

## **Estimados padres y apoderados:**

Esperando puedan estar junto a su familia, les saludo muy cordialmente y envío información para la realización de actividades en el hogar.

1. Es muy importante tener rutinas durante el día, esto ayudará a sus hijos/as regular su ansiedad.
2. En las rutinas debe incorporar actividades de ejercicio físico, manualidades, dibujo, cocina, etc, para que estar con el celular no sea lo único que haga durante estos días.
3. Las actividades puede parcializarlas durante el día, o elegir algunas para realizar, no es necesario hacerlas todas.
4. Guarde las guías realizadas para revisarlas en el colegio.
5. Si tiene dudas no dude en enviar un correo electrónico [maroyarz@hotmail.com](mailto:maroyarz@hotmail.com)
6. Recuerde realizar rutinas frecuentes de lavado de manos y permanecer y que sus hijos permanezcan en casa.
7. Este link tiene información importante que les puede servir [http://www.sonrisas-sm.cl/APP\\_Familia/html/sonrisa/app/4y5anos.html](http://www.sonrisas-sm.cl/APP_Familia/html/sonrisa/app/4y5anos.html)
8. Para cantar <https://www.youtube.com/watch?v=FPZhCp5pOFE>
9. Para los padres <https://www.facebook.com/lucasraspall/>
10. Recuerde hacer oración con sus hijos/as, es una excelente oportunidad para entender cómo se sienten y cuáles son sus preocupaciones.

Esperando que pronto todo vuelva a la normalidad.

Atte, Tía Graciela