



CIRCULAR N°21

ESTIMADA COMUNIDAD EDUCATIVA:

LOS SALUDAMOS CORDIALMENTE EN TIEMPOS COMPLEJOS PARA NUESTRA SALUD MENTAL, FÍSICA Y PARA NUESTRO PAÍS. SIN EMBARGO, **ESTAMOS ESPERANZADAS/OS EN QUE TAMBIÉN ESTE ES UN TIEMPO DE NUEVOS APRENDIZAJES Y COLABORACIÓN MUTUA.**

A TRAVÉS DE ESTA CIRCULAR LES INFORMAMOS DE TEMAS RELEVANTES EL DÍA DE HOY.

1.- RECORDARLES QUE LAS CIRCULARES Y LOS CORREOS DE PROFESORAS/ES JEFAS/ES, SON EL MEDIO FORMAL DE COMUNICACIÓN. **(WHATSAPP NO ES UN MEDIO DE COMUNICACIÓN FORMAL. POR LO TANTO NO ES CONSIDERADO POR EL COLEGIO)**

2.- DESDE HOY LUNES 01 DE JUNIO UDS PUEDEN ACCEDER AL NUEVO **BOLETÍN PASTORAL, EN LA WEB DEL COLEGIO. EN ESTE NÚMERO INVITAMOS A TODA LA COMUNIDAD EDUCATIVA DEL COLEGIO SANTA ROSA PARA SUMARSE A UNA CADENA DE ORACIÓN: CADA VIERNES A LAS 21 HORAS, PARA ORAR POR ESTUDIANTES, APODERADAS/OS, DOCENTES Y ASISTENTES DE LA EDUCACIÓN, QUE ESTÁN CON PROBLEMAS DE SALUD.**

3.- DESDE MAÑANA MARTES 02 DE JUNIO, A LAS 17:00 HRS, **ESTARÁ DISPONIBLE UN VIDEO, EN LA PÁGINA WEB DEL COLEGIO, QUE DARÁ RESPUESTAS A CONSULTAS DE APODERADAS/OS, EN RELACIÓN AL TRABAJO PEDAGÓGICO Y AL APOYO SOCIOEMOCIONAL QUE ESTÁN RECIBIENDO NUESTRAS ESTUDIANTES DESDE EL COLEGIO.**

4.- ACLARAR QUE EL COLEGIO SANTA ROSA, **ES UN COLEGIO PARTICULAR SUBVENCIONADO. NO ES UN COLEGIO MUNICIPALIZADO.** POR TANTO, LOS RECURSOS QUE RECIBE ESTÁN ASOCIADOS SOLAMENTE A LOS APORTES DEL ESTADO Y DEL FINANCIAMIENTO COMPARTIDO DE APODERADOS.

5.- EL PROCESO DE SANITIZACIÓN Y DE RETORNO SEGURO, CUANDO LAS CONDICIONES DE SALUD LO PERMITAN, SERÁ CUBIERTO CON SEP (SUBVENCIÓN ESCOLAR PREFERENCIAL). ESTO DEBIDO A QUE SUPERINTENDENCIA DE EDUCACIÓN, LIBERÓ UN PORCENTAJE DE ESTA SUBVENCIÓN PARA HIGIENE Y SANITIZACIÓN DE LAS ESCUELAS POR PANDEMIA COVID19.

6.- SITUACIONES DE PAGO DE FICOM Y BECAS SON ABORDADOS POR LA ADMINISTRACIÓN DEL COLEGIO. SI NECESITAN REALIZAR ALGUNA CONSULTA AL RESPECTO, ENVIARLAS AL CORREO: CSR@COLEGIOSTAROSA.CL

7.- INFORMACIÓN TNE

Se recuerda a las/os apoderadas/os que las estudiantes de 5º y 1º medio deben entrar a la página indicada www.tne.cl para que aquellas, que no se tomaron la foto el 2019, lo realicen en este periodo. No habrá otra instancia.

