



Institución Educativa
“Santa Teresa de Jesús”
Nit: 890.706.332-0



Ibagué 19 de marzo de 2020

APRECIADOS PADRES DE FAMILIA
INSTITUCIÓN SANTA TERESA DE JESÚS

Reciban un fraternal saludo,

En busca del fortalecimiento de estrategias que propendan a la calidad de vida de la comunidad educativa, desde el área de Orientación escolar les enviamos unas pautas de apoyo para afrontar la situación de nuestro país, Ya que estamos en una situación de estado de alarma.

Las autoridades nos han pedido que nos quedemos en casa salvo en casos excepcionales, esto puede afectar al estado de ánimo de muchas personas, es normal que experimentemos cierta ansiedad, estrés e incertidumbre, además de una sensación de vulnerabilidad al escuchar tantas informaciones y medidas como consecuencia de la pandemia del coronavirus.

Pero es importante pensar que “Quedarse en casa no tiene por qué ser una tortura”. Es momento de parar, revisar nuestras prioridades, fortalecer nuestra espiritualidad, compartir tiempo en familia, fortalecer nuestros vínculos afectivos, podemos hacer cosas que por nuestras múltiples ocupaciones no hacíamos y mejor aún podemos hacerlo divertido, porque tenemos **Tiempo**, podemos leer, cocinar, ordenar la casa, jugar en familia ... La lista de actividades de lo que podemos hacer es inmensamente larga. Seamos responsables y quedémonos en casa.

Como esta situación es excepcional, nunca se ha dado algo así en las últimas décadas en nuestro país, y nadie nos ha preparado para ello, les brindamos unas recomendaciones sobre la gestión emocional ante la alerta por coronavirus

1. Observa y reconoce qué está sucediendo en tu interior: presta atención a tu cuerpo y lo que él tiene que comunicarte, así como la emoción que está manifestándose en ti, es importante hablar en familia de cómo se están sintiendo y como podrían sentirse mejor entre todos.
2. Si tú o algún miembro de tu familia sienten que esta situación emocional se sale de control puedes llamar a la línea 123 y pides atención Psicológica (esta línea funciona 24 horas)

DIANA P. ESCALANTE P.
ÁREA DE ORIENTACIÓN ESCOLAR
E-mail orientacionescolarstj@gmail.com



Institución Educativa
“Santa Teresa de Jesús”
Nit: 890.706.332-0



3. Pon freno al contagio del miedo: el miedo se contagia a través de la comunicación y la información que recibimos. Combate la alerta con el conocimiento. Para evitar este contagio:

- Usa fuentes de información oficiales y científicas: Ministerio de Salud, Organismos Oficiales, Organización Mundial de la Salud, Colegios Profesionales...
- Evita alimentarte de miedo estando permanentemente conectado; este exceso de información aumentará tu sensación de malestar emocional y descontrol.
- Contrasta la información que compartes: evita difundir rumores o datos sin verificar.
- Informa a tu familia y seres cercanos aportando información de fuentes oficiales y contrastada por expertos. Acompaña esta información con calma y serenidad.
- No olvides informar a las niñas: encuentra un espacio en el que fluya la comunicación y les permita exponer sus dudas y formular preguntas, utiliza un lenguaje adaptado a su edad y a sus conocimientos, facilita su conocimiento de las pautas de prevención con juegos, dibujos y canciones (para lavarse las manos, evitando el contacto de sus manos con sus ojos, nariz y boca, estornudar cubriéndose con el codo...).
- colectivos. Cuida esas conductas y lenguaje que promueven el estigma social.

4. Proyecta metas u objetivos que alcanzar en caso de aislamiento. Haz un listado de tareas a realizar en casa, con ello tendrás la mente ocupada, y llevarás a cabo aquellas cosas pendientes.

2.- Responsabilidad y compromiso:

- Poner en marcha las medidas de prevención del contagio
- Aceptar y canalizar el miedo al contagio al utilizarlo como instrumento para motivar rutinas de autocuidado razonables.
- Fomentar situaciones hilarantes y experiencias de humor.

Recuerda:

“No triunfa quien no tuvo momentos difíciles.
Triunfa aquel que pasó por ellos, luchó y no se rindió”