



# DEUTSCHE SCHULE

## EVITAR EL CONTAGIO ES RESPONSABILIDAD DE TODOS

Utilizar Classroom

Gestión de tiempo



No paseos, no juntas o visitas

No salir de casa



Lavarse las manos frecuentemente

Nos saludamos manteniendo distancia



[www.ds-la.cl](http://www.ds-la.cl)

Estamos en aislamiento social y NO en vacaciones



## MENTALIDAD SALUDABLE EN AISLAMIENTO

**EL AISLAMIENTO IMPLICA NO SALIR DE CASA**

### Evitar sobreinformación

Genera ansiedad, miedo, angustia.  
Filtre lo que le comunica a sus hijos  
Cuidado con las Fake News

### Mantenga una actitud positiva

Quedarse en casa es un aporte para no propagar  
el contagio y mantenernos sanos.

### Utilizar eficientemente la tecnología

Las TIC nos permite continuar con el proceso educativo,  
mantenernos en contacto y comunicados.

### Realizar actividades en casa

Gestionar el tiempo adecuadamente para realizar actividades  
físicas, artísticas y de estudio que permitan estar activos.

### Crear una rutina diaria

Mantener horarios y rutinas para levantarse, comer, estudiar,  
jugar en familia y realizar actividades físicas

### Colaborar

Colaborar en labores de la casa y apoyarnos mutuamente,  
promoviendo el afecto, el cariño y contención de todos los miembros  
de la familia

