



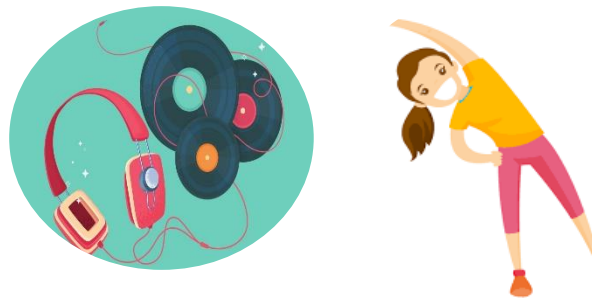
Orientaciones importantes para organizar el tiempo en casa

Crear una rutina en casa es muy relevante para organizar nuestro tiempo. Por lo tanto, deberíamos tener en consideración lo siguiente:

1. Dormir las horas necesarias para poder descansar de manera adecuada. No olvidar que descansar permite que mi cuerpo pueda afrontar situaciones de estrés de mejor manera.
2. Alimentarse en horarios adecuados respetando las comidas del día y de forma saludable.
3. Tareas compartidas en el hogar (orden de mi espacio personal y/o espacios comunes) aportando con ideas y nuevas formas de organización, así facilitaremos el clima y la convivencia diaria con los miembros de la familia.
4. Asignar un horario específico para revisar el material escolar y/o ejecución de actividades que cada profesor ha enviado. Se debe considerar que durante este horario:
 - Que en lo posible el espacio sea iluminado y libre de ruidos o distractores que puedan impedir el adecuado desarrollo de las actividades.
 - No deben ser horarios extensos, pero si establecidos y respetados todos los días.
 - Coordinar dichos que dichos horarios sean dentro de una hora en que pueda recibir apoyo de la educadora diferencial y docentes para resolver dudas (evitar que sea en altas horas de la noche).



Designar distintos tiempos dentro del día para actividades de distracción y entretenimiento



¡Recuerda que no estamos en periodo de vacaciones... sé responsable y no te expongas innecesariamente!

Cuida tus emociones



1. **¡Mírate!** Es importante partir por la pregunta ¿Cómo estoy en estos momentos? Y reconocer mis emociones para enfrentar este periodo.
2. **¡Minimiza los conflictos!** Cuidar o evitar el enojo innecesario recuerda que la carrera es larga, son 14 días en casa.
3. **¡Comunícate de manera asertiva!** Evita los “tú nunca” “tú siempre” etc. Expresa como te sientes, pero de una forma calmada y constructiva.
4. **¡Filtra la información!** Cuida y protégete de la cantidad de información que llega sobre lo que sucede, esto puede generar mucha ansiedad. Infórmate solo de lo necesario y evita enviar excesiva información a otros.

Si requieres orientaciones psicológicas puedes contactarte al correo inclusion.psicologia@liceopaulina.cl