

**COLEGIO**  
**DIVINA PASTORA**

**PSICOSOCIAL - CONVIVENCIA ESCOLAR**

**Como sociedad estamos viviendo un tiempo difícil, para ello como Equipo Psicosocial nos vemos con el deber de apoyar y acompañar a las familias de nuestra Comunidad Educativa. Para ello, en las siguientes paginas recordamos algunos "tips" de utilidad para realizar tanto a nivel individual como familiar, donde la colaboracion y la flexibilidad son dos aspectos a trabajar y fortalecer en este tiempo.**

**La salud familiar y personal son nuestra prioridad, para ello seguiremos trabajando arduamente.**

**PAULINA VERA**  
PSICOLOGA

**MATIAS VIÑAVEYA**  
ORIENTADOR FAMILIAR

**LUISA VALDES**  
PSICOPEDAGOGA

# AUTOOCUIDADO



**1. Alimentate saludable  
y a las horas, duerme  
8 horas diarias**

**2. Descansa entre  
cada rutina de  
estudio o deberes**

# AUTOOCUIDADO

**3. Ser consciente de las emociones que siento en el día, para enfocar mejor mis actividades.**

**4. Informate lo necesario sin abusar de dicho consumo.**



# HABITOS DE ESTUDIO



**1. Establecer un horario determinado para el estudio y deberes**

**2. Optimiza tu tiempo realizando un calendario con tus guías, evaluaciones o trabajos.**

# HABITOS DE ESTUDIO



**3. Realiza resúmenes,  
para recordar  
mejor la materia  
y/o aprender  
lo que más te dificulta.**

**4. En lo posible, tener  
un ambiente adecuado  
a la hora de estudiar  
(Buena iluminación,  
materiales a la mano, libre de  
distractores)**



# ÁMBITO FAMILIAR

**1. Promuevan tanto espacios recreativos en familia como actividades individuales, así bajara el nivel de ansiedad.**

**2. No atarearnos con responsabilidades pendientes, enfocar las actividades acorde al tiempo que estamos viviendo**

# **AMBITO FAMILIAR**

**3. Ser flexibles  
en las rutinas,  
metas accesibles.**

**4. Promover actividades  
acorde al tiempo y espacio:  
lectura, artes, musica, juegos  
de mesa, peliculas, etc.**



# **SALUD MENTAL**

**1. Conversar lo que se esta viviendo a nivel personal y familiar.**

**2. Ayudar a otros a pasar este momento dificil, a veces solo el escuchar basta.**



# SALUD ESPIRITUAL

**1. Agradece por lo que tienes, bendice a otros y nunca dejes de creer.**

**2. Conversa con Dios, cuéntale como te sientes. Pide por tu vida y tu familia.**



