

Bogotá D.C., 25 de septiembre del 2020

SEÑORES PADRES ITIPISTAS

EL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN ESTÁ CON: "YO ME QUEDO EN CASA"

TÉCNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN LA FAMILIA

Cada vez que pienses que no puedes, mira la escalera...



En la actualidad por motivos del aislamiento y/o el trabajo o estudio en casa, la **vida familiar** se está viendo impactada, generando en ocasiones conflictos o malestares que pueden afectar el estado emocional de los miembros de la familia y hacer perder el balance que es tan necesario en este núcleo que es considerado como el pilar de la sociedad.



Para poder mantener este equilibrio, los miembros de la **familia tienen que colaborar** mutuamente para generar acuerdos, precisar la forma en que hablan, el tono de voz que se utiliza, las reacciones que se tienen, los comportamientos que se muestran y abrir el diálogo para trabajar cualquier diferencia.

El Departamento de Orientación e Inclusión da respuesta a una de las inquietudes que los padres de familia dejaron en nuestra escuela de padres.

GRACIAS