

# BIENESTAR HOY

ACCIONES POR LA SALUD, INTEGRACIÓN Y FORTALECIMIENTO FAMILIAR



I LOVE MY FAMILY

## FAMILIAS BUENA ONDA

### RUTINAS EN CASA

Al construir una rutina de trabajo en casa, podemos establecer en familia tiempos claros para actividades laborales y estudio, las tareas del hogar y el tiempo familiar, con las pausas necesarias.

## SALUD VISUAL

### FATIGA VISUAL

A veces podemos sentir cansancio ocular mediante síntomas como dolores en los ojos, lagrimeo constante y/o sequedad en los ojos por condiciones laborales o de hábitos. Reduzcamos la fatiga visual realizando ejercicios para descansar la vista.

## SALUD EMOCIONAL

### EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Aprendamos en familia a manejar las emociones, así: concentrarse en la respiración, distraer la mente contando 10, 9, 8, 7... o decir palabras tranquilizadoras.



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tener una alimentación saludable es necesario para toda la familia. El desarrollo físico y del cerebro de niñas y niños depende de los nutrientes que consuman. Los invitamos a conocer sobre el curso [Abramos la Lonchera](#) disponible en nuestra página web. Curso gratuito.

## Únete a esta noble causa

Los programas y actividades de la Asociación son posibles gracias al apoyo de nuestras familias a través de su afiliación anual. Nuestro reto es llegar a tener 215 familias afiliadas a comienzos de noviembre para no comprometer la sostenibilidad de la Asociación durante el 2021.

Visite nuestra página para [apoyarnos](#):

<https://www.asopadresgimnorte.org/afiliaciones/>



## CONVERSATORIO VIRTUAL: QUÉ VA A PASAR CON LOS COLEGIOS

RED PAPAZ

Teniendo en cuenta que el 2020 está terminando, este conversatorio está pensado como un espacio para discutir e identificar lo que se ha aprendido durante el desarrollo de la pandemia, pero, sobre todo, como un espacio para pensar en qué se viene en el 2021 y cómo empezar a prepararnos para afrontar los retos y lograr la garantía plena de derechos para todas las niñas, niños y adolescentes colombianos.

Para mayor información: <https://youtu.be/6TV0wDNX4v4>

¿Desea compartir sus inquietudes, comentarios o sugerencias de curso? Contacte al delegado de curso. Ellos están atentos para ayudar. Su participación cuenta. Consulte [aquí](#) el nombre de su delegado.

## CIEN MIL NIÑOS AL MAYOR EN CASA - TÚ ROCKCITO

TEATRO MAYOR JULIO MARIO SANTO DOMINGO

La Asociación de Padres de Familia tiene el gusto compartirles el concierto **Tú Rockcito - "Somos Ruidosos Recargado"** - que se grabó especialmente para el programa social Cien Mil Niños al Mayor.

Es una propuesta musical que combina historias cantadas, juegos y actividades para realizar en vacaciones. Este es uno de los tres conciertos de diferentes grupos musicales que están programados en este fin de año para compartir en familia. Para ver el concierto, visite: <https://www.teatromayor.org/cien-mil-ninos-al-mayor-en-casa-tu-rockcito>

