



# SUGERENCIAS PARA ENFRENTAR EN CASA LA CRISIS SANITARIA



**Es necesario que como padres adoptemos y apoderados las siguientes indicaciones con nuestros hijos e hijas.**

Establecer un horario para levantarse, asearse y vestirse.



Desayunar en familia, en definitiva, establecer horarios de comida y para acostarse.



Luego de desayunar haz que colaboren con las tareas domésticas, según la edad.



Establecer horarios de lectura o de tarea para los niños y niñas. Supervisa lo que hacen, bríndale ayuda si la necesitan.



Asesorarte en lo académico con tu profesor, solicitar material y apuntes. Utiliza plataformas virtuales del establecimiento como: correos de curso, WebClass, Grupos de WhatsApp del curso o Correo personal del Profesor.

¡No todo es estudio!, disfruta con tu familia. Establezcan horarios de descanso, tanto individuales como en familia, donde jueguen, canten, bailen, vean películas etc.



Acoge la emoción de tus hijos. Es válido que sientan, tristeza, miedo, ansiedad, entre otros. Apóyalo, resuelve sus dudas y refleja seguridad.



Por sobre todo, quédate en casa y sigue las indicaciones de higiene y salud entregadas por la autoridad sanitaria.

**¡No exageres con los horarios, se flexible , si exiges más de lo necesario puedes aumentar el estrés!**

