



Querida familia CORMAR:

En un principio pensé escribir esta carta a las familias de nuestros alumnos, pero al comenzar he pensado que realmente y según el espíritu de Madre Esperanza, todos somos una gran familia: religiosas, profesores, trabajadores, padres y alumnos. Así lo he sentido yo en estos meses y a todos me dirijo.

Hoy hemos sabido que tendremos que estar más tiempo alejados y confinados en casa. Es el momento de reforzarnos y con esta carta intento enviaros energía positiva y algunas indicaciones por si os son útiles.

En una situación tan extrema como la presente, afloran diferentes sentimientos. Vamos a ver cómo canalizarlos:

- **Miedo:** dosificar información. Establecer pautas; ver noticias y wasap en un determinado momento, no permanecer conectados constantemente, ya que si no estamos sobreactivados y sentimos amenaza constante.
- **Hipocondría:** controlar pensamientos negativos. Compensar el descontrol que vivimos. Debemos repetirnos mensajes positivos: *“va a pasar”, “lo vamos a superar”*.
- **Tensión y ansiedad.** El mejor antídoto es el HUMOR: bromear, reírnos (aquí son útiles algunos “memes” ¡ es increíble cuánta gente ingeniosa!).
- **Aburrimiento, depresión, enfado.** Es una nueva forma de vida, pero tenemos que organizarla: establecer horarios (sobre todo para teletrabajo, de niños y padres). Rutinas y vida ordenada nos hacen fuertes. Provocar pensamientos positivos y verbalizar fijando pequeñas metas: *“esto va a acabar”, “ya hemos pasado una semana, vamos a por la próxima “*, para así evitar que se disparen los niveles de ansiedad.
- **Soledad, impotencia:** debemos interactuar, no solo estar juntos; hablar, manifestar cómo nos sentimos..., esto nos sirve para descargar y sentir control sobre la situación y nuestros sentimientos. Fijar horarios para conectar con otros: teléfono, videollamadas, salir al balcón, participar en iniciativas solidarias... etc.

Con los niños es necesario hablar del tema con naturalidad. Dar mensajes de: *“luego nos recuperaremos”, “esto pasará y volverás al cole con tus amigos”*. Contar la realidad y hablar del virus tranquilamente, no ocultar información.

Si hay alguien en casa aislado, explicar cómo debemos actuar, pero transmitiendo tranquilidad y seguridad.

Vuestros hijos oyen todos los comentarios, ven las noticias y notan vuestra ansiedad. Las “vacaciones anticipadas”, se han convertido en estar atrapados en casa, sin poder ver a sus amigos.



Colegio Corazón de María

C/ Zigia nº 1, 28027- Madrid- 91 367 12 69

info@colegiocorazondemaria.net

www.colegiocorazondemaria.es

Pueden aparecer problemas de comportamiento que realmente son la manifestación de ansiedad, enfado o rabia, por no poder hacer su vida normal. Lo que necesitan es sentirse arropados y queridos.

No os preocupéis de que se queden atrás en el cole. Puedo aseguraros que sus profesores, con la Dirección y Jefatura de Estudios a la cabeza, están haciendo un gran esfuerzo y trabajan sin descanso para que vuestros hijos puedan seguir aprendiendo.

Sed flexibles, no os enfadéis si a veces se cansan de trabajar. Cuando acabe esto, la salud mental de vuestros hijos, será más importante que sus logros académicos.

El recuerdo de lo que compartieron con vosotros y vuestro testimonio de: coraje, alegría, superación y ternura se quedará por siempre en su memoria.

Esta carta también va firmada por vuestra Orientadora Patricia, a la que yo he intentado sustituir estos meses y que os estará esperando en el Colegio cuando volváis.

Me despido recordando unas palabras de Madre Esperanza en la epidemia de cólera de 1885:

"Tengan valor y no se amedrenten, que no sucederá sino lo que Dios quiera"

Un fuerte abrazo, Patricia y Malena

Madrid, 23 de marzo de 2020

Nota: Saben que me tienen a su disposición en la dirección de correo: orientacion2@colegiocorazondemaria.net