Distrital de Salud, donde podrá recibir ayuda, intervención psicosocial y/o soporte en crisis no presencial. También está a disposición el chat de WhatsApp -300 754 8933- para que a

través del chat profesionales de la salud puedan resolver inquietudes.\*Desde el 6 de marzo y hasta la fecha, la línea 106 ha atendido 263 usuarios para orientarlos frente al tema del COVID 19. LINEA 123 de Cundinamarca Celular: 3212480377

*Invitación del Departamento de Orientación Escolar*

