

Estimada comunidad educativa.  
Viva Jesús en Nuestros Corazones!

La Unidad de Orientación y Psicología, comprendiendo los alcances y potenciales dificultades que pueden emerger en relación a la crisis sanitaria que vive el país y el mundo, ha querido compartir con ustedes una serie de orientaciones para sobrellevar la estadía en casa de la mejor manera posible, tratando de asegurar el bienestar psicológico de todos los miembros del hogar.

En primer lugar, compartimos documentos desarrollados por distintos profesionales para abordar el coronavirus con sus hijos, entender las emociones y dificultades propias de los miembros de la familia respecto a la estadía en casa y otras indicaciones para distintos tipos de situaciones con las que se podrían sentir identificados. Estos documentos son:

1. Guía psiCOVIDa-10: Información útil, pautas y dinámicas para toda la población. Realizado por psicólogas y psicopedagogas.
2. Cuento: Rosa contra el virus. Colegio Oficial la Psicología Madrid.
3. Regulación Emocional de la Familia en tiempos de cuarentena por Coronavirus. Ps. Ana María Gallardo Z
4. Guía de trabajo para niños, primer ciclo básico. Mindheart.
5. Publicación Coronavirus. UNICEF.

En segundo lugar, y entendiendo que el espacio del hogar debe tener otros matices y espacios para la recreación y el ocio, compartimos distintas páginas y documentos que podrían ser de utilidad para este tiempo:

1. Lee 100 de los mejores cuentos cortos de la literatura universal. Disponible en: [https://www.yaconic.com/lee-100-cuentos-cortos/?=lwAR3Qm1VS0vrldI05vQD2\\_2bldTrqSF4SyO1EDDsWC8SmimiGuqccq3wglS5VgZaPQhermosa](https://www.yaconic.com/lee-100-cuentos-cortos/?=lwAR3Qm1VS0vrldI05vQD2_2bldTrqSF4SyO1EDDsWC8SmimiGuqccq3wglS5VgZaPQhermosa)
2. Universidades de Chile ofrecen 32 cursos online gratuitos para hacer en cuarentena. Disponible en: <http://eleternoestudiante.com/chile-cursos-online-gratis-2020/>
3. Cine Chileno y divulgación científica gratuita. Disponible en: <https://ondamedia.cl/#/>
4. UNESCO libera acceso a Biblioteca Digital Mundial. Disponible en: <https://www.wdl.org/es/>
5. Además, compartimos en una segunda carpeta documentos en PDF con los siguientes elementos:
  - a. Condorito, Barrabases, Calendario de Ejercicios con links a youtube para fomentar los hábitos de vida saludable en este tiempo.

Todos los documentos se encuentran disponibles en el siguiente enlace: <https://drive.google.com/open?id=1X76v1rbnApedgOrP3KjzAeL7ve6rkSDJ>

Finalmente, y como medida adicional, se abrirá en el aula virtual una carpeta llamada “**Orientaciones psicológicas**”, donde semanalmente se abordarán temáticas relevantes para el manejo emocional y cognitivo dentro del tiempo fuera del Instituto. Además, dentro de la misma carpeta, encontrarán un foro donde podrán realizar consultas

específicas al Sr. Juan Solaligue, psicólogo del establecimiento, frente a la contingencia de cada uno de sus hogares.

Esperamos que puedan destinar tiempos familiares para revisar estas informaciones, las cuales les serán de gran utilidad en estos tiempos de ansiedades e incertidumbres.

Manifestando nuestra entera disposición para sus consultas e interés en que toda nuestra comunidad educativa siga rigurosamente las indicaciones nacionales para el manejo de esta crisis, se despide fraternalmente

**Unidad de Orientación y Psicología**

Juan Solaligue Cabezas, Psicólogo: [juan.solaligue@lasalle.cl](mailto:juan.solaligue@lasalle.cl)

Juan Gatica Rivera, Orientador: [orientacion.ils@lasalle.cl](mailto:orientacion.ils@lasalle.cl)