



# **COMO MANTENER UNA BUENA DISPOSICIÓN DURANTE LA CUARENTENA**

**Equipo de Convivencia Escolar  
Colegio José Manuel Balmaceda**

*Entregamos algunos  
sugerencias para sobrellevar  
estos días en el hogar*





**Respetar las actividades individuales, si está ordenado, mantenerlo igual, dejando limpio mi lugar de trabajo escolar. Cooperando con no ensuciar en donde ya hicieron aseo.**

**Mantener el orden y limpieza en los espacios compartidos, dejando ordenadas mis guías y libros de estudio, dejando lavado y guardado el plato en el cual comí, dejando la ropa sucia donde corresponde.**

**Planificar roles para las responsabilidades de la casa, como por ejemplo: cada uno es responsable de hacer la cama en la que durmió, dejar ordenado el baño luego que lo he ocupado.**

**Pidiendo las cosas por favor,  
con respeto y cariño.**



**Siendo atento con el otro,  
como cuando nos tratamos  
con cariño en el colegio.**

**Dar las gracias por los  
favores que te hagan,  
aunque lo digas muchas  
veces al día.**

**Respetar turnos: Aceptar los gustos y preferencias de todos los miembros de la casa, teniendo un horario para ver televisión y no cambiar el canal por qué no me gusta el programa.**



**Manteniendo la calma, si algo no me gusta lo digo, evito pelear, como la campaña sin golpes del Colegio, las situaciones se arreglan conversando.**



**Hacer actividades para liberar tensiones (juegos de naipes, películas, comidas, ejercicios, bailar entre otros).**