

Cada día tiene su
afán



COLEGIO
SANTA TERESA - ILLAPEL

Compañía de Santa Teresa de Jesús

Registrar lo que nos pasa

- Registrar lo que nos pasa, una especie de “escaneo interno”, una vuelta por el jardín interno, que puede ser canalizada escribiendo, conversando, compartir alegrías y pesares entre pares, conversar con quien(es) le presten atención. Escuchar-nos.

Asumir cambios y rutinas

- Es clave tener acuerdos básicos con quienes se convive. Y si se está solo(a) ponerse de acuerdo consigo mismo. Conciliar las demandas de los pequeños o medianos, igual medio estresados con las actividad escolares, con el ambiente emocional de la casa, con los cuidados de los adultos mayores y con las propias necesidades. Es necesario darse espacios de ocio, soltar. Esta crisis no es pasajera, va a continuar por semanas.
- Inspirar-expirar Respirar
- Agradecer que estamos vivos.

Reconocer las necesidades del cuerpo

- Asumir nuestra emocionalidad (incluidas aquellas más difíciles de sobrellevar y canalizar, tales como los miedos, las tristezas, las iras), acallar la mente y usar esos recursos cognitivos y las actitudes positivas para crear, resignificar y cultivar el espíritu en tiempos tan raros y tan exigentes.
- Es momento de cuidarse, de dedicar tiempo a recuperarse integralmente y seguir con los afanes más significativos. Y darle espacios al buen humor y a las alegrías.

Utilizar medios de comunicación

- Utilizar medios de comunicación disponibles, de modo de sostener las cercanías emocionales con las amistades, con la gente querida y abrir nuevas ventanas al entorno.
- Cuidar el acceso de los niños, niñas y adolescentes a internet y redes sociales, ya que presentan ciertos riesgos. Y regular los tiempos frente a las pantallas.

Pedir apoyo

- No podemos necesariamente resolver todo solos en el escenario íntimo-privado. Y asumir la fragilidad de nuestras humanidades. No importa la edad, el género, la imagen construida de sí mismo, las creencias. Es hora de ser acompañados y seguir reinventándonos y seguir creciendo.