



Queridos Estudiantes, Apoderados, Docentes y Funcionario de Nuestra Comunidad Escolar. Como Área de Convivencia Escolar e Inspectoría, queremos a través de este medio, hacer llegar un mensaje, el cual tiene como propósito reiterar la importancia de nuestra Educación formativa integral e inclusiva.

Estamos atentos a cada uno de ustedes y sabemos que no es nada fácil lo que estamos viviendo. El aislamiento de nuestra vida social, la interacción con nuestros pares implica un sacrificio, pero es un sacrificio que a la larga va en beneficio de todos, especialmente por los que más amamos.

Es ahora, al interior de nuestras familias, de nuestros hogares, que debemos llevar a cabo las normas y roles que cada uno debe cumplir para llevar una convivencia lo más sana posible.

Y queremos compartir con ustedes 10 consejos ofrecidos por la Psicóloga Mercedes Jimenes-Carlés para llevar mejor el aislamiento en tiempos de coronavirus. Estos son:

## 1. RUTINA DIARIA



*Es fundamental cumplir con una rutina diaria, aunque, según la psicóloga es necesario contar siempre con la opinión de toda la familia. en este sentido también se recomienda ser algo flexible con las tareas. si hay que hacer tareas, lo importante es concluir las. da igual la hora, sea por la mañana o por la tarde, lo esencial es cumplir las obligaciones y, si es posible, tener un horario para cada cosa. para trabajar, para estudiar, para tener ocio. pero es mejor que haya flexibilidad para todas, aunque siempre dentro de un orden.*



## 2. NORMAS PARA USAR ESPACIOS



*Poner normas para utilizar los espacios también es una buena idea en estos momentos sobre todo en aquellos casos en los que la casa donde se está llevando a cabo el confinamiento es pequeño ya que cuando hay más metros no suele haber problemas en este sentido. una idea puede ser hacer rotación de las habitaciones o los espacios que hay en la casa para usarlos por turnos y en función de las distintas necesidades. El dormitorio para unas cosas, el comedor para otras y así cada espacio para lo suyo.*

## 3. ACEPTAR LA EMOCIÓN



*Una de las cosas más importantes, según Mercedes Jiménez-Carlés es aceptar la emoción que conlleva una situación como ésta. sobre todo, en el caso de adolescentes, hay que entender que, después de unos días, el joven puede estar aburrido o enfadado. y, en es esos casos, es recomendable intentar entender lo que le pasa a esa persona. pero eso no significa que no haya que ponerles ciertos límites. se puede entender lo que le está pasando, pero poniendo siempre esos límites. en esos casos hay que ayudar y, a la vez, contener esas emociones.*

## 4. FLEXIBILIDAD Y CARIÑO



*A la hora de aplicar las rutinas que recomiendan los expertos también hay que ser flexibles. y sobre todo lanzar siempre los mensajes o recomendaciones «con cariño». en este sentido, lo ideal es ser siempre «positivo» a la hora de dar los mensajes, aunque lleven implícita una prohibición. esta idea vale también para los niños cuando hay que hacerles alguna advertencia. siempre es mejor la recomendación, que la prohibición.*



## 5.-CONTESTAR A LAS PREGUNTA



*Resolver todas las dudas y, sobre todo, contestar siempre a las preguntas que nos hagan los demás es otro de los consejos claves en casos de un largo aislamiento dentro de una casa. «Si te preguntan, debes responder, pero tampoco hace falta ir más allá de esa respuesta», explica la psicóloga insistiendo en que es necesario decir la verdad adaptándola a la edad del interlocutor. Aunque sea sin profundizar en ella.*

## 6. MENTES OCUPADAS



*Quizás por aquello de «mente sana, cuerpo sano» se recomienda siempre tener la mente ocupada. aunque también lo recomendable es hacerlo sin estrés. hay que hacer tareas, pero tampoco es bueno sobrecargarse de éstas ya que, al fin y al cabo, lo que sobra estos días es tiempo. si en un momento dado de la jornada apetece ver una película, se puede hacer un intermedio en las tareas, para tener unos momentos de relax, y luego seguir con las obligaciones. no se recomienda la sobrecarga de ocupaciones.*

## 7. CONSERVAR EL SENTIDO DEL HUMOR



*En unos días de tanta tensión acumulada con tantas noticias negativas que llegan por todas partes, conservar el sentido del humor puede resultar algo trascendental para poder relajarse un poco en medio de tanta pena. y para ello existen muchas opciones. desde los memes que circulan por los chats de grupo a pasar ratos de diversión en casa con los más allegados. incluida la posibilidad de improvisar un karaoke.*



## 8. DISTINGUIR EL MIEDO DE LA ANSIEDAD



*Según la psicóloga experta, el miedo es un sentimiento lógico que puede servir para que intentemos protegernos cuando existe un riesgo real de un peligro inminente que nos acecha. Sin embargo, lo que no es recomendable es cuando ese miedo se convierte en algo más y se transforma en ansiedad. por ejemplo, cuando ese riesgo no es real y en realidad el miedo sólo está en la mente de la persona. El miedo lleva a tomar precauciones en situaciones reales mientras que la ansiedad es un sentimiento negativo que se recomienda evitar.*

## 9. EVITAR EL EXCESO DE INFORMACIÓN



*Para no caer en una «sobreinformación» con un exceso de noticias sobre el monotema de estos días y sus nefastas consecuencias, tampoco es recomendable estar todo el día «enganchado» a las noticias. Lo recomendable es ver un telediario o leer algún periódico, pero no varios. al fin y al cabo, normalmente las noticias de la mañana suelen repetirse en la tarde.*

## 10. AUTOCUIDADO



*Es algo fundamental **para todos**. Sobre todo, para los profesionales que van cada día a trabajar en medio de esta situación de riesgo de contagio. Porque corren riesgo cada día que salen. Es el caso de los que trabajan en el área de Salud o los que trabajan en empresas de abastecimiento o supermercados y otras profesiones que pueden estar en contacto con el virus.*



*Esperando que este consejo les ayude para mantener una Sana Convivencia al interior de sus familias, invitamos a toda nuestra Comunidad Bolivariana, a no decaer, sabemos muy bien que cada uno de ustedes tienen un Sistema Familiar diferente, tenemos muchos Apoderados que trabajan en el área de Salud y a ellos nuestros más sinceros agradecimientos porque hoy en día son ustedes quienes están en primera línea. Y a todos en general les recordamos que estamos en nuestras plataformas para mantener nuestra comunicación.*

*Y ustedes, nuestros queridos estudiantes, la invitación a no olvidar SUS DEBERES como alumnos, en la medida que cada uno pueda y teniendo la facilidad de que el factor tiempo está de su lado. Es cosa de organizarse y cumplir con sus metas establecidas, importante: RESPONSABILIDAD- RESPETO – EMPATIA-TOLERANCIA. Valores trasversales que no deben olvidar, para hacer de este momento una experiencia que de una u otra forma enriquecerá su historia de vida.*

Atentamente:

**AREA DE CONVIVENCIA ESCOLAR-INSPECTORÍA**