

Queridas familias:

Hasta el momento imagino que han recibido iniciativas para apoyar en casa a sus niños, niñas y jóvenes, probablemente han tomado acciones tales como hacer un horario, organizar las tareas enviadas por los establecimientos educacionales, han leído y visto las noticias de lo que acontece a nivel mundial y se contrasta completamente con lo que habían proyectado para este año.

Para nosotros como Forja Chile (*o nombre de establecimiento educacional*), al igual que ustedes nos preocupa el escenario mundial y ante este contexto, es muy valioso desarrollar una rutina diaria, es decir, una serie de actividades que nos permitirán enfrentar de la mejor manera el estar en casa, pero más importante aún, es transmitir tranquilidad en nuestros muchachos y muchachas.

Nunca habíamos vivido una experiencia como esta, salvo algunos antecedentes históricos, que por lo bajo eran impensados para este siglo XXI con el desarrollo científico que tenemos. Nuestros niños, niñas y jóvenes están viviendo las mismas emociones que tu experimentas, deben estar preocupados, nerviosos y en la medida que avance el tiempo estarán más inquietos.

Observarás que su comportamiento cambiará, ellos perciben y reciben información de manera permanente, desde las redes sociales, tus expresiones y comentarios, hasta lo informado en televisión. Es normal encontrarse con arrebatos, frustración y comportamientos negativos, piensa que así como tú, han cambiado sus rutinas, no se reúnen con sus amigos, no ven a sus compañeros del colegio, entre otras actividades que sumarán a su respuesta.

Ante todo este contexto lo que necesitan es sentir tu amor, recibir tu cuidado, aprovechar de tu compañía y nutrirse de historias, experiencias que ustedes han tenido. Esto nos desafía como nunca, el encontrarnos, humanizar nuestra relación, conversar, reconocer en ellos las fortalezas que vez y decirlo junto con ejemplos, destinar tiempo para crear, dibujar, expresar y jugar con ellos.

Sean flexibles con la rutina, que no se vuelva prioridad la tarea sino su bienestar, recuerden que lo que hagan o dejen de hacer los constituyen como personas y debemos actuar al servicio de su desarrollo, fortalecer de este modo las herramientas que les permitan contribuir en su salud mental.

Cuando se logre superar esta crisis ellos recordarán como enfrentaste esto, como lo hicimos como sociedad, recordando que logramos sacar lo mejor de nosotros mismos, donde la empatía y el trabajo colaborativo se convirtieron en habilidades vitales para nuestra humanidad.

Te invitamos a sumarte al desafío de reír junto a tu familia una vez al día, compartir tus historias de niño o niña y descubrir el potencial de tus hijos, así como permitir también que descubran las tuyas, transmitir emociones positivas pues estas estimulan nuestro sistema inmunológico, tomar esta crisis como una oportunidad para sacar nuestra mejor versión y juntos podemos desarrollar nuestra resiliencia.

Deseamos que esta semana sea provechosa y recuerden que es fundamental la higiene, respetar la cuarentena al no salir de casa, lavarnos las manos con agua y jabón, mantener 1 metro de distancia al menos con las personas y recordar que no sólo es nuestro cuidado, también es el cuidado de los demás, seamos empáticos y que tengan buen tiempo de resguardo.