**COMUNIDAD ESCOLAR LICEO PALOMAR**

Estimado apoderado en estos días difíciles queremos como unidad educativa sacar de toda esta adversidad algo que nos haga entender el para que de este momento. Para ello los invitamos como departamento de Orientación a realizar por semana una de las actividades que tenemos planificadas para ustedes con el objetivo de acercarnos como familia y enriquecer nuestras comunicaciones a través de nuestro autocuidado en casa.

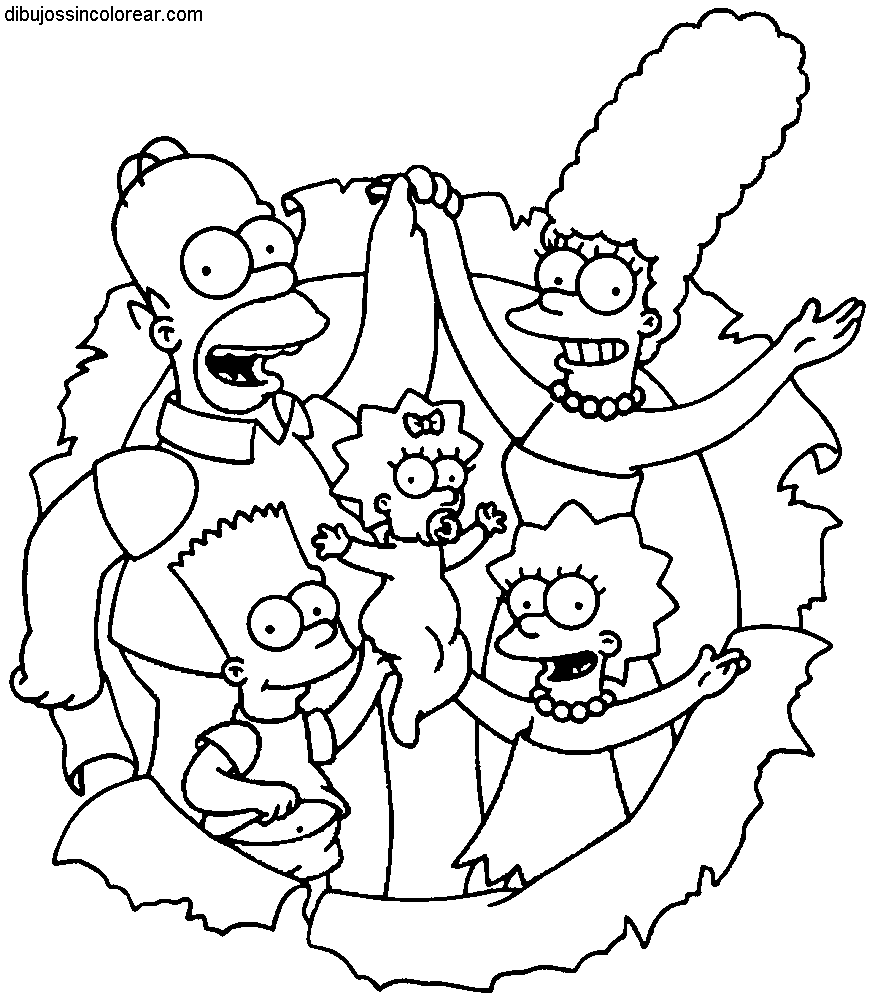
Actividad: Rompiendo el hielo:

Lista de preguntas sugeridas para “la Rueda Conversada” en familia

Sugerencia: Antes de comenzar la actividad les sugerimos escribir las preguntas en tarjetas o papeles que serán escogidos por cada integrante de la familia cuando les toque preguntar. Una vez escogida la pregunta, el participante que saca el papel debe responder primero para romper el hielo.

• No es necesario que se realicen todas las preguntas propuestas.

• Inventar preguntas si se considera necesario.

1. ¿Cuál es tu película serie o novela favorita?

2. ¿Qué comida te carga?

3. ¿Cuáles han sido tus mejores vacaciones?

4. ¿A qué le tienes miedo?

5. ¿Cuál es tu actividad Favorita?

6. ¿Cuál es tu recuerdo más lindo de la infancia?

7. ¿Cuál ha sido tu peor vergüenza?

8. ¿Qué es lo que te hace sentir más orgulloso en la vida?

9. ¿Cuál es tu “placer culpable”?

