

# GUÍA DE AUTOCUIDADO

---

DOCUMENTO PARA LA COMUNIDAD ESCOLAR

COLEGIO GREENLAND DE SAN FELIPE

FRENTE A LOS ÚLTIMOS ACONTECIMIENTO OCURRIDOS EN EL PAÍS,  
COLEGIO GREENLAND PRESENTA EL SIGUIENTE DOCUMENTO A LA  
COMUNIDAD ESCOLAR.

UNA GUÍA DE AUTOCUIDADO Y RECOMENDACIONES PARA HABLAR CON  
LOS MÁS PEQUEÑOS SOBRE LO QUE OCURRE HOY EN CHILE Y EL MUNDO.

A CONTINUACIÓN, PRESENTAMOS ALGUNAS  
PRÁCTICAS DE CUIDADO PARA LLEVAR A CABO  
DE MANERA PERSONAL Y CON LA FAMILIA

## **ESTA BIEN SENTIRSE CONFUNDIDO/A**

Identifica pensamientos o emociones que generan malestar. Conversa con tu familia, abordarlas en conjunto será más beneficioso

## **EVITA LA SOBREINFORMACIÓN**

Dedica un tiempo limitado durante el día para informarte

## **LA EDUCACIÓN ES LA MEJOR ALIADA**

Al momento de informarte, hazlo únicamente a través de fuentes oficiales.

## **EVITA HABLAR TODO EL DÍA DEL TEMA**

## **MANTENTE OPTIMISTA Y REALISTA**

## **TRASLADA TU MENTE**

Nadie te conoce mejor que tu. Realiza actividades que te tranquilicen, ya sea leer, dibujar, pintar, o lo que te guste!

LOS NIÑOS Y NIÑAS SON PEQUEÑOS CIENTÍFICOS QUE  
OBSERVAN, ESCUCHAN Y SACAN SUS PROPIAS  
CONCLUSIONES, POR LO CUAL, ES FUNDAMENTAL HABLARES  
SOBRE LO SUCEDE.

AL HACERLO, SE RECOMIENDA LO SIGUIENTE:

Entregarles información clara pero bastante precisa

Es preferible hablar a través de un cuento. Si no posee uno, utilizar palabras como "bichito invisible" en vez de "virus"

Estar disponibles para escuchar sus dudas y dialogar

Mantener siempre la calma y transmitir serenidad

## ADEMÁS

- Evitar excesiva exposición a noticias
- Evitar que participen en conversaciones de grandes

MUCHO TIEMPO EN CUARENTENA PUEDE SER AGOTADOR. CREAR UNA Rutina dentro de casa es una gran estrategia.

que incluya dentro de su planificación tiempo para estudiar, pero también, tiempo para jugar y distraerse. una recomendación es hacer planes en familia. una tarde de juegos o noche de películas suena genial.

**RECUERDA QUE LO MÁS IMPORTANTE  
ES TU BIENESTAR Y EL DE TU FAMILIA**





[www.colegiogreenland.cl](http://www.colegiogreenland.cl)



(34) 537496



[contacto@colegiogreenland.cl](mailto:contacto@colegiogreenland.cl)



Ruta E-703, La Troya. San Felipe