

## TdeA en casa, si te quieres te cuidas

El Tecnológico de Antioquia, en aras de avanzar en el semestre académico y garantizar los procesos misionales de la educación superior, acorde con las disposiciones del Consejo Académico de flexibilización curricular por medio de TIC, ejecuta diferentes alternativas para la prestación del servicio a los estudiantes, además propender por el bienestar de los integrantes de la comunidad educativa.

Entre estas, desde el área de Desarrollo Humano, adscrita a la Dirección de Bienestar Institucional y el equipo de apoyo psicosocial, se creó la estrategia: “TdeA en casa, si te quieres te cuidas”, que busca fortalecer la salud mental de los estudiantes, resolviendo dudas e inquietudes, acompañando y fortaleciendo los protocolos del cuidado sobre el fenómeno de la pandemia COVID-19. Así mismo, se posibilitarán los servicios de prevención en salud, mediante el uso de herramientas digitales.

El estudiante puede acceder a dicha estrategia ingresando a la página principal del TdeA: <https://www.tdea.edu.co/>. En la misma, se hallará un formulario, el cual puede ser diligenciado por el estudiante. La información le dará un panorama a los profesionales (psicólogos) para la asesoría y acompañamiento individual del estudiante (vía telefónica).

### Recomendaciones desde casa:

- Articular, organizar y concertar con el docente, las actividades académicas, acordes con la estrategia de flexibilización y con los medios más adecuados para avanzar en los objetivos.
- Mantener comunicación y acciones de apoyo solidario con los compañeros.

- Evitar la saturación de información acerca del COVID 19, porque esto puede generar mucha ansiedad.
- Hacer ejercicios, comer y dormir en horarios habituales para fortalecer la salud mental y física.
- Si en casa hay un adulto mayor, acompáñalo en este proceso. Su salud mental, es tu salud mental.

## **Pensamientos positivos**

- Cambiar el pensamiento de que no nos dejan salir, por el que es un bien tanto para mí como para la sociedad (bien común). Si te quieres, te cuidas.
- Quedándonos en nuestro hogar, estamos salvando nuestras vidas y la de los demás.
- Con el esfuerzo individual y colectivo, avanzar en las metas personales, sociales e institucionales.

## **Uso de las tecnologías**

- Establecer y planear los momentos de aprendizaje de las TIC para las actividades curriculares flexibles.
- Limitar el tiempo que pasamos en tecnología en los espacios de ocio.
- Mantener conexión responsable con los docentes, compañeros y seres queridos; lograr contactos a través de redes sociales y videos llamadas para el sostenimiento de las relaciones interpersonales respetuosas y amables.
- En los tiempos de ocio escuchar música o practicar actividades como yoga; que generan armonía, espiritualidad y energía interna y externa; logrando así, una integridad entre la salud física y mental.

## Momentos en familia

- Disfrutar en familia de la mejor forma posible, al terminar la rutina diaria. Cenar, ver la TV unidos, tener juegos de mesa en familia, hará que estemos juntos y vivamos estos momentos difíciles de la mejor forma posible.

El TdeA invita a los integrantes de la comunidad institucional para informarse y compartir contenidos oficiales de manera responsable; a la vez, acatar las disposiciones preventivas y de autocuidado. Desde la articulación de los diferentes procesos académicos y la disponibilidad de los servicios, mediante el uso herramientas TIC, la Institución pretende propiciar las condiciones más favorables para estudiantes, docentes y personal administrativo.