10. ¿Cómo imaginas el futuro ?

11. Esta pregunta pueden crearla ustedes como familia.

Para hacer las actividades sugeridas es importante que sepamos dialogar;

|  |  |
| --- | --- |
| Para enseñar a dialogar hay que decir: | Para enseñar a no dialogar hay que decir: |
| ¡Habla , habla ¡ | ¡Cállate , cállate ¡ |
| ¡Te escucho ( y … escuchar ) | ¡Escúchame ( y.. no dejar hablar) |
| ¡ En casa no hay temas prohibidos ( y practicarlo ) | ¡De esto en casa no se habla ¡( y …practicarlo) |
| ¡Yo creo que … | ¡Esto es así y punto ¡ |
| ¡Es mi punto de vista ¿Qué te parece? | ¡Esta es la verdad no se discuta más¡ |
| ¡Hace mucho tiempo que se hace así, pero podemos cambiar ¡ | ¡Siempre se ha hecho así y no vamos a cambiar ahora¡ |
| ¡Vamos a discutirlo con razones¡ | ¡Esto no se discute es así y basta ¡ |
| ¡Es posible que me convenzas ¡ | ¡Siempre he pensado así siempre ¡ |
| ¡ Vamos a pensarlo entre todos ¡ | ¡Ya lo he pensado yo ¿de acuerdo? |
| ¡En esto tienes razón ¡ | ¡¿Qué sabrás tú de esto? |

Para dialogar; las personas deben tener confianza en los demás.

Por ultimo como reflexión les dejamos las siguientes frases celebres

|  |
| --- |
| * ¿Quién nos impide decir la verdad con una sonrisa? ( Horacio, poeta latino) * Somos todos tan limitados que creemos siempre tener la razón. ( Johann W, Goethe , escritor Alemán) * El que quiere tener la razón y habla solo, seguro que logrará su objetivo (Johann W. Goethe, escritor A.) * La fuerza bruta aún puede tolerarse, pero la razón bruta en modo alguno. (Oscar Wilde, escritor británico) |

Estimada unidad educativa junto con saludar, quisiéramos socializar unas palabras escritas por la periodista Tamara Sánchez, hace unos días.

l **coronavirus nos ha dejado a todos en jaque**.

Un virus que surgió en diciembre de 2019 [en la ciudad china de Wuhan](https://www.diariofemenino.com/psicologia/fobias/chinofobia-el-injustificado-miedo-a-los-chinos-y-sus-consecuencias/) y que rápidamente se ha ido extendiendo por otros países hasta convertirse en pandemia mundial. Un virus que a muchos nos ha hecho quedarnos confinados en casa sin salir. Un virus que ha cerrado colegios, parques, tiendas, bares y restaurantes. Un virus para el que todavía no existe una cura y que está haciendo que perdamos muchas vidas diarias, fundamentalmente las de nuestros mayores y ancianos. **Un virus que lo ha puesto todo patas arriba** y que nos ha hecho replantearnos nuestro modo de vivir, de ver el mundo.

Ante estas circunstancias, no es extraño que nuestras fuerzas flaqueen, no es nada raro sentirnos tristes, desorientados, con incertidumbre, [ansiedad](https://www.diariofemenino.com/psicologia/ansiedad/60-frases-para-superar-la-ansiedad-y-consejos-para-enfrentarte-a-ella/) y miedo al futuro. Lo normal es que tengas un sabor amargo en la boca y que **te levantes cada día con la sensación de sentirte perdido**.

Pero no podemos decaer, no podemos dejar que [el Covid-19](https://www.diariofemenino.com/salud/enfermedades/tengo-el-coronavirus-o-una-gripe-claves-para-diferenciar-las-patologias/) (así se le denomina científicamente) nos gane la batalla. **Tenemos que levantarnos y luchar para vencerle**, porque cada uno de nosotros podemos poner nuestro granito de arena para alejarlo de nuestras vidas, para así poder volver a la normalidad. Esa normalidad de la que a diario nos quejamos, pero que ahora echamos tan en falta.

Y para lograr el propósito de frenar la curva del coronavirus, vencerle, hemos de estar en casa y tener respeto por nosotros mismos nuestros seres queridos y por todo nuestro querido país.

La vida te ha retado a una dura batalla, pero no te preocupes. ¡TÚ puedes vencerla!

Debemos estar unidos ante la adversidad, ¡ahora más que nunca!