



IEPP San Vicente

*“Año 2020: Nuestra casa es la tierra:
¡Cuidémosla!”*

*“Evangelizamos educando y
educamos evangelizando”*



Cada momento es un regalo de la vida

Hace tres semanas, nuestros hábitos, costumbres y rutinas se vieron modificadas por una situación ajena a nuestro control, a partir de esta coyuntura muchos pudimos darnos cuenta cuán apegados estamos a nuestras costumbres y lo importante que estas son para nuestra contención emocional!!!!



Dentro de nuestras familias cada uno de nosotros, seamos niños, adolescentes o adultos, extrañamos nuestras rutinas y por eso podemos sentirnos irritados, angustiados...

Asimismo, puede ocurrir que disfrutemos de la suspensión de ciertas actividades que nos resultaban cansadas, que observemos este tiempo como una oportunidad para realizar nuevas actividades y generar otras rutinas o costumbres y poco a poco nos adaptemos a este nuevo escenario.

Sin embargo, sabemos también que este tiempo de “cuarentena”, concluirá y entonces reanudaremos nuestros hábitos y costumbres, en algunos casos con ciertas modificaciones.

Cambios inesperados... Es importante que nosotros los adultos, los modelos y referentes de los más pequeños, nuestros hijos - hijas (niños – adolescentes), tengamos la convicción de que estamos haciendo algo realmente importante para el cuidado propio, de los nuestros y de la comunidad. En este tiempo si bien es cierto estamos juntos y podemos compartir actividades, juegos, tareas y

responsabilidades, es necesario tener tiempo y espacios en soledad.

Tengamos en cuenta que, así como somos seres sociales muchas veces requerimos procesar en soledad para luego volver a integrarnos. A los papás y mamás nos toca acompañar y enseñar a respetar esos espacios.

Trabajo remoto – Aprendo en casa... Estas dos actividades, surgidas a partir de la presente coyuntura requieren de una organización familiar, que nos desafía, nos reta, exige darnos un tiempo de conversación familiar para acordar las necesidades y obligaciones de cada uno... Para nosotros los papás – mamás... Es el tiempo de ayudar estando presentes, pero facilitando procesos de autonomía, sin caer en la sobre exigencia.

Cada familia es UNICA... Se trata de encontrar la mejor forma propia de transitar por esta experiencia... Cada familia tiene sus fortalezas, sus recursos, sus potencialidades, así como sus puntos débiles, sus zonas frágiles...

Nosotros hemos demostrado en diferentes situaciones que somos creativos – innovadores – luchadores – aguerridos –



resilientes, nos toca mostrárselo a nuestros hijos – hijas; estos días. Esta experiencia quedara grabada en sus recuerdos, en sus mentes... HAGAMOS QUE SEA UN APREDIZAJE DE LO QUE SOMOS CAPACES CUANDO ESTAMOS JUNTOS!!!

Apoyo psicoemocional para las familias en cuarentena por el Coronavirus – UNICEF (Extractos)
Dpto. Psicología – Orientación y Desarrollo Personal