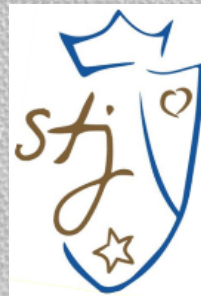


CONSEJOS PARA ABORDAR LA PANDEMIA



COLEGIO
SANTA TERESA - ILLAPEL

Compañía de Santa Teresa de Jesús

- **La casa no es tu cárcel, es tu salvación**

En casa los riesgos disminuyen. El futuro ha entrado en pausa, pero hay ventanas de esperanzas. Es preciso activar una gran dosis de paciencia en la vida cotidiana actual.

- **No puedo controlar todo porque todo es inmenso**

Disfruta cada momento, del aquí y ahora, atesora cada instante del día, crear los propios mundos y ayudar a quienes nos rodean.

- **Los espacios han cambiado: ahora todo esta en casa**

Las casas, además de nuestros hogares, son ahora nuestras oficinas, aulas para hijos y para nosotros mismos. También pueden ser por estos días lugares de juego, salas de cine y salones de baile. Hay que idear como se convive en nuestros espacios.

• **Necesitamos nuevas rutinas**

- Esto implica vestirnos para vivir cada día, planificar horarios, espacios y tareas de lunes a viernes, con planificaciones diferenciada para el fin de semana.

• **Marcarnos metas**

- Establecer objetivos realistas para esta etapa que se materialicen en las metas de cada día. Hoy se construye el mañana.

• **Somos humanos y no maquinas**

- Gestionar nuestras emociones, incluidas nuestras debilidades, dejar de pensar permanentemente en la crisis, dosificar información, alegrar el espíritu y afrontar los posibles conflictos.

• **No perder la soledad**

- Diseñar, según las circunstancias, posibilidades de soledad.

• **Los asiáticos dicen que una crisis es una oportunidad**

- Es el tiempo de dedicarse a hacer lo pospuesto, hacer ejercicio físico, aprender recetas nuevas, dedicarse a la música, caminar en el hogar, arreglar la casa, aprender bailes nuevos. La crisis es una crisis global.

• **El ocio es imprescindible**

- No hacer nada esta permitido. Incluye reírse por lo menos 5 minutos al día. Incentivar las emociones positivas.