



ESCUELA BÁSICA MUNICIPAL N° 1369  
COLEGIO ALCAZAR  
Avda. Parque Central Poniente N° 600  
Fono 5667304 – email: coreco@colegioalcazar.cl



## **Estimados Estudiantes, Padres, Apoderados y Funcionarios del Colegio Alcázar:**

A consecuencia de la suspensión de clases y las medidas preventivas de confinamiento social adoptadas para enfrentar la crisis sanitaria actual, las familias han debido permanecer de forma prolongada en sus hogares, teniendo que compatibilizar tareas del hogar, trabajo en línea y actividades escolares a distancia. Ante este escenario, una de las preocupaciones de las comunidades educativas, es que los estudiantes sigan aprendiendo, pero también resulta fundamental resguardar su bienestar emocional.

En este contexto, nuestra Alcaldesa y Presidenta del Directorio CODEDUC, Sra. Cathy Barriga Guerra, ha determinado un Receso Pedagógico, comprendido entre los días 13 y 24 de Julio de 2020, con el objetivo de que las escuelas puedan llevar a cabo Jornadas de Reflexión y Contención Socioemocional. Esto se ajusta a lo expresado por la División de Educación General, según Ord. 05/657 con fecha 09 de Julio de 2020, que informa: *“los establecimientos pueden realizar adecuaciones a las actividades”*.

Acorde a lo anterior y siguiendo los lineamientos dispuestos en esta materia, el Equipo de Convivencia Escolar de Colegio Alcázar facilita a través de la página web institucional, material de apoyo psicoeducativo para que estudiantes de los distintos niveles, junto a sus padres y apoderados puedan trabajar desde su hogar en temáticas que apunten a fortalecer la salud mental.

Para tales efectos, las actividades que se presentan a continuación se dividirán en tres momentos:

**1er Momento:** Resignificar situación de crisis y los efectos de la cuarentena, buscando oportunidades y espacios de aprendizaje.

**2do Momento:** Identificar y Regular Emociones, fortaleciendo el vínculo entre los integrantes de la familia.

**3er Momento:** Enfrentar y Resolver Conflictos, generando acuerdos y compromisos familiares.

Esperando que este material sea de utilidad para nuestros estudiantes y sus familias,

Saluda Atentamente.

**Equipo Convivencia Escolar  
Colegio Alcázar de Maipú**



ESCUELA BÁSICA MUNICIPAL N° 1369  
COLEGIO ALCAZAR  
Avenida Parque Central Poniente N° 600  
Fono 5667304 – email: correo@colegioalcazar.cl



## Actividad para Practicar en Familia

### ACTIVIDAD : “RESPIRA Y CALMA”

- ❖ **OBJETIVO:** Identificar y regular las emociones a través de la Respiración.

#### Estimados Padres y Apoderados:

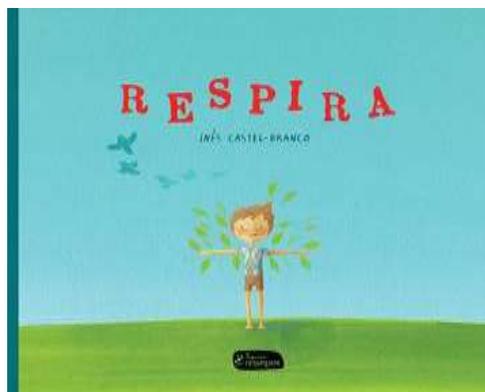
La actividad que se presenta a continuación está dirigida a estudiantes de Pre-básica (NT1 y NT2) y tiene como propósito involucrar a la familia, siendo ustedes como adultos(as) quienes acompañen a sus pupilos(as) en esta experiencia de aprendizaje guiado.

Para ello, es importante propiciar un ambiente familiar que permita generar un estado de calma y tranquilidad. Desde un estado emocional tranquilo y positivo será mucho más fácil organizar las actividades o rutinas de aprendizaje del día a día y establecer algunos acuerdos de manera afectuosa y amable.

Se recomienda observar en familia el Video-Cuento “RESPIRA”. Este material audiovisual enseña a los niños(as) de manera fácil, didáctica y lúdica distintas técnicas de RESPIRACIÓN para que puedan practicar en el hogar las veces que quieran con la ayuda y supervisión de sus cuidadores.

Pinche el siguiente link para acceder a esta información:

<https://youtu.be/ibJFHBTWBDA>





ESCUELA BASICA MUNICIPAL N° 1369  
COLEGIO ALCAZAR  
Avda. Parque Central Poniente N° 600  
Fono 5667304 – email: coreo@colegioalcazar.cl



## REFERENCIAS

Castel-Branco, I. (2015). *Respira*. Editorial Pequeño Fragmenta. Barcelona, España.