



# **OCUPEMONOS DE NUESTRA SALUD MENTAL**

**Departamento De Orientación**

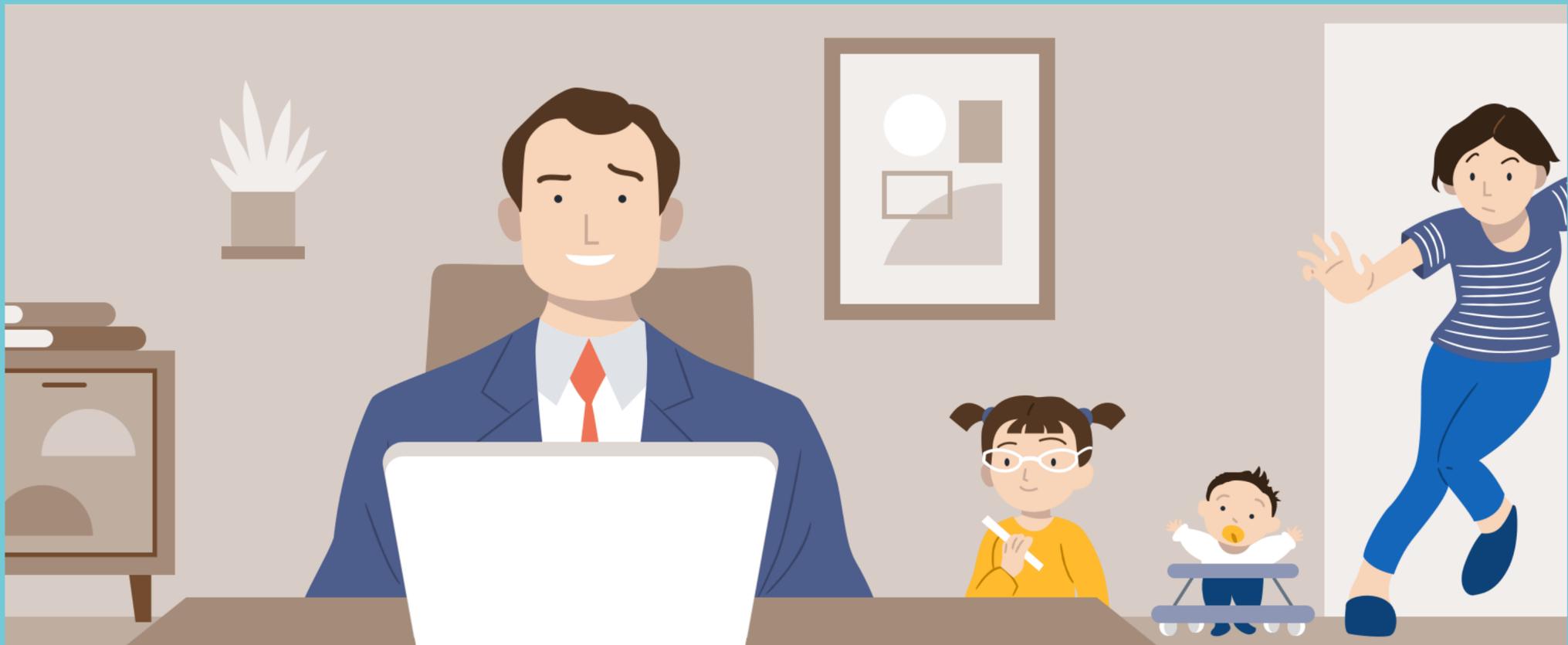


"Hay que aprender a enfrentar la incertidumbre puesto que vivimos una época cambiante donde los valores son ambivalentes, donde todo está ligado. Es por eso que la educación del futuro debe volver sobre las incertidumbres ligadas al conocimiento".

-Edgar Morín



# Trabajo + Familia



Para compatibilizar trabajo y familia es una buena idea hablar y organizarse para tener espacios y tiempos disponibles, según la realidad de cada uno. Ser flexible con los horarios permite atender varias situaciones en el día, pero considera también algún espacio propio de tranquilidad. Puede ser temprano en la mañana o en la noche cuando los niños se acuestan, lo importante es hacer algo que disfrutemos o simplemente tener un tiempo de silencio.

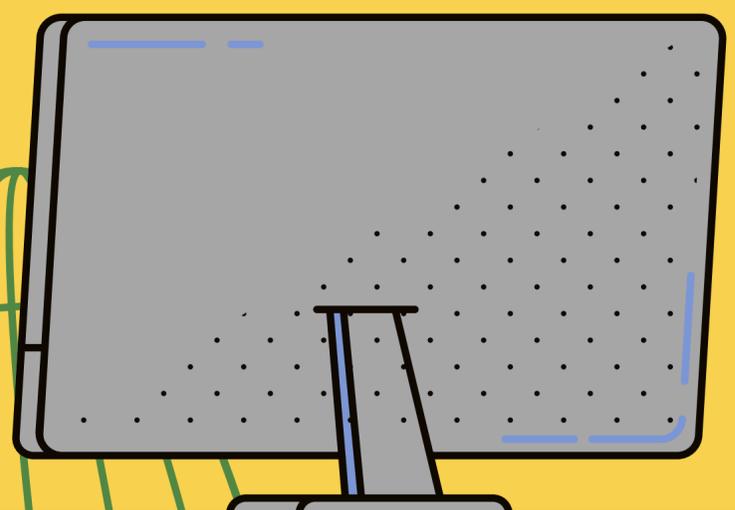
## Ten cuenta lo siguiente...

**Algunas cosas no van a resultar** y debemos aceptarlo para evitar frustrarnos aún más. No es tu culpa, son las circunstancias. Si algo no resulta como querías, evalúa su importancia; y si no puedes resolverlo, déjalo por un momento y vuelve después.

# Usa tu imaginación y **enciende** la de ellos.

Si sientes que tus hijos te ocupan demasiado tiempo, prueba dándoles más actividades entretenidas, si los mantienes ocupados con actividades de su interés, tendrás más espacio para realizar otras cosas o simplemente para jugar con ellos. No necesitas salir, sólo sé creativo con lo que tengas a mano: una caja puede ser una nave espacial, una sábana puede ser el techo de una casa de muñecas o vuelve a los juegos de tu infancia, quizás encuentres algo que puedas ocupar.

Si no acostumbras estar tanto en casa, aprovecha este tiempo para pasar tiempo en familia y hacer tu parte en los quehaceres.





EL LICEO LOS CÓNDORES LOS INVITA EN  
ESTE RECESO A "LLENAR LA FUENTE  
PERSONAL Y FAMILIAR DE ENERGÍA  
POSITIVA"

