

08 de julio de 2020

COMUNICADO CONTENCION EMOCIONAL

Estimados padres, apoderados y cuidadores:

Es muy grato para el Área de Orientación de nuestro colegio reencontrarnos una vez más con todos y cada uno de ustedes, con la esperanza de que se encuentren muy bien junto a su familia.

Sabemos que lo principal en una comunidad es su salud. Hoy como grupo humano a nivel mundial se está luchando por mantener la salud física de las personas, al vernos enfrentados a esta pandemia que ha afectado a gran parte del mundo.

La cotidianidad a la que estábamos acostumbrados ha cambiado; nuestro estilo de vida, de trabajo, de relacionarnos se ha transformado bruscamente y nos está costando adaptarnos a ella y aceptarla. Y lo que nos lleva a mantenernos en buen estado de salud física, puede llevarnos a un deterioro de nuestra salud mental y emocional; lo que no es menor.

Hoy se hace necesario detenernos y poder mirarnos a nosotros mismos y reflexionar en torno a nuestro estado emocional. ¿Cómo nos estamos cuidando?, ¿Qué estamos haciendo para mantener nuestra salud mental y emocional, y la de nuestra familia?

La vida es una hoja en blanco, en donde cada uno de nosotros va escribiendo su propia historia. Es cierto que no podemos borrar lo que no hemos hecho bien o lo que no nos gusta, pero sí podemos adquirir la capacidad de aprender a sobreponernos de las dificultades que la vida nos va presentando y salir airoso de ellas. Es por esto que les queremos invitar a practicar la resiliencia y poder reflexionar en torno a ella, bajo la mirada de estos dos videos:

- Documento N°1: Video Resiliencia es resistir y rehacerse. Enlace <https://www.youtube.com/watch?v=mdkVDuM5uYM>
- Documento N°2: Video El comienzo después de la caída. Enlace <https://www.youtube.com/watch?v=ZSALEthwokg>

Finalmente les recordamos que, si necesitan de nosotros ante cualquier dificultad que se les presente con respecto a su hijo/a en el ámbito emocional, nos pueden contactar a los correos de los orientadores, estos son:

- Oscar Tapia: Orientador Pre básica hasta 2 básico. otapia@stjillapel.cl
- Katherine Valle: Orientadora 3 básico a 6 básico. kvalle@stjillapel.cl
- Alberto Santander 7 básico a IV medio. asantander@stjillapel.cl
- Gaby Alfaro Orientadora vocacional. galfaro@stjillapel.cl

¡Nos volveremos a encontrar! Cordialmente,

Equipo de Convivencia Escolar y Orientación.