**Querida Familia Florentina Jornada Tarde :**

**Cordial saludo, en estos tiempos debemos ser muy creativos, el lugar más pequeño puede convertirse en un paraíso, si tenemos paciencia, comprensión y ante todo respeto.**

**Por ello organizar las rutinas diarias de todos en la casa y también generar un espacio para la privacidad es necesario; repartir responsabilidades ayudará y ante todo hay que ser creativo, debemos animarnos, ser optimistas en medio de esta realidad que vivimos pues nuestros niños, niñas y adolescentes necesitan el ejemplo y buen trato de sus cuidadores , no podemos pensar ni enfocarnos en lo negativo o los temores por algo que aún no sabemos si nos va a pasar, eso genera ansiedad. Los invito a vivir aquí y ahora, quitando de nuestra mente todo pensamiento trágico y futurista de males que aún no están.**

**Desintoxicarse de tantas noticias catastróficas y cadena falsas es necesario ponle poco tiempo a las redes sociales y noticias con contenido trágico. Hay que dosificar este tiempo en casa, desde el aseo y cuidado personal, horas de sueño no inferior a 8 horas , colaborar en oficios, compartir los alimentos, tiempos de trabajo y/ o estudio , juegos, ejercicios y ante todo escucharnos como familia siempre bajo el respeto y el amor que necesitamos todos en casa.**

**Suficiente estrés y ansiedad hay en estos momentos como para generarlos en nuestro hogar. Es momento de apoyarnos y controlarnos procurando mantenernos ocupados en acciones creativas, amenas y ante todo en beneficio de nuestros hijos /as .**

**Si estas situaciones se presentan, por favor NO debemos silenciarlo. TOLERENCIA CERO…NO PERMITAMOS ESTO:**

 **- Ocurre violencia verbal, física, psicológica, sexual, económica o patrimonial entre una pareja que convive o comparte unidad doméstica. Y se presenta cualquiera de estas violencias entre padre y madre de hijos/as comunes.**

**- Suceden, al interior de la familia, hechos de violencia verbal, física, psicológica o sexual contra niñas, niños o adolescentes**

**- Una persona mayor, al interior de la familia está en abandono o sufre violencia verbal, física, psicológica, sexual, económica o patrimonial.**

**- Contra cualquier miembro de la familia o de la unidad doméstica se presenta violencia física, verbal, psicológica o sexual.**

**- Suceden hechos de violencia verbal, física, psicológica, sexual, económica o patrimonial entre padres e hijos, así como entre otros ascendientes o descendientes de la familia, aunque no vivan bajo el mismo techo. LINEAS DE ATENCION EN BOGOTA :**

**Donde denunciar: teléfonos 6754041 - 6754042 – 67540444 correos :** **Cjimenez@sdis.gov.co****mlacosta@sdis.gov.co**

***Abogadas y psicólogas: @secredistmujer ( twitter )***

***ciosancristobal@sdmujer.gov.co*** ***celular 305 812 95 65***

 ***línea 122. Contacto de la Fiscalía***

***Línea 195 información general servicio del Distrito y denuncias de incumplimiento de cuarentena***

***Línea 106* APOYO EN SALUD MENTAL**

***Línea 141 linea del ICBF***

***Línea 364 96 66 dudas sobre el coronavirus***

***Línea purpura apoyo a la mujer WhatsApp 300 755 1846***

***Line personería 143***

***Acueducto 116***

***Línea ENEL codensa 71151 15 o línea 115***

***LINEA GAS 3078121***

***LINEA DE DENUNCIA DE ABUSOS DE PRECIOS 3 693 755***

***LINEA AYUDA A VENDEDORES INFORMALES Lnmorenom@ipes.gov.co***

**ATENCION:**

 **Faltan algunos estudiantes de 10 y 11 por la realizacion de un Ejercicio de orientacion profesional , por ende deben enviar las respuestas del primer test al correo y de igual manera deben estar atentos a las indicaciones prueba SABER :**

**mlmora@educacionbogota.edu.co**

**en este correo tambien estoy atenta a los padres de familia y estudiantes de la jornada tarde desde grado 3 de primaria 11.**

**Existen tambien varias actividades para realizar en casa en estas paginas donde tambien hay informaciones de apoyo a las familias :**

[**https://bogota.gov.co/mi-ciudad/salud/coronavirus/planes-virtuales-para-quedarte-una-temporada-en-casa**](https://bogota.gov.co/mi-ciudad/salud/coronavirus/planes-virtuales-para-quedarte-una-temporada-en-casa)

[***https://bogota.gov.co/que-hacer/cultura/disfruta-la-cinemateca-en-casa-durante-la-cuarentena-por-la-vida***](https://bogota.gov.co/que-hacer/cultura/disfruta-la-cinemateca-en-casa-durante-la-cuarentena-por-la-vida)

[**https://bogota.gov.co/que-hacer/cultura**](https://bogota.gov.co/que-hacer/cultura)

**Atenta a sus solicitudes e inquietudes:**

**Mg. Myriam Luz Mora**

**mlmora@educacionbogota.edu.co**

**Orientadora Jornada Tarde grados 3 primaria a 11.**