

**Fecha:** octubre 6 de 2023

**Para:** padres de familia y acudientes

**Asunto:** sobre el cuidado de niños, niñas y adolescentes durante la semana de receso escolar. Semana del 9 al 16 de octubre.

Reciban un cordial saludo.

Deseando que todo vaya muy bien en sus familias.

Nuestros estudiantes inician el receso escolar de la semana del 9 al 16 de octubre, por ello, el Colegio los convoca a tener presente las siguientes recomendaciones:

1. Establecer en casa o en el lugar de descanso para nuestros niños, niñas y adolescentes tiempos que generen higiene del sueño, alimentación sana y balanceada, actividad física, una tarea u oficio al interior de la casa, libre esparcimiento, encuentros familiares.
2. Dialogar sobre **normas básicas de autocuidado en la casa y en la calle.**
3. **Preguntar sobre quiénes son las personas con las que compartirán nuestros menores** fuera de la casa, qué actividades realizarán, qué adulto responsable los acompañará.
4. Controlar los permisos de salidas a fiestas y a reuniones con amigos, **verificando la procedencia de las invitaciones**, de manera que Ustedes, como padres de familia, sean los primeros en proteger la integridad física y emocional de sus hijos. **Están en su derecho y deber de preguntarle a su hijo (a) para dónde va, con quién va y dónde va a estar.**
5. Actualmente, en nuestra sociedad hay personas inescrupulosas que ofrecen actividades riesgosas y dañinas, además de sustancias psicoactivas a nuestros niños, niñas y adolescentes. Recordemos que los menores de edad no deben estar en contacto con ningún tipo de sustancia que altere su organismo o les genere una potencial adicción. Hay sustancias psicoactivas legales e ilegales y nuestros menores de edad no deben estar en contacto con ninguna de ellas.

6. **Tengan presente que el Colegio no patrocina fiestas y ningún tipo de eventos durante la semana de receso escolar con los estudiantes, ni en ningún otro momento del año.**
7. Disfruten mucho de la **vida en familia**, siéntense a la mesa, mírense a los ojos, tengan detalles simples, ríen, abrácese, cultiven la espiritualidad, el sano esparcimiento. Cuídense mucho.
8. Retomamos las labores académicas el **martes 17 de octubre de 2023.**

Atentamente,

*Juan Gonzalo Arboleda A.*

**Esp. Juan Gonzalo Arboleda Arboleda**  
**Rector**