

**Dpto. Psicología**  
**Psi. Mariella Delgado Véliz**

**“La vida tiene sentido en cualquier circunstancia... El amor a uno mismo es el punto de partida del crecimiento de la persona que siente el valor de hacerse responsable de su propia existencia”**

**-Victor Frankl-**

Todos nos encontramos afrontando un desafío, en diferentes frentes: salud, economía, educación, familia... Un desafío mundial sin precedentes, repentino y agresivo.

Cada familia, en cada rincón del orbe se encuentra en la misma situación, tal vez muchas de ellas afrontan situaciones aun más desafiantes, más difíciles.

**Organismos a nivel mundial** se configuran, para brindar un soporte frente a esta coyuntura mundial... La UNESCO ha lanzado la **Coalición Mundial para la Educación**, que pretende "ofrecer a los niños y jóvenes opciones de **aprendizaje inclusivo** durante este período de interrupción repentina y sin precedentes en la educación", señala el organismo internacional en su web, añadiendo que "el brote del COVID-19 es un problema sanitario de gran magnitud, pero también es una gran crisis para la educación".

Se trata de una **alianza de organizaciones** en la que cualquiera interesada en colaborar con la educación mundial puede participar. "Nunca habíamos sido testigos de un trastorno educativo de tal magnitud", ha afirmado Audrey Azoulay, directora general de la UNESCO, a través de un comunicado. "Esta Coalición constituye un **llamamiento a la acción coordinada e innovadora** para descubrir soluciones que ayuden al alumnado y los docentes no sólo ahora, sino también a lo largo del proceso de recuperación".

De momento, algunas de las **entidades que participan en la iniciativa** son empresas como Microsoft y Facebook; organismos internacionales como la OMS, ACNUR y UNICEF, y organizaciones educativas como Khan Academy y Google for Education, entre otras.

<https://www.educaweb.com/noticia/2020/04/01/propuestas-unesco-garantizar-educacion-online-pandemia-19132/>

En lo que respecta al sistema educativo y como bien lo señala Audrey Azoulay, directora general de la UNESCO, "...De la noche a la mañana, hemos ingresado a una nueva era del aprendizaje...". Y nosotros todos: maestros – estudiantes - padres de familia *-toda nuestra comunidad educativa-* nos encontramos trabajando sobre la marcha para brindar un servicio educativo de calidad tal vez no como el que se impartía dentro de las aulas. Nuestros maestros, educadores de vocación están empleando herramientas y técnicas a su alcance, para llegar a sus estudiantes; en el camino van evaluando sus estrategias, creativa e innovadoramente van ideando cambios para mejorarla, siendo flexibles y adaptándose a esta nueva realidad que todos estamos afrontando.

Ante esta realidad a nivel mundial, debemos aceptar que la educación tradicional tal cual la conocíamos y a través de la cual todos los adultos aprendimos en su momento no volverá a ser la misma, como parte de la comunidad educativa tenemos la responsabilidad de contribuir en este proceso de cambio: maestros – estudiantes – padres de familia, tenemos que apoyarnos para encontrar nuevas formas de aprendizaje donde se propicie la autonomía y la personalización como parte importante de este innovador proceso en el que nos estamos incorporando...

**Cómo nos toca apoyar desde el hogar a los padres de familia...**

- Uno de los primeros aspectos que debemos entender como padres de familia es que el sistema educativo no será el mismo al que nosotros estábamos acostumbrados y que nos toca acomodarnos a este inusual escenario, esto facilitará la adaptación de nuestros hijos a esta nueva forma de aprendizaje.
- Establecer rutinas diarias es también importante teniendo en cuenta que no será como un día de escuela habitual.
- Organizar el tiempo para las actividades escolares: la actual coyuntura, puede ayudar a que nuestros hijos organicen sus tiempos de acuerdo a sus características: algunos procuraran y les será sencillo terminar sus actividades en dos o tres horas seguidas; mientras que en otros casos las realizaran por partes con intervalos de descanso.

- Coordinar dentro de estos horarios las sesiones de videollamada o el uso plataformas virtuales con los maestros según ellos lo programen.
- Horarios para levantarse – acostarse, son importantes sobretodo porque el sistema nervioso requiere de una cantidad de horas de descanso (higiene del sueño).
- Así mismo. las horas de los alimentos (desayuno – almuerzo – lonche o cena), procurando una alimentación balanceada (evitando que el niño – niña – adolescente coma para canalizar su ansiedad).
- Temas como el aseo y evitar que permanezcan con el pijama durante el día son importantes para su estado de ánimo y su cuidado personal.
- Realizar actividades físicas por cortos periodos de tiempo, como bailar – yoga, ayuda a aliviar las tensiones y relajarse del estrés que genera la cuarentena.
- Programar momentos juntos para juegos de mesa – películas – preparar juntos alguna receta – leer algún cuento.
- Establecer algunas tareas y responsabilidades en el hogar para cada uno de los integrantes de la familia.
- Realizar videollamadas con sus familiares y también con amigos de la escuela, para que compartan sus inquietudes con sus pares y se relajen.

**El Dpto. Psicológico (Orientación y desarrollo personal), se encuentra a su disposición para orientaciones relacionadas a dificultades en atención – conducta – dinámica familiar – desarrollo socio – emocional – orientación vocacional; pueden contactarnos al mail: [marielladelgadoveliz@hotmail.com](mailto:marielladelgadoveliz@hotmail.com)**

