

ÁREA DE FORMACIÓN Y CONVIVENCIA ESCOLAR



ES MOMENTO DE ACOGER Y DE APRENDER JUNTOS

En situaciones como la que estamos viviendo, de reclusión, de aislamiento físico, de incertidumbre, de desconocimiento y falta de certezas lo menos que uno puede sentir es miedo y rabia también, porque nos desestabiliza y eso también les pasa a nuestros hijos e hijas. Lo importante es tener la claridad que esos sentimientos son normales y esperables, lo raro sería estar feliz y tranquilo. Por eso lo fundamental es acoger esos sentimientos y atender también lo que sienten nuestros hijos, pero tratando de normalizarlo, es decir, que perciban que su sentimiento es válido y que es normal que sientan así, luego de eso es importante que le den un sentido de aprendizaje, esperanza y cambio. Recuerden que solo las crisis provocan cambios y esta es una buena oportunidad para que crezcamos juntos.

En este sentido, para todos nosotros esta puede ser una enorme oportunidad para enriquecernos emocionalmente con toda nuestra familia (les dejaremos un link de la Dra. Amanda Céspedes que es muy esclarecedor al respecto <https://www.facebook.com/165375263928597/posts/837440983388685/>) y también es una oportunidad para implementar acciones que acerquen a nuestros hijos a desarrollar y aprender cuatro cosas fundamentales para la vida, sobre todo en estos tiempo, como son el cuestionar la situación en que actualmente estamos, es decir, el **pensar críticamente** para aprender de lo que nos está pasando. Otro aspecto importante es la **colaboración**, tantos días en

confinamiento es una muy buena oportunidad para repartir tareas domésticas cotidianas para hacerlas entre todos; otra es la **creatividad**, pensar juntos para ver qué haremos para relajarnos, para cocinar de manera distinta y con las cosas que tenemos, explorar nuevos intereses, talentos, etc. Y finalmente la **comunicación**, competencia innata en el ser humano, y muy necesaria, porque siempre necesitamos hacerlo, y que requerimos para convivir y convivir de la mejor forma, desarrollando también las habilidades mencionadas anteriormente de pensar críticamente, de colaborar y desarrollar nuestra creatividad.

Es importante también que **no nos olvidemos que lo que se aprende es lo que se ve, lo que se siente y lo que se vive, no lo que nos dicen.**

Juntos es la única forma de superar la adversidad y salir fortalecidos.

Miss Alejandra Söhrens P.
Psicóloga U. de Chile
TISLS