



Estimado papá y /o mamá:

Nos volvemos a encontrar para seguir juntos en este tiempo de cuarentena, confiando en qué esto pasará y nos volveremos a abrazar y congregar como seres humanos más empáticos, reflexivos y solidarios; por ahora es tiempo de cuidarse del virus y también de las consecuencias que puede generar tener tiempo libre y no saber qué hacer con él.

En momentos de cuarentena es importante que juntos hagamos un llamado a la paciencia y a poner en práctica métodos de convivencia. Controlar las emociones en momentos en que el mundo está sumergido en una crisis, es vital para que mantengamos un equilibrio emocional dentro de cada uno de nosotros y por ende en nuestras familias.

Es muy relevante en cómo se maneja el tiempo de ocio dentro de la familia, es aconsejable que las familias sigan rutinas determinadas, sobre todo con los niños: que desayunen a cierto horario; luego estudien un poco; tengan también un rato de distensión, coman, se dediquen a ayudar en el quehacer de la casa, quizás los más pequeños a dormir una siesta y luego hacer una manualidad o actividad física y/o por supuesto jugar.

Nuestra intención es poder colaborar con ustedes durante esta semana con:

- Cronograma diario y semanas de sugerencia de actividades (entregado por la División de Educación General del Ministerio de educación el cual está adaptado a nuestra Comunidad Educativa).
- Informativo sobre prevención y recomendaciones sobre el coronavirus.
- Cuento hablando sobre coronavirus con los niños en familia.
- Y de regalo una selección de cursos gratuitos para ti y tus padres.

[https://www.domestika.org/quedateencasa?utm\\_source=descuentosrata&utm\\_medium=descuentosrata&utm\\_campaign=hola\\_arroba\\_descuentosrata\\_punto\\_com](https://www.domestika.org/quedateencasa?utm_source=descuentosrata&utm_medium=descuentosrata&utm_campaign=hola_arroba_descuentosrata_punto_com)

**ABRAZOS VIRTUALES CON MUCHO AFECTO DE TU  
COLEGIO NUEVA HOLANDA**

