

REF: SALUD MENTAL.

En este tiempo de crisis e incertidumbre en el país, a raíz de la pandemia y a la reciente situación social en el país es muy importante proteger nuestra salud mental y la de nuestros hijos.

Es por ello, que como institución los invitamos a conocer y aplicar las siguientes recomendaciones, en aras de mantener el equilibrio emocional de nuestros niños en este difícil momento:

- Explicarle al niño@ lo que está pasando en un lenguaje acorde a su edad. Conversar sobre lo que está pasando partiendo de las preguntas que tenga su hijo y brindando la información necesaria. Puede ser útil explicar lo que es una marcha o una protesta, mencionando que "es cuando las personas salen a la calle para expresar cuando están inconformes por algo", y hacer énfasis en que el respeto debe ser la prioridad para buscar la solución ante cualquier dificultad. Propiciar un espacio para que los niños expresen cómo se sienten es fundamental.
- Evitar sobreexponer al niño@ a las imágenes y videos emitidas por radio, televisión y redes sociales. Observar continuamente eventos de violencia genera un nivel alto de estrés en niños y adultos; la mejor información que los niños@s pueden recibir es la que brinden sus padres o cuidadores en un tono tranquilo, evitando transmitirles aquella que les genere más inseguridad.
- Mantener la calma y contener a su hijo. Esto no significa que deje de lado como adulto la preocupación o rabia generada por la situación actual, sino canalizar estas emociones para no contagiar a su familia con ellas. Los niños son susceptibles al estado emocional de los adultos que los rodean, por lo cual es importante expresar verbalmente sus sentimientos como adulto. Buscar actividades que les ayuden en familia a lograr calma: ejercicios de respiración, oración, escuchar música positiva, o cualquier acción que suelen realizar en familia para relajarse.
- En presencia de disturbios ubicar un lugar seguro en casa, brindar contención física y cercanía al niño@ que le transmita seguridad y acompañamiento. Si sabe que en su barrio se va a presentar alguna acción como marchas o cacerolazos ,hágaselo saber a su hijo con anterioridad para disminuir la sensación de confusión y miedo y dará la oportunidad para responder a las preguntas que puedan tener sobre la situación.
- Si lo padres o cuidadores deben salir de casa, informar al niño@ antes de hacerlo aun cuando él/ella se encuentre ocupado. El no hacerlo puede generar ansiedad por separación, es decir la preocupación y temor excesivo por la ausencia de sus padres o cuidadores como producto de la situación actual. Mientras se mantenga ausente de la casa por largo tiempo, comunicarse o informar por algún medio a sus hijos sobre su seguridad es importante para que ellos puedan mantener la calma mientras llega.

El primer paso de un padre/madre es cuidarse de sí mismo, de su salud mental y de su salud emocional para garantizar la de su familia.

PAGO DE PENSIONES:

La pensión se cancela los **10 primeros días de cada mes** como está estipulado en el manual de convivencia y para la cual se tiene habilitadas varias formas de pago.

BANCO CAJA SOCIAL	Cuenta de ahorros	No 24059770802	ELIANA SANABRIA
DAVIVIENDA.	Cuenta de ahorros	No 4554 0000 0176.	MARÍA AGUILAR
NEQUI	3208537416		

PRESENCIALIDAD EN EL LICEO EN ESTA SEMANA:

Teniendo en cuenta la cuarentena que debemos cumplir como institución educativa, se atenderá de manera presencial el día (miércoles) en el horario de 7:30 am a 1:00pm, este día fuera de pagar pensión también se podrán solicitar y reclamar certificados e información.

**DIOS BENDIGA Y PROTEJA A TAN ESTIMADAS FAMILIAS.
" YO ME CUIDO, TU TE CUIDAS"**

Atentamente,
DIRECTIVAS