

¡ A POR LA SEGUNDA SEMANA FAMILIA !

Queridas familias; antes de nada agradecer con nuestro aplauso y desde el corazón, el esfuerzo de tantas personas, unas desconocidas y otras de nuestra comunidad educativa, que desde su profesión y trabajo, hacen todo lo posible para ganar a este agresivo e inesperado virus que se ha colado en nuestras vidas.

Ya dejamos atrás la primera semana de corte radical de hábitos y rutinas diarios, ¡ ya queda menos ! Iniciamos la segunda semana con el anuncio de una tercera y cuarta, lo que supone ampliar el tiempo de reto personal, familiar y social.

Nos inunda la información de todo tipo, y nos encontramos con noticias reales y tan sorprendentes como que los delfines nadan y disfrutan por los canales de Venecia, que una fábrica española se reinventa, con la participación de diversas personas cooperando, para fabricar respiradores en vez de limpiaparabrisas, que muchos grupos de gente solidaria, colaboran desde sus casas elaborando material sanitario, o que otra fábrica ha empezado a producir geles de hidroalcohol en vez de ron.

¿Sorprendente verdad? La capacidad de adaptación del ser humano, es inmensa.

Hoy queremos compartir algunas ideas, para que la adaptación familiar a este tiempo de confinamiento doméstico sea una oportunidad para mejorar la relación y para crecer a nivel personal y familiar.

* **VIVIR EL HOY Y EL AHORA.** Conseguir "cerrar" cada día con "saldo" positivo, sobre todo a nivel de relación entre los miembros de tu familia. Evita los pensamientos negativos recurrentes sobre el futuro.

* **APROVECHAR ESTE TIEMPO PARA APRENDER ALGO NUEVO.** Seguro que