



NUEVA PROVIDENCIA

## La Existencia: Una invitación a aprender

*Estimada Comunidad Nueva Providencia:*

No es fácil ver en estos minutos, como la vida matizada de colores pasa ante nuestras miradas, donde en un abrir y cerrar de ojos, pasamos del blanco al negro, de la alegría al llanto y de la esperanza a la desesperanza. Sintiendo en carne propia, la fragilidad de la vida y lo imperante que puede llegar a ser la naturaleza.

Es complejo entender que esta experiencia, “nueva para todos”, es una invitación a aprender ¿Aprender de qué? Aprender del silencio, aprender de la soledad, la naturaleza, la familia, el amor, la solidaridad, pero también del egoísmo del ser humano, de su vanidad, ambición y poder... ¡hay tanto de qué aprender!

Mientras la televisión día a día bombardea con información que nos transporta a estados de inquietud, temor y muchas veces paranoia, queremos hacerles una invitación como Comunidad Educativa, por tú bienestar, mi bienestar y el de todos:





- Acepta que esta situación, no es Normal
- Aprende a manejar la ansiedad y ¿cómo?: Por medio del juego, la conversación relajada en familia, la lectura de una novela, el disfrute de una película, las rutinas de ejercicio en casa, el cocinar con los niños (as) etc.
- Evita la impaciencia, las caras largas, las discusiones y los conflictos.
- Ponga en práctica la **Resiliencia**, siempre es bueno enfrentar las situaciones adversas, pues todo esto en algún minuto pasará.
- Escucha atentamente lo que la otra persona quiere opinar y/o expresar, recuerda que no hay verdades absolutas. Siempre hay tiempo para aprender.
- Desconéctate, siempre es bueno alejarse del bombardeo de información. El exceso de noticias, muchas veces termina colapsando la mente y el cuerpo.
- Cuida tu salud mental, es bueno compartir, hablar sobre lo que sentimos y pensamos. Es momento de “vaciar” aquello que tenemos miedo de soltar.
- Escucha a tu mente y corazón, es hora de conectarlos por un bien mayor.

Pero.... Y ¿Las tareas en casa? ¿Cómo puedo ayudar?

- En primer lugar, di **No** al pijama, es importante que los niños (as) se duchen, tomen un buen desayuno y estén listos para iniciar su día con ropa cómoda.
- Es importante establecer horarios de trabajo en casa (De Inicio y término). De esta manera, las rutinas se hacen más amigables y a su vez, se van generando metas de avance diario y objetivos semanales.

- Recuerda mantener la hidratación de tus hijos(as) y pausas breves que permitan al niño(a)y/o adolescente despejarse y tomar nuevos aires para continuar con el trabajo.
- Tal como lo plantea Amanda Céspedes: *“La mente del niño no aprende como si fuera una caja donde se van depositando contenidos. La mente del niño aprende en una interacción dinámica entre las emociones, el entusiasmo, la motivación. Por lo tanto, si ya tenemos un factor negativo como la ansiedad, tenemos que aceptar que van a poder aprender mucho menos de lo que quizá el Mineduc o los directivos escolares quisieran”*. Por ello, es fundamental comprender que estamos en un proceso totalmente nuevo tanto para profesores, alumnos y apoderados, donde lo más importante en estos momentos es el bienestar de nuestros hijos(as) y de la comunidad en general.
- Siempre es importante organizar el espacio para trabajar, que esté limpio y ordenado. En lo posible, con mucha luz natural. Evita que el lugar de trabajo esté en la habitación.
- Al finalizar el día, desconéctese. Siempre es importante que el ocio sea un invitado importante para lograr quitarse el estrés del día.
- Por último, recuerde que hay un bien superior y es “El amor”, no traspase sus miedos y frustraciones a los hijos(as), obsérvelos y pregúntele como están, cuáles son sus miedos y temores. No hay amor más grande que el de una familia; hoy más que nunca necesitamos superhéroes de carne y hueso en cada uno de esos hogares de nuestra comunidad. En un mañana, espero no muy lejano, podremos mirar hacia atrás y ver cuánto nos ha enseñado esta nueva experiencia de vida.



Abrazos virtuales para cada uno de ustedes

**Marcela Silva González**

Encargada de Convivencia Escolar