



Copiapó, 25 de Mayo de 2020

COMUNICADO

Estimados apoderados:

Esperando se encuentren bien junto a sus familias, nos comunicamos en esta oportunidad para solicitarles su apoyo en relación al proceso pedagógico y al bienestar emocional de nuestras estudiantes.

Durante este tiempo de cuarentena las **CLASES NO SE HAN SUSPENDIDO, SÓLO HAN CAMBIADO DE MODALIDAD**. Somos conscientes, al igual que ustedes, que nada reemplaza la labor pedagógica que se puede realizar de manera presencial y en la sala de clases. Sabemos que no podemos pretender que las clases virtuales sean tan efectivas como las clases presenciales, pero **es MUY IMPORTANTE que las niñas NO PIERDAN EL RITMO DE ESTUDIO**.

Cada curso tiene su propio horario de **clases virtuales** y **horarios de consulta** por semana, el cual es informado por el profesor jefe correspondiente. **Es importante que las niñas que cuentan con los recursos accedan a la plataforma en esos horarios**, aprovechando que tienen la conexión directa con sus profesores. Si por razones de fuerza mayor la estudiante no puede conectarse en ese horario, el material queda a disposición en la plataforma, para que pueda acceder a él en cualquier momento. Además, se ha implementado un plan desde el área de Convivencia Escolar, **“Tu Liceo te acompaña”** cuyo objetivo es desarrollar otras habilidades en nuestras estudiantes y, sobre todo, generar instancias de apoyo afectivo-emocional.

En el caso de las estudiantes que no cuentan con los recursos tecnológicos para acceder a la plataforma, ustedes como apoderados, pueden solicitar vía telefónica que imprimamos el material para que puedan pasar a retirarlo (Lunes, Miércoles y Viernes de 10 a 12:30 hrs – Tel: 52 2212793).

Lograr que todas nuestras estudiantes puedan avanzar en su proceso pedagógico es una **RESPONSABILIDAD COMPARTIDA** entre el establecimiento educativo y las familias.

Desde el Departamento de Orientación, les compartimos algunos **CONSEJOS** de especialistas que pueden reforzar lo antes mencionado y, a la vez, cautelar el equilibrio emocional de las estudiantes, en este tiempo de pandemia:

CONSEJOS PARA NIÑOS (2 a 11 AÑOS)

- Las niñas sienten las mismas emociones que nosotros los adultos, sin embargo, a ellas se les dificulta mucho más controlarlas y expresarlas de una manera adecuada, y al estar en cuarentena, es inevitable que aumenten los niveles de ansiedad, miedo, angustia, rabia entre otras, destacando que estas emociones podrían incrementar



malas conductas (desobediencia, agresiones, actitudes desafiantes, etc.) . Ante esto, es fundamental que los adultos responsables les brinden espacios de seguridad, en torno al buen trato, contención y afectividad, esto permitirá que emocionalmente se encuentren más tranquilas y reaccionen de mejor manera estando en el hogar.

- No asustarse si tienen reacciones emocionales desproporcionadas o conductas regresivas (más infantiles que lo habitual). Ante esto es necesario mantener una adecuada comunicación con su hija, preguntando por sus emociones y cómo ayudarlas en el caso de que se requiera.
- Evitar ver y escuchar noticias de manera permanente en frente de las niñas. Esto les genera mayor ansiedad y temor; en el caso de que pregunten algo, debemos responder siempre adaptándonos al lenguaje de ellas para que comprendan según su edad. Se recomienda que el grupo familiar se informe de la situación del país sólo en una jornada del día (mañana, tarde o noche).
- Organizarles la rutina diaria cuidando las horas de sueño (8 horas mínimo), horas de estudio, tiempo libre (para jugar, comunicarse virtualmente con amigas, compañeras, familiares), alguna tarea en casa.
- Evitar la permanencia excesiva frente al televisor, computador o celular, sobre todo antes de dormir. Ante esto, es fundamental que tomen la iniciativa como adultos responsables, es decir, ustedes invitar a sus hijas a jugar, a compartir o realizar alguna actividad en familia, esto fomentará el vínculo y sentimientos de pertenencia en la familia, promoviendo emociones positivas.

CONSEJOS PARA ADOLESCENTES (12 a 18 años)

- Durante el tiempo de cuarentena, se podría generar en ellas bastante angustia, aislamiento, rabia, pánico, ansiedad. Es necesario contenerlas, apoyarlas, tenerles paciencia, escucharlas si desean hablar y darles su espacio de “privacidad” si así lo necesitan.
- Recordemos que durante la etapa de la adolescencia, predominan las emociones, por lo tanto, en ocasiones se les podría dificultar controlar, expresar y regular las mismas.
- Mantener una organización de rutina diaria (equilibrando la firmeza con la flexibilidad). En esta rutina cautelar que se respeten las horas de sueño (8 horas mínimo), horas de estudio, tiempo libre (actividad física, gimnasia en casa, tocar algún instrumento musical,



FUNDACION CATALINA DE MARÍA
LICEO SAGRADO CORAZÓN- COPIAPÓ
71AÑOS, 1949 – 2020



escuchar música, bailar, comunicarse virtualmente con amigas, compañeras, familiares), alguna tarea en casa.

- Prestar atención al consumo de sustancias nocivas (alcohol, drogas). En este sentido, mantener visualizadas a sus hijas ante cualquier situación de sospecha en toda índole.

Como establecimiento educativo, continuaremos trabajando para prestar el mejor servicio posible en medio de esta situación que estamos viviendo. Encomendamos a cada una de nuestras estudiantes y a sus familias a la protección del Corazón de Jesús y a la intercesión de nuestra Beata Catalina de María.

Saludos cordiales

UNIDAD TÉCNICO PEDAGÓGICA Y DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
LICEO SAGRADO CORAZÓN