Además recordar que los Pases de las alumnas de 6º a 8º Básico y de 2º a 3º Medio, tienen vigencia hasta el **31 de agosto de 2020.**

NUEVA INFORMACION

A las estudiantes que perdieron o se les deterioró su TNE (Pase Escolar), que no sean de 5º Básico o 1º Medio, por la situación de Pandemia que estamos viviendo como sociedad, se informa que deberán realizar su trámite, a través de la oficina virtual www.tne.cl, ahí se les indicará la documentación requerida y los pasos a seguir.

Debido a que nos encontramos en Cuarentena TOTAL en el gran Santiago, TODAS las oficinas TNE se encuentran cerradas.

8.- LES ENTREGAMOS INDICACIONES DEL COLEGIO MÉDICO, EN RELACIÓN A NUESTRA SALUD MENTAL. TODO APOYO QUE NOS AYUDE A AVANZAR EN ESTA SITUACIÓN INCIERTA DE PANDEMIA, ES IMPORTANTE PARA NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA.

SALUD MENTAL EN CRISIS SANITARIA
Información para población en general

Sugerencias

- Arme rutinas diarias estructuradas.
- Cuide su sueño y alimentación.
- Realice actividades de su agrado al interior de su hogar.
- Comparta con quienes viven con usted.
- Si puede, mantenga comunicación telefónica o vía internet con sus familiares, amigos y vecinos.
- También puede adecuar espacios para pasar tiempo solo
- Controle la cantidad de información que recibe.
- No se sobreexija esperando ser muy productivo.



COLEGIO MÉDICO DE CHILE



SALUD MENTAL EN CRISIS SANITARIA
Información para población en general

En Cuarentena podrías sentir:

- Llanto fácil.
- Irritabilidad.
- Ansiedad expectante.
- Sobresaltos frecuentes (hiperalerta).
- Dificultad para desconectarse de las RRSS o noticias.
- Preocupación por la limpieza o por tener síntomas de covid-19.
- Cambios en el apetito.
- Dificultad para concentrarse.
- Dificultad en conciliar el sueño.
- Desánimo, angustia al hablar del tema.
- Síntomas físicos como tensión muscular, cefalea tensional, que aunque son leves pueden ser molestos.



COLEGIO MÉDICO DE CHILE



SALUD MENTAL EN CRISIS SANITARIA
Información para población en general

Puede tener consecuencias en la salud si presenta:

- Insomnio que dura más de dos semanas.
- Baja de peso.
- Muchas ideas catastróficas inmanejables
- Pánico.
- Pesadillas.
- Demasiada angustia al enfrentar la temática, evitándola a toda costa



COLEGIO MÉDICO DE CHILE




Signos de alarma para aumentar en forma urgente el cuidado:

- Mucha irritabilidad con arranques de ira de difícil manejo.
- Ideas de autoagresión o agresión a otros.
- Ideas de muerte o ideas suicidas.
- Conductas contrarias al autocuidado o integridad de otros, como no importar contagiarse o contagiar a otros.


Puede hablar con alguien en quien confíe. Busque ayuda y consulte a un profesional con conocimientos en salud mental.

Si es usuario o usuaria de fonasa, comuníquese con su cesfam. Si es usuario o usuaria de isapre, consulte por sus prestadores en convenio.

*Dada la situación extraordinaria, prefiera opciones de llamado o telemedicina.



COLEGIO MÉDICO DE CHILE



EL ESPIRITU DEL AMOR Y LA VERDAD NOS INUNDE CON SU PAZ, AYUDANDONOS A VIVIR ESTE TIEMPO. UN ABRAZO FRATERO PARA TODA LA COMUNIDAD EDUCATIVA Y PEDIMOS QUE LA PROVIDENCIA DE DIOS NOS COLME DE BENDICIONES Y NOS PERMITA REENCONTRARNOS PRONTO.

MARLENE CABELLO GONZALEZ - DIRECTORA.
EQUIPO DIRECTIVO CSR.

