



**COLEGIO BIO BIO  
EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR**

# **AUTOCUIDADO EMOCIONAL**

**Material Formativo para compartir con toda la Familia.  
Permanecer en casa no sólo te protege, cuida también a tus  
familiares, amigos y a toda la Humanidad.**

**Material Recopilado por  
Pía García Quiroz  
Encargada de Convivencia Escolar  
Psicóloga**



**COLEGIO BIO BIO  
EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR**

## **EVITA LA SOBREEXPOSICIÓN A INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA**

Estar informado **NO SIGNIFICA** estar todo el día expuesto a las redes sociales y medios de comunicación.

Puedes dosificar las horas en que te informas y distribuir tu tiempo en otras actividades dentro del hogar.

Tomar las precauciones higiénicas y no salir del hogar, es una necesidad imperante, que te cuida y protege a todos los demás.

El exponernos todo el día a los medios de comunicación y redes sociales puede generar estrés.

El estrés es un factor fundamental que puede afectar la salud física y mental de cada uno.

El cuidado de tu salud y la de todos significa también tratar de mantener la calma y dar y recibir apoyo afectivo en el hogar.





COLEGIO BIO BIO  
EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR

## PADRES E HIJOS PUEDEN CREAR UNA RUTINA EN CASA: PLANIFICAR HORAS DE ESTUDIO Y DE ENTRETENIMIENTO





COLEGIO BIO BIO  
EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR

Queridos estudiantes: Si hay más personas en tu hogar, por ejemplo: tus tíos, abuelos y hermanos, además de tus padres, podría ser una buena oportunidad para conversar, para jugar, para estudiar y hacer las tareas en conjunto. Puedes ayudar también en casa.





**COLEGIO BIO BIO  
EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR**



**USA LA TECNOLOGÍA PARA  
MANTENER CONTACTO CON TUS  
AMIGOS Y FAMILIARES QUE  
ESTÁN LEJOS.**





**COLEGIO BIO BIO  
EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR**

**PRACTICA EJERCICIOS EN CASA Y SI PUEDES INVITA A  
TUS FAMILIARES A PARTICIPAR**





COLEGIO BIO BIO  
EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR

## CONFORMA UN EQUIPO CON TU FAMILIA Y HAGAN ACUERDOS PARA UNA SANA CONVIVENCIA

Que estar en el hogar no sea sinónimo de discusiones y de tratarnos mal.  
Si estamos estresados, no hay que descargarse con los demás.  
Tratar de buscar dentro del hogar momentos de entretención y relaxo.  
Conversar entre todos.  
Llegar a acuerdos de tareas, derechos y deberes de cada uno.  
Tratarnos con amabilidad, respeto y empatía.





**COLEGIO BIO BIO  
EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR**

**MÍRALO COMO UNA OPORTUNIDAD DE HACER EL BIEN A TODAS LAS PERSONAS,  
PORQUE EL PERMANECER EN CASA EVITA EL CONTAGIO Y PROPAGACIÓN DEL  
CORONAVIRUS. NO ES UN ENCIERRO; ES UNA FORMA DE SALVAR VIDAS.**



**JUNTOS PODREMOS LOGRARLO**