



**COMFENALCO SANTANDER
EDUCACIÓN Y CULTURA
GIMNASIO PEDAGÓGICO COMFENALCO
Carrera 50 No. 74-58. Lagos del Cacique
rectoria.gpc@comfenalcosantander.com.co. Teléfono 6577000. Ext. 6100
Bucaramanga
CIRCULAR INFORMATIVA No.046 AÑO 2020**

Bucaramanga, 16 de julio de 2020

De Rectora y Servicio de Bienestar institucional
Para Padre de familia del Gimnasio Pedagógico Comfenalco
Asunto: Orientaciones a padres de familia por parte del Servicio de bienestar

Apreciados padres de familia

Reciban un grato saludo que conforte sus vidas y les proporcione la seguridad de saber que ustedes y sus hijos son importantes para nosotros.

Como institución educativa, procuramos el bienestar integral de todos nuestros estudiantes y sus familias y aunque la distancia física nos mantenga limitados por las circunstancias, el contacto afectivo y la comunicación efectiva por medio de la virtualidad, es una positiva vinculación recíproca que nos permite seguir unidos como un equipo fortalecido con los valores de la cooperación y la solidaridad. Una vez más, gracias familias por su dedicación, confianza y apoyo en todos los propósitos formativos que tenemos.

Les recordamos, los videos que se han enviado hasta el momento con orientaciones para trabajar con los niños desde casa, cuyo propósito es favorecer la convivencia y el fortalecimiento de valores en el hogar:

*La doctora Emoción y los poderes del oso amoroso (para pre- escolar) y pautas para el autocuidado y el autocontrol emocional (primaria)

*Construyendo valores en familia, orientaciones para una mejor convivencia. Apego seguro, buen trato, manejo de la ansiedad y regulación emocional.

*La doctora emoción en los encuentros sincrónicos.

A continuación, se comparten algunas pautas para el control del estrés y la ansiedad de los niños mediante estrategias audiovisuales y didácticas con ejercicios guiados. **PARA TENER EN CUENTA**

El control adecuado del estrés y la ansiedad es un elemento clave para evitar posibles riesgos de padecer trastornos que afecten la salud física y mental de las personas. Desde edades tempranas es recomendable favorecer el aprendizaje de hábitos saludables que faciliten el desarrollo de la inteligencia emocional y así, mantener óptimas relaciones interpersonales y una vida plena en convivencia. Para ello, le sugerimos actividades como meditación relajación y ejercicios de respiración consciente, así como ejercicios de yoga o mindfulness en familia.

A continuación, les enviamos los links de acceso a páginas en las cuales encontrarán actividades para realizar en casa:

PARA TODAS LAS EDADES

- **EJERCICIOS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS-**
<https://www.youtube.com/watch?v=Sqd284eh8io>

PARA NIÑOS PREESCOLARES

- YOGIC / Yoga para Niños - TUTORIAL Canción del León - Juegos y canciones infantiles
<https://www.youtube.com/watch?v=Q0AdEHmXlqk>
- Saludo al sol <https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I>
- Eline Snel - #4 El ejercicio del espagueti, Tranquilos y atentos como una rana
https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ_0ZM

Código: FO-ED-3.2-168	Versión: 0	Fecha de Rev: 24/08/17	Subproceso: Educación Formal
-----------------------	------------	------------------------	------------------------------

PARA NIÑOS MÁS GRANDES: yoga para mitigar tensiones y relajarse

- YOGIC / Yoga para Niños - Cápsula "El cuento de las mariposas" - Juegos y canciones infantiles

<https://www.youtube.com/watch?v=Ml1S5rM0ou0>

- Cuento el pulpo enojado- para controlar la ira- ejercicio guiado de relajación

<https://www.youtube.com/watch?v=SikVHG5z830>

- MINDFULNES PARA NIÑOS

<https://www.youtube.com/watch?v=OHqG-O1g5Nc>

- BESOS DE DEDOS: JUEGO MINDFULNESS Y MASAJE PARA NIÑOS

<https://www.youtube.com/watch?v=8KaoDx1KC6o>

Manifestamos nuestro interés por continuar brindando a las familias orientación para el manejo de las situaciones que se presenten en casa con los niños durante la situación de aislamiento preventivo. Les recordamos que pueden acceder a encuentros sincrónicos con la psicóloga de la institución enviando al correo electrónico de rectoría su solicitud. La psicóloga se estará comunicando con ustedes para acordar cita.

Atentamente,

VIVIANA SERRANO SANTOS
Rectora
Gimnasio Pedagógico Comfenalco