



## INSTITUCION EDUCATIVA TERESITA MONTES

Sedes: Teresita Montes - Juan Pablo I - Luis Carlos Galán Sarmiento

RECONOCIMIENTOS OFICIALES MEDIANTE RESOLUCIONES

N° 2473 DE SEPTIEMBRE 18 DE 2013 - N° 3108 DE SEPTIEMBRE 17 DE 2015 - N° 0676 DE FEBRERO 22 DE 2016

NIT. 801.004.666-9 - DANE 16300100299

**OFICIAL – MIXTO**

Armenia marzo 19 de 2020

ESTIMADOS

**PADRES DE FAMILIA**

TERESITA MONTES

Asunto: recomendaciones para afrontar la crisis generada por el CONVID-19

Vivimos circunstancias especiales y se hace importante mantener en nuestra casa una buena convivencia familiar, motivo por el cual los Invitamos a seguir las siguientes recomendaciones con sus hijos

- Mantener horarios y la rutina habitual. Acostarse y levantarse a la misma hora, establecer rutinas para las tareas y horarios de juego.
- Acordar los tiempos de trabajo, estudio y juego con los niños. Cuando nuestros hijos sienten que se les tiene en cuenta, colaboran y es más sencillo que estén dispuestos a cumplir.
- Es un buen momento para trabajar la autonomía a la hora de vestirse y doblar su ropa. De igual manera, los mayores deben empezar a ser responsables de realizar algunas de las tareas del hogar.
- En esta época es normal que percibamos miedo de forma más intensa de lo normal. Nuestros niños también sienten miedo y para ellos es más difícil expresar sus temores, y es posible que no estemos preparados para poder ayudarlos. ¿Entonces cómo ayudarlos? La mejor herramienta que podemos utilizar es la honestidad emocional, es decir, haciéndoles saber a los niños cómo nos sentimos, que necesitamos o esperamos de ellos. Permitiendo que ellos también puedan expresarse, que identifiquen lo que sienten y le pongan nombre a su emoción.

*Sede Teresita Montes B/La Isabela Cra 20 Calle 53 - Teléfono: 7358060*

*Sede Juan Pablo I. B/Arenales calle 50 N° 13-03 - Teléfono 3173004426*

*Sede Luis Carlos Galán B/La Isabela Cra 20 Mz 8 - Teléfono 7358305*

*e-mail : [colteresitamontes@gmail.com.co](mailto:colteresitamontes@gmail.com.co)*

**Autodisciplina y Ciencia**



## INSTITUCION EDUCATIVA TERESITA MONTES

Sedes: Teresita Montes - Juan Pablo I - Luis Carlos Galán Sarmiento  
RECONOCIMIENTOS OFICIALES MEDIANTE RESOLUCIONES  
N° 2473 DE SEPTIEMBRE 18 DE 2013 - N° 3108 DE SEPTIEMBRE 17 DE 2015 - N° 0676 DE FEBRERO 22 DE 2016  
NIT. 801.004.666-9 - DANE 16300100299  
**OFICIAL – MIXTO**

- Para manejar las emociones con los más pequeños es útil que realicen dibujos, juegos, socio dramas, y demás, sobre lo que están sintiendo o percibiendo. Esto les permitirá entender qué les sucede a ellos y al mundo que les rodea.
- Minimice el tiempo en pantallas y móviles. Que sea una oportunidad para hacer juegos en familia fortaleciendo el vínculo entre sus miembros.
- No es necesario mantener a los niños ocupados todo el tiempo. Los niños necesitan calma y sosiego para interiorizar los estímulos que les llegan.
- Todos necesitamos de tiempo libre y del “aburrimiento” para poder aprender a auto controlarnos, planificar actividades y estimular la creatividad.

Los adultos a cargo de los niños, debemos ser conscientes que La situación que estamos viviendo nos confronta con el miedo a la muerte y nos genera incertidumbre. Situaciones que nos pueden generar sentimientos de ansiedad. Para poder actuar asertivamente ante estas situaciones siga las siguientes recomendaciones:

- Reconozca la ansiedad como sentimiento, pero evite dejarse llevar por los comportamientos inducidos por ella.
- Evite buscar información de forma obsesiva sobre el COVID-19.
- Confórmese con la información de los medios de comunicación una vez al día.
- Realice actividades que lo motiven
- Vuelva a conectarse con las personas importantes para usted.
- No se deje inundar por pensamientos catastróficos.
- Recuerde que los seres humanos somos capaces de asumir y resolver más situaciones de las que pensamos.
- Duerma adecuadamente, coma bien, tenga rutinas de ejercicio.
- No consuma ningún tipo de sustancias psicoactivas como alcohol, tabaco y drogas.



## INSTITUCION EDUCATIVA TERESITA MONTES

Sedes: Teresita Montes - Juan Pablo I - Luis Carlos Galán Sarmiento

RECONOCIMIENTOS OFICIALES MEDIANTE RESOLUCIONES

N° 2473 DE SEPTIEMBRE 18 DE 2013 - N° 3108 DE SEPTIEMBRE 17 DE 2015 - N° 0676 DE FEBRERO 22 DE 2016

NIT. 801.004.666-9 - DANE 16300100299

OFICIAL – MIXTO

En estos días que estaremos en casa, diferentes entidades están poniendo al servicio de la ciudadanía en general, diferentes para

Aprender o entretenernos. A continuación, les presentamos solo algunas de las múltiples que están disponibles:

- Brain Pop: la propuesta de esta aplicación consiste en breves películas animadas y didácticas sobre diversos asuntos, uno de ellos son los hechos históricos, ciencias, matemáticas y literatura dirigidos a los estudiantes entre 6 y 17 años, además este ofrece cuestionarios para completar sobre lo expuesto en las películas. <https://www.cronista.com/clase/trendy/Se-suspenden-las-clases-15-apps-para-los-chicos-en-cuarentena-en-casa-20200312-0003.html>
- Virtual Manipulatives: esta aplicación está diseñada para niños entre 6 y 12 años propone facilitar la comprensión de conceptos matemáticos tales como las fracciones, los porcentajes y los decimales a través de recursos visuales. <https://www.cronista.com/clase/trendy/Se-suspenden-las-clases-15-apps-para-los-chicos-en-cuarentena-en-casa-20200312-0003.html>
- NOVA Elements: propone videos didácticos de química y física, como son las estructuras moleculares y los componentes de la tabla periódica de los elementos. <https://www.cronista.com/clase/trendy/Se-suspenden-las-clases-15-apps-para-los-chicos-en-cuarentena-en-casa-20200312-0003.html>
- Academons, juegos que educan: propone actividades de matemáticas, inglés y ciencias [http://bit.ly/Academons\\_Gratis](http://bit.ly/Academons_Gratis).
- Museos para pasear sin salir de casa: En este viaje virtual, niños y jóvenes tendrán acceso a colecciones digitalizadas, fotografías y videos de museos de diversas partes del mundo ingrese a:
  - a. <https://sincopyright.com/museos-virtuales/>
  - b. Pinacoteca de Breda – Milán <https://pinacotecabrera.org/>
  - c. Galería de los Uffizi – Florencia <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>

Sede Teresita Montes B/La Isabela Cra 20 Calle 53 - Teléfono: 7358060

Sede Juan Pablo I. B/Arenales calle 50 N° 13-03 - Teléfono 3173004426

Sede Luis Carlos Galán B/La Isabela Cra 20 Mz 8 - Teléfono 7358305

e-mail : [colteresitamontes@gmail.com.co](mailto:colteresitamontes@gmail.com.co)

**Autodisciplina y Ciencia**



## INSTITUCION EDUCATIVA TERESITA MONTES

Sedes: Teresita Montes - Juan Pablo I - Luis Carlos Galán Sarmiento

RECONOCIMIENTOS OFICIALES MEDIANTE RESOLUCIONES

N° 2473 DE SEPTIEMBRE 18 DE 2013 - N° 3108 DE SEPTIEMBRE 17 DE 2015 - N° 0676 DE FEBRERO 22 DE 2016

NIT. 801.004.666-9 - DANE 16300100299

OFICIAL – MIXTO

- d. Museo Vaticano <http://www.museivaticani.va>
- e. Museo Arqueológico – Atenas <https://www.namuseum.gr/en/collections/>
- f. Museo del Prado – Madrid <https://www.museodelprado.es>
- g. Louvre – París <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
- h. Museo Británico – Londres <https://www.britishmuseum.org/collection>
- i. Metropolitan Museum <https://artsandculture.google.com/explore>
- j. Hermitage – San Petersburgo <https://bit.ly/3cJHdnj>
- k. National Gallery of Art – Washington <https://www.nga.gov/index.html>.

Zoológico desde casa: Podemos visitar de forma virtual algunos de los Zoológicos más importantes del Mundo. Ingrese a estos links

- A. <https://www.facebook.com/61800120478/posts/10158043843010479/>
- B. <http://www.zoogadalajara.es/tour.htm>
- C <https://wakyma.com/blog/zoologico-virtual-con-tecnologia-7d-te-dejara-helado/>

Portalesa.Kahn Academy: Cuenta con más de 4300 videos con dirigidos a escolares de enseñanza primaria y secundaria sobre matemáticas, biología, química, física, computación también humanidades, economía, finanzas e historia.

- b. APCI LAB: Los estudiantes pueden aprender a través de videos y juegos que propone la plataforma. Tiene como objetivo reforzar los conocimientos con matemáticas y ciencias, con material interactivo.
- c. Duolingo: Sitio web gratuito para el aprendizaje de idiomas. Cuenta con más de 30 idiomas en línea con lecciones cortas.
- d. Code.org: Plataforma que permite que los estudiantes comiencen su aprendizaje de ciencias de la computación. Cuenta con cursos por edades para que niños y adolescentes se sumerjan en el mundo de la programación para aprender en casa.

Sede Teresita Montes B/La Isabela Cra 20 Calle 53 - Teléfono: 7358060

Sede Juan Pablo I. B/Arenales calle 50 N° 13-03 - Teléfono 3173004426

Sede Luis Carlos Galán B/La Isabela Cra 20 Mz 8 - Teléfono 7358305

e-mail : [colteresitamontes@gmail.com.co](mailto:colteresitamontes@gmail.com.co)

**Autodisciplina y Ciencia**



## **INSTITUCION EDUCATIVA TERESITA MONTES**

Sedes: Teresita Montes - Juan Pablo I - Luis Carlos Galán Sarmiento

RECONOCIMIENTOS OFICIALES MEDIANTE RESOLUCIONES

N° 2473 DE SEPTIEMBRE 18 DE 2013 - N° 3108 DE SEPTIEMBRE 17 DE 2015 - N° 0676 DE FEBRERO 22 DE 2016

NIT. 801.004.666-9 - DANE 16300100299

**OFICIAL – MIXTO**

NELSI TERESA QUIGUANAS M.  
SANDRA MILENA LAMPREA OSSA.  
DOCENTES ORIENTADORAS.

**AISLAMIENTO PREVENTIVO: JUNTOS EN CASA LO LOGRAREMOS MUY BIEN**

*Sede Teresita Montes B/La Isabela Cra 20 Calle 53 - Teléfono: 7358060*

*Sede Juan Pablo I. B/Arenales calle 50 N° 13-03 - Teléfono 3173004426*

*Sede Luis Carlos Galán B/La Isabela Cra 20 Mz 8 - Teléfono 7358305*

*e-mail : [colteresitamontes@gmail.com.co](mailto:colteresitamontes@gmail.com.co)*

**Autodisciplina y Ciencia**