

## La armonía en todo

¡Hola Ana!  
¿Sabías que millones de niños alrededor del mundo se encuentran en casa aislados con sus familias sin acudir a la escuela por el coronavirus?

¡Hola Paco! Sí, mi mamá me ha explicado sobre el coronavirus de manera sencilla y clara; me ha tranquilizado y me ha ayudado a expresar mis sentimientos.

Muchas veces extraño las rutinas de antes y algunos días me siento enojado, preocupado y hasta irritable. Pero mamá dice que hablar o dibujar cómo me siento, me hará bien.

Mi papá dice que pronto la mayoría de nuestras costumbres podrán restablecerse. Por ahora, se trata de instalar nuevas rutinas, hábitos y actividades.

¡Da tristeza no poder salir de casa!

Estoy convencida de que estamos haciendo algo realmente importante para cuidarnos y para el bien de los otros, sin salir de casa.

**Medios de difusión**  
Redes sociales, telefonía móvil y espacios digitales para información, prevención y consejos a la comunidad educativa.



**Sesiones de aprendizaje**  
Programación educativa que se transmite por televisión nacional, cable y publicaciones en prensa nacional.

**Programas radiales**  
Transmisión educativa en radio nacional, radios educativas y comunitarias.



**Soluciones tecnológicas**  
Plataformas para estudiantes del nivel de educación primaria y media, cursos libres para docentes. Consulta gratuitamente en [www.mineduc.gov.gt](http://www.mineduc.gov.gt) desde cualquier móvil.



**Apoyo pedagógico a distancia**  
Consultas que los estudiantes pueden realizar en el blog o al teléfono 2360-1488 para recibir apoyo y resolver dudas.



**Guías de autoaprendizaje**  
Materiales para estudiantes del nivel de educación primaria y media que favorecen el autoaprendizaje, la construcción de conocimientos y la autonomía.



**Biblioteca digital y recursos tecnológicos**  
Recursos de consulta y material educativo para desarrollar la lectura. Consulta gratuitamente en [www.mineduc.gov.gt](http://www.mineduc.gov.gt) desde cualquier móvil.



**Revista Digital para Docentes**  
Revista, de carácter educativo, para la difusión del conocimiento y la innovación.



**Alimentación escolar**  
Raciones de alimentos no perecederos para los estudiantes de los centros educativos públicos de los niveles de educación preprimaria y primaria.



**Blog educativo con expertos**  
Herramienta digital donde expertos comparten información y consejos con docentes y padres de familia.



Es importante que recordemos que para conservar la armonía y coordinación de nuestro cuerpo, si hay espacio en casa, puedo realizar deporte, saltar la cuerda o bailar. ¡La armonía debe estar en todo, en nuestro cuerpo y nuestra mente!

Debemos ser amables y ayudar, haciendo pequeñas cosas por lo demás. Si tienes un hermano pequeño, léele y juega con él. Recoge tus cosas. Haz los deberes lo mejor que puedas. Sé amable y usa palabras agradables. Demuestra a tu familia que la quieres.

Cuando estés dentro de casa, puedes jugar, leer, dibujar, hacer manualidades o escribir cuentos. ¡También puedes bailar, inventar cosas o escuchar música y aprender!

El Ministerio de Educación tiene muchas ideas y actividades para que nosotros aprendamos en casa. Te invito a que hagamos un recorrido y veamos que nos han preparado. ¡Papá y mamá y la Señora Martita también pueden aprender en su tiempo libre y ayudarnos!

¡Recuerda elaborar una caja especial para guardar todos tus trabajos y enseñarle a la Señora Martita lo que aprendiste en casa!

¡Síguenos!