



# Institución Educativa CASD

*¡Educación con Calidad y Compromiso!*

Marzo 18 de 2020, Armenia (Q).

Estimados  
**Padres de Familia**  
CASD  
Armenia, Quindío

Asunto: recomendaciones para afrontar la crisis generada por el CONVID-19

Vivimos circunstancias especiales y se hace importante mantener en nuestra casa una buena convivencia familiar, motivo por el cual los invitamos a seguir las siguientes recomendaciones con sus hijos:

- Mantener horarios y la rutina habitual. Acostarse y levantarse a la misma hora, establecer rutinas para las tareas y horarios de juego.
- Acordar los tiempos de trabajo, estudio y juego con los niños. Cuando nuestros hijos sienten que se les tiene en cuenta, colaboran y es más sencillo que estén dispuestos a cumplir.
- Es un buen momento para trabajar la autonomía a la hora de vestirse, doblar su ropa o ducharse con los más pequeños. Y de igual manera, los mayores deben empezar a ser responsables de realizar algunas de las tareas del hogar.
- En esta época es normal que percibamos miedo de forma más intensa de lo normal. Nuestros niños también sienten miedo y para ellos es más difícil expresar sus temores, y es posible que no estemos preparados para poder ayudarlos. ¿Entonces cómo ayudarlos? La mejor herramienta que podemos utilizar es la honestidad emocional, es decir, haciéndoles saber a los niños cómo nos sentimos, que necesitamos o esperamos de ellos. Permitiendo que ellos también puedan expresarse, que identifiquen lo que sienten y le pongan nombre a su emoción.
- Para manejar las emociones con los más pequeños es útil que realicen dibujos, juegos, sociodramas, etc., sobre lo que están sintiendo o percibiendo. Esto les permitirá entender qué les sucede a ellos y al mundo que les rodea.
- Minimice el tiempo en pantallas y móviles. Que sea una oportunidad para hacer juegos en familia fortaleciendo el vínculo entre sus miembros.
- No es necesario mantener a los niños ocupados todo el tiempo. Los niños necesitan calma y sosiego para interiorizar los estímulos que les llegan.
- Todos necesitamos de tiempo libre y del “aburrimiento” para poder aprender a auto controlarnos, planificar actividades y estimular la creatividad.

Los adultos a cargo de los niños, debemos ser conscientes que La situación que estamos viviendo nos confronta con el miedo a la muerte y nos genera incertidumbre. Situaciones que nos pueden generar sentimientos de ansiedad. Para poder actuar asertivamente ante estas situaciones siga las siguientes recomendaciones:

- Reconozca la ansiedad como sentimiento, pero evite dejarse llevar por los comportamientos inducidos por ella.
- Evite buscar información de forma obsesiva sobre el COVID-19.
- Confórmese con la información de los medios de comunicación una vez al día.
- Realice actividades que lo motiven
- Vuelva a conectarse con las personas importantes para usted.
- No se deje inundar por pensamientos catastróficos.
- Recuerde que los seres humanos somos capaces de asumir y resolver más situaciones de las que pensamos.
- Duerma adecuadamente, coma bien, tenga rutinas de ejercicio.
- Evite el consumo de alcohol, tabaco y drogas.

En estos días que estaremos en casa, diferentes entidades están poniendo al servicio de la ciudadanía en general, diferentes opciones para aprender o entretenernos. A continuación les presentamos solo algunas de las múltiples que están disponibles:

1. Aprender Digital, del Ministerio de Educación. La cartera anunció la puesta en marcha de la estrategia Aprender Digital, en la que estudiantes de todo el país encontrarán más de 80.000 recursos gratuitos, plataformas, videojuegos y aplicaciones: <https://contenidos.colombiaaprende.edu.co/>
2. Aprende en Casa, de la Alcaldía de Bogotá: Se trata de una herramienta para ayudar a maestros a construir estrategias para trabajar con los estudiantes durante la suspensión de clases presenciales. Los interesados pueden ingresar a <https://www.redacademica.edu.co/estrategias/aprende-en-casa>,
3. Colegio virtual para todos, del Colegio Los Nogales: Este es el espacio donde papás e hijos, especialmente de preescolar y primaria encontrarán los lineamientos y actividades diarias para las próximas semanas. Conózcalo en <https://www.nogales.edu.co/colegio-virtual/>.
4. Academons, juegos que educan: Es una aplicación de homeschooling, está ofreciendo 30 días de acceso libre a todo su catálogo de juegos de matemáticas, inglés, ciencias y ciencia. En el siguiente enlace puede conocer la oferta: [http://bit.ly/Academons\\_Gratis](http://bit.ly/Academons_Gratis).
5. Smile and Learn: para los niños más pequeños Es una app para niños con más de 5000 actividades, organizadas en juegos, cuentos y videos, en varios idiomas y enfocados en niños de 3 a 12 años.
6. Museos para pasear sin salir de casa: En este viaje virtual, niños y jóvenes tendrán acceso a colecciones digitalizadas, fotografías y videos de museos de diversas partes del mundo ingrese a:
  - a. <https://sincopyright.com/museos-virtuales/>
  - b. Pinacoteca de Breda – Milán <https://pinacotecabrera.org/>
  - c. Galería de los Uffizi – Florencia <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>

- d. Museo Vaticano <http://www.museivaticani.va>
  - e. Museo Arqueológico – Atenas <https://www.namuseum.gr/en/collections/>
  - f. Museo del Prado – Madrid <https://www.museodelprado.es>
  - g. Louvre – París <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
  - h. Museo Británico – Londres <https://www.britishmuseum.org/collection>
  - i. Metropolitan Museum <https://artsandculture.google.com/explore>
  - j. Hermitage – San Petersburgo <https://bit.ly/3cJHdnj>
  - k. National Gallery of Art – Washington <https://www.nga.gov/index.html>
- 7 Zoológico desde casa: Podemos visitar de forma virtual algunos de los Zoológicos mas importantes del Mundo. Ingrese a estos link para conocer dos de estos:
- a. <https://www.facebook.com/61800120478/posts/10158043843010479/>
  - b. <http://www.zooguadalajara.es/tour.htm>
- 8 Portales para aprender en casa, en los siguientes sitios web encontrara actividades para todas las edades:
- a. Kahn Academy: Cuenta con más de 4300 videos con dirigidos a escolares de enseñanza primaria y secundaria sobre matemáticas, biología, química, física, computación también humanidades, economía, finanzas e historia.
  - b. APCLLAB: Los estudiantes pueden aprender a través de videos y juegos que propone la plataforma. Tiene como objetivo reforzar los conocimientos con matemáticas y ciencias, con material interactivo.
  - c. Duolingo: Sitio web gratuito para el aprendizaje de idiomas. Cuenta con más de 30 idiomas en línea con lecciones cortas.
  - d. Code.org: Plataforma que permite que los estudiantes comiencen su aprendizaje de ciencias de la computación. Cuenta con cursos por edades para que niños y adolescentes se sumerjan en el mundo de la programación.

Esperando que estas recomendaciones les sean de utilidad en los tiempos difíciles que estamos pasando.

Atte.

Néstor Raúl Botache y María Escobar  
Orientadores CADS