

Institución Educativa AGUSTO E. MEDINA de Comfenalco
Circular No.27

Ciudad y fecha: Ibagué, junio 12 de 2025

Para: Padres de Familia

De: Rectoría, gestión de la comunidad – Equipo de Orientación Escolar

Asunto: **Circular Vacaciones mitad de año: CONSTRUYENDO JUNTOS UN ENTORNO DE BIENESTAR**

Estimados padres, madres y cuidadores,

Al acercarse el esperado periodo de vacaciones escolares, desde la Institución Educativa queremos extenderles un cordial saludo y compartir algunas recomendaciones para que este tiempo sea una oportunidad de descanso, conexión y crecimiento para toda la familia.

Las vacaciones son un momento ideal para salir de la rutina, pero también representan un reto para mantener un equilibrio saludable. Por ello, nos enfocamos en sugerencias para el aprovechamiento del tiempo libre y el fortalecimiento de la convivencia familiar, dos pilares fundamentales para el cuidado de la salud mental de nuestros niños, niñas y adolescentes.

De igual manera nos permitimos informar que los estudiantes inician el disfrute de sus vacaciones a partir del 16 de junio y regresan a clase el 7 de julio en el horario habitual.

Recomendaciones para unas Vacaciones en Armonía

1. Aprovechamiento del Tiempo Libre: Creatividad y Equilibrio

El descanso es vital, pero el ocio creativo lo es aún más. La clave está en encontrar un balance entre las actividades estructuradas y el tiempo libre no dirigido.

Horarios Flexibles: Creen juntos un cronograma sencillo y flexible. Incluyan tiempo para dormir, comer, jugar, leer y, por supuesto, para el "aburrimiento", que es un gran motor de la creatividad.

Balance de Pantallas: Establezcan acuerdos claros sobre el uso de dispositivos electrónicos (videojuegos, celulares, TV). Fomenten que el tiempo de pantalla se equilibre con actividades al aire libre, deportes, juegos de mesa o hobbies artísticos.

Fomentar hobbies: Las vacaciones son el momento perfecto para explorar intereses. Apoyen sus hobbies, ya sea dibujar, aprender a tocar un instrumento, cocinar, armar rompecabezas o leer una saga de libros.

2. Convivencia Familiar: Conectar y Compartir

El tiempo en familia es el regalo más valioso de las vacaciones. Se trata de crear recuerdos y fortalecer los lazos afectivos.

Comunicación Abierta: Generen espacios para conversar sin prisas. Pregunten sobre sus sentimientos, intereses y preocupaciones. Validar sus emociones es fundamental para su seguridad emocional.

Tiempo de Calidad: Planifiquen al menos una actividad juntos cada día. No tiene que ser algo costoso; puede ser cocinar juntos, ver una película, salir a caminar o simplemente conversar.

Responsabilidades Compartidas: Involucrar a los hijos en las tareas del hogar, de acuerdo con su edad, fomenta el sentido de pertenencia, la responsabilidad y el trabajo en equipo.

3. Herramientas Prácticas para Aplicar en Casa

Aquí les dejamos algunas ideas sencillas que pueden implementar para poner en práctica estas recomendaciones:

El Frasco de la Gratitude:

¿Qué es? Un frasco donde cada miembro de la familia deposita, al final del día, un papelito escribiendo algo por lo que se siente agradecido.

Beneficio: Fomenta una mentalidad positiva y ayuda a reconocer las cosas buenas de cada día. Al final de las vacaciones, pueden leer todos los papelitos juntos.

Noche de Juegos en Familia:

¿Qué es? Designen una noche a la semana para jugar juegos de mesa, cartas, adivinanzas o incluso videojuegos en familia.

Beneficio: Promueve la risa, la sana competencia, el seguimiento de reglas y, sobre todo, la diversión compartida.

Tablero de Actividades y Retos:

¿Qué es? Un tablero visible donde pueden escribir ideas de actividades para hacer (ej. "ir al parque", "hacer un postre", "ver una película") y pequeños retos (ej. "leer 20 minutos", "ayudar a poner la mesa sin que te lo pidan").

Beneficio: Da a los niños y adolescentes un sentido de autonomía y participación en la planificación familiar.

Paseos de Conexión sin Celulares:

¿Qué es? Salir a caminar por el barrio o un parque cercano con la única regla de que nadie puede usar el celular.

Beneficio: Estimula la conversación cara a cara, la observación del entorno y una conexión real sin distracciones digitales.

Esperamos que estas sugerencias sean de gran utilidad para disfrutar de un merecido y reparador descanso. Unas vacaciones equilibradas y en familia son la mejor preparación para que nuestros estudiantes regresen con energía y una actitud positiva para el próximo periodo académico.

Les deseamos unas felices y tranquilas vacaciones.

Fraternalmente,



WILLINGTON GIRALDO BETANCUR
Rector Institución Educativa.

Revisó: Willington G.
Proyecto: Equipo de Orientación.
Elaboro: Yamile Y.