**COLEGIO CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA**

******

DIEGEP Nº 305

BOLÍVAR 857 LOMAS DE ZAMORA. TEL: 4292-2783

ESTIMADAS FAMILIAS:

El contexto particular que Argentina y el mundo está atravesando frente al COVID-19 genera que nuestro día a día se vea alterado y es posible que sintamos impaciencia, ansiedad y/o aburrimiento. Seamos considerados con nosotros mismos teniendo presente que el cambio abrupto en nuestra rutina, la incertidumbre y la amenaza de la pandemia afectan nuestro estado emocional, por muy saludable que seamos. Esto mismo les ocurre a los demás, ejercitemos juntos la tolerancia. Si bien la medida de aislamiento social nos distancia físicamente por unos días, a diario nuestra sociedad da muestras de cuán fuerte es cuando está unida: los ciudadanos se organizan para asistir a quienes más nos necesitan, para fabricar insumos hospitalarios, recolectar donaciones y/o para apoyar a quienes salen de sus casas para trabajar.

Eventualmente, quisiéramos recordar este período como aquel en el que obligadamente pausamos nuestras rutinas para reflexionar cómo repercuten nuestras decisiones y acciones sobre nuestra casa común y nuestros prójimos, y así construir día a día una comunidad más responsable y unida.

Queremos recordarles que desde el Equipo de Orientación Escolar estamos a disposición para acompañarlos en estos días y, por eso, les hacemos llegar algunas sugerencias para manejar del modo más constructivo posible esta adversidad.

**HÁBITOS y RUTINAS**

Mantener una rutina en las condiciones actuales es un desafío. Para afrontar esta situación positivamente proponemos desarrollar conductas adaptativas y flexibles, teniendo en cuenta:

*@* Mantener ciertos horarios para levantarse, comer y dormir.

*@* Cambiarse y no pasar el día en pijama.

*@* Incluir a los niños/as y adolescentes en las actividades domésticas acorde a su edad.

*@* Brindar consignas claras, sin gritos y de buen modo.

*@* Establecer límites, no olvidarlos.

*@* Reforzar los hábitos de higiene (lavarse manos, dientes, cabello, bañarse, distancia en el saludo)

*@* Hacer algunos minutos de actividad física cada día.

*@* Si están pasando estos días en un espacio reducido, no se sobre exijan. Respetar la cuarentena ya resulta un esfuerzo y es valioso en sí mismo.

 *@* Pueden organizar una "agenda" diaria donde dediquen un tiempo a cada cosa.

**ACTIVIDADES**

√ Realizar las actividades escolares propuestas en el horario escolar habitual. Si los adultos a cargo trabajan de modo remoto, sugerimos compatibilizar este tiempo.

√ Limitar los horarios de uso de tv, celular, computadora y dispositivos electrónicos.

√ Generar un momento o actividad en la que participen todos los convivientes. (Ej: momento de lectura y preguntas, armar un álbum de fotos, hacer una huerta, etc)

√ Permitir un momento para que los chicos y chicas estén solos si así lo desean.

√ Hacer actividades que permitan que se expresen y se relajen (Ej: hacer respiraciones si están ansiosos, actividades artísticas como bailar, jugar con plastilina y/o pinturas, tocar el pasto y la tierra haciendo jardinería, etc)

√ Propuestas solidarias: juguetes y ropa donada, elementos de bazar, botellas de amor.

**COMUNICACIÓN**

. Evitar comentar y difundir información no corroborada o de fuentes dudosas.

. Las medidas anticipatorias son importantes. Comentar algunas horas antes cualquier actividad o propuesta que tengan para pasar el tiempo.

. Comunicar a los niños y adolescentes lo que sucede, detallar los síntomas frecuentes, explicar los motivos del aislamiento, enseñarles cómo protegerse reforzando la higiene y contrales cómo se sienten ustedes. Tener en cuenta que los más pequeños no pueden procesar información abstracta, hablarles con lenguaje acorde a su edad y observar su reacción, hay que ser delicados con su grado de ansiedad. Escuchar sus inquietudes al respecto y procurar responderlas, posiblemente busquen argumentos fantasiosos para compensar la falta de información. Si no tienen respuesta a alguna de sus preguntas, aprovechen a buscar la info juntos, detallamos debajo algunos links.

Hablarles a la altura de los ojos, si es necesario agacharse.

Escuchar abiertamente lo que tenga para decirnos.

Evitar elevar el tono de voz ante un “berrinche”, tengamos en cuenta que si el niño/a o adolescente se enoja, llora y/o grita posiblemente sea imposible de abordar para charlar, abrazarlo o similar.

Esperemos a que se calme para después poner en palabras cómo se siente.

Facilitar un canal de comunicación con sus pares, con familiares y allegados, y un momento del día para tan fin. Procurar que los adolescentes que tengan celular propio también pasen un rato del día conversando o haciendo alguna actividad con quienes está conviviendo sin uso del dispositivo.

Está bien si “no pueden” con todo y la situación los desborda. Si sentís ansiedad o mucha preocupación, tomate un momento para vos, podés hablar con alguien de confianza o hacer algo que te relaje. El sentimiento de “seguridad” no está fuera sino dentro de cada uno, permítanse ustedes también validar lo que sienten.

*¡Que Santa Emilie esté junto a cada uno de ustedes y los contenga en su abrazo!*

Saludos cordiales,

Equipo de Orientación Escolar