

¿Cómo acompañar a tu hija en el distanciamiento social?



Bachillerato

MANEJO DE EMOCIONES

En estos días en los que no tenemos control ni podemos predecir lo que ocurre pueden aumentar los sentimientos de **ansiedad, incertidumbre, rabia y miedo.**



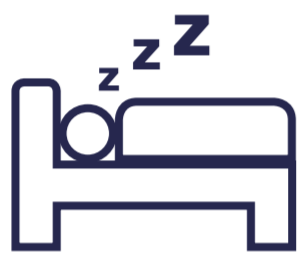
¿QUÉ PUEDEN HACER?

Ayudar a sus hijas a enfocarse en lo que sí pueden hacer y en lo que sí tienen control.

ESTO AUMENTA LA SENSACIÓN DE TRANQUILIDAD



» Seguir rutinas y horarios.



» Dormir entre 7 y 8 horas en las noches.



» Realizar ejercicios de respiración.



» Realizar ejercicio físico constante y regular.

» Realizar pausas activas.



» Enfocarse en actividades que sí pueden hacer en casa.

CONEXIÓN SOCIAL

La prioridad en la adolescencia será socializar. Por eso buscarán conectarse con sus amigos y grupos o estar al tanto en las redes.

¿ QUÉ PUEDEN HACER?

- » Ayude a mantener el equilibrio entre la vida social, las responsabilidades académicas y la vida en familia.
- » Supervise los tiempos que están en línea y las aplicaciones que utilizan.
- » Facilite espacios que propicien la privacidad.



AUNQUE LOS AMIGOS SON LA PRIORIDAD, LA CONEXIÓN FAMILIAR SIGUE SIENDO IMPORTANTE

- » Proponga espacios para compartir juntos (juegos de mesa, recetas, películas, arreglar la casa, comer juntos, leer juntos).
- » Realice video llamadas con otros miembros de la familia.

INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

La comunicación asertiva mantiene los vínculos en familia y mejora la convivencia.



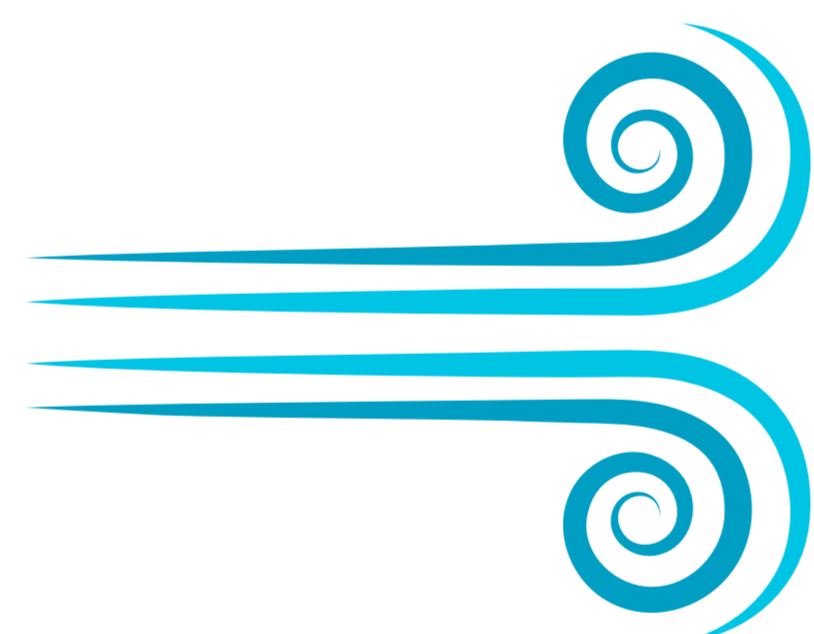
¿QUÉ PUEDEN HACER?

» Revisen fuentes confiables de información y limiten el tiempo que pasan revisándolas.



» Empoderen a las estudiantes para informarse sobre la pandemia pero acompañen la comprensión que tienen y la información que revisan (OMS, Secretaría de Salud).

» Utilicen temas de conversación distintas al Covid-19.



» Si aparecen conflictos permita un espacio inicial para retomar la calma y luego retome la conversación teniendo en cuenta.
» ¿Qué le pasa a mi hija?
» ¿Qué quiero transmitir y comunicar?

» Establezcan acuerdos que permitan mejorar la convivencia: les recomendamos ver este vídeo:
www.youtube.com/watch?v=q01tGOj1kqA



¡PERMÍTENOS ACOMPAÑARTE!



Desarrollo Humano continúa apoyando a las familias de forma virtual. Agenda tu cita por Phidias y podremos reunirnos por Teams.