



## NUESTRO BIENESTAR TAMBIEN DEPENDE DE CADA UNO-A

A tu alrededor permanecen personas que te cuidan y buscan siempre tu bienestar: tus padres, tus maestros-as, tus abuelos-as, amigos-as, otros familiares; en fin, todos los adultos que hacen parte de tu proceso formativo tanto en casa como en el colegio.

Pero no sólo el adulto es quien debe cuidarte y preocuparse por tu bienestar. **TÚ MISMO-A también tienes la responsabilidad de tener cuidado ante las diferentes situaciones que vives en casa y en el colegio: salones de clase, juegos, descansos, transporte escolar, las diferentes clases, etc**



Es por eso que te invitamos que revises tus actitudes y comportamientos que en este momento no están contribuyendo con tu bienestar y que en ocasiones te llevan a lastimarte física y afectivamente. Es importante que al revisarlas, reflexiones y puedas tener un cambio en tu manera de proceder. Para lograr esto debes saber como hacerlo, cuando y donde, por ello ten en cuenta lo siguiente:



Ahora, revísate tú mismo-a:

¿Cómo estoy utilizando los diferentes espacios del Colegio y en especial de Primaria?

---

---

---

---

---

¿Me estoy cuidando a MI MISMO?

---

---

---

---

---

¿Qué puedo mejorar?

---

---

---

---

---

## CUIDO MI FORMA DE COMUNICACIÓN CON OTROS Y OTRAS

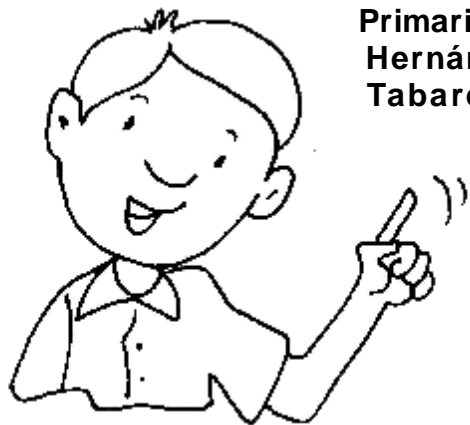
Sabiendo que estamos en un contexto que nos permite la libre expresión, siempre debes tener en cuenta que cuando hablas demuestras respeto por aquellos-as que nos rodean. El trato que le das a tus amigos y amigas demuestra el tipo de persona que eres. Por eso te invitamos a usar expresiones agradables en todos los espacios escolares, saludar a todas las personas, manejar el tono de voz adecuado, dirigirte a las personas de manera respetuosa pidiendo la palabra y escuchando a los demás cuando hablan.

La comunicación oportuna es muy importante para que puedas protegerte y el/a adulto/a pueda cuidarte. Por eso cuando te suceda alguna situación o accidente recurre al/a adulto/a más cercano, a tus maestros/as del grado o a tu acompañante titular.

Si vas a la enfermería en el descanso y no encuentras a la persona encargada dirígete a la coordinación de Bienestar

Estudiantil o a la Secretaría de Primaria, allí María del Pilar Hernández o María Elena Tabares, te atenderán y brindarán la ayuda que necesitas.

Siempre debes comunicar lo que te sucede!



## ESPACIOS ESCOLARES

Existen muchos espacios en nuestro Colegio como salones, zonas verdes, auditorios, juegos, oficinas, coliseo, capillas, riachuelos, y muchos otros más. Conocerlos es importante, pero debes recordar que cada uno de ellos tiene una función específica, un uso adecuado tanto para adultos como para estudiantes. Algunos tienen el acceso diario para los-as niños, en otros un adulto debe acompañarte o llevarte.

### ESPACIOS ESCOLARES EN PRIMARIA

Nuestra Primaria tiene muchos espacios disponibles que permiten realizar diferentes actividades formativas y recreativas. Mira cuales son las que más se utilizan y como en cada una de ellas puedes cuidarte:

•**Salones de Clase:** Es importante que al estar en ellos, tengas una actitud de tranquilidad y orden que permita el desarrollo adecuado de las actividades que propone el-la maestro-a. Correr y realizar juegos fuertes dentro de ellos provocan accidentes con las sillas, las mesas y las puertas y finalmente puedes lastimarte y lastimar a otros-as.



•Pasillos de los módulos de cada grado y materia (arte-inglés-informática): Su utilidad está encaminada al desplazamiento de las personas para dirigirse a los diferentes espacios escolares de la primaria y del Colegio en general. No debes utilizarlos para juegos en los que se corre, ni utilizar las barandas que allí se encuentran para pararse o sentarse, todo esto provoca riesgos innecesarios como caídas, choques y golpes entre estudiantes que generan accidentes. Puedes utilizarlos para dialogar o charlar con uno o varios amigos-as o para realizar juegos de mesa tranquilos en los descansos. Igualmente es importante que recuerdes la utilidad de los baños, como el lugar donde se realizan las necesidades fisiológicas del cuerpo, no es un lugar de juego, ni de peleas. Del uso adecuado que le des también depende tu salud y la de los demás, pues están limpios y en buen estado.



Es así como negarte a participar y promover juegos en los que el golpe, la burla, la intimidación, la exclusión y todo tipo de maltrato, es una manera de divertirse y al mismo tiempo contribuir una sana y armónica convivencia desde tu propio bienestar.

Recuerda siempre que ante cualquier situación que vivas en estos espacios que te hemos mostrado, debes recurrir a un adulto, sea el-la profesor-a que acompaña en ese momento, tu profesora o cualquier profesor-a que esté a tu alcance inmediato. Igualmente, si observas que a algún-a compañero-a le sucede algo debes dar aviso inmediatamente.



## ESPACIOS DIFERENTES A LA PRIMARIA

En nuestro Colegio tenemos espacios diferentes a la primaria que puedes utilizar pero siempre en compañía de un-a profesor-a. Hay espacios en bachillerato que utilizas para recibir algunas clases, sin embargo en los descansos no debes dirigirte a ellos, pues los-as estudiantes están en sus clases e igualmente no hay un adulto que acompañe: coliseo, riachuelos, zona verde detrás de la comunidad, laboratorio, recepción, oficinas, etc.

Existen muchos juegos divertidos (lleva, escondite, saltar lazo, caucho, canicas, etc) que puedes realizar en los descansos, en los que la regla principal para participar y mantenerse él, desde tener en cuenta al-la otro-a sin lastimarse física o verbalmente. Siempre promoviendo una sana convivencia desde la alegría y el movimiento.



- **Cafetería:** Es importante que tu actitud en las cafeterías sea de respeto y orden. Las filas deben ser organizadas, en las que puedas esperar el turno de ser atendido con paciencia y tranquilidad, sin realizar juegos bruscos, cambiar de puesto, salirte de la fila, golpear a los-as otros-as, dejar meter a otros-as compañeros-as sin respetar el turno o subirte a las barandas, corriendo el riesgo de caerte y golpearte. Un aspecto importante que debes tener en cuenta es el tono de la voz, pues el momento de almorzar debe ser agradable y saludable y si todos-as los-as niños-as gritan o juegan, se dificulta disfrutar el almuerzo. Es importante que recuerdes que en la cafetería se debe caminar, el correr o jugar provoca accidentes con los-as niños-as que llevan su almuerzo.



## ESPACIOS EN LOS DESCANSOS

A pesar de que en nuestra primaria tenemos diferentes espacios, algunos de ellos los utilizamos para realizar los descansos.

- **Zonas de Juegos (detrás de arte y administración):** Todos los juegos son muy divertidos y te permiten realizar diferentes actividades en el descanso con tus amigos-as. Recuerda que su adecuada utilización es importante para que no corras riesgos. Mientras te diviertes. Entorchar las cuerdas de los columpios, saltar fuertemente en los puentes, jugar lleva en los rodaderos son juegos que tarde que temprano conllevan a accidentes que atentan contra tu bienestar.



- **Canchas de Fútbol y Voleibol Playa:** En ellas puedes practicar adecuada y sanamente deporte. Revisa éstas prácticas teniendo en cuenta las reglas que cada deporte posee para su desarrollo para que ni tú, ni ningún compañero-a termine lastimado-a.

- **Teatrino:** Es un lugar muy especial, pues sus graderías, muros y escenario al aire libre te llaman la atención para saltar y correr. Sin embargo, mucho cuidado debes tener, pues allí también puedes caminar y conversar suavemente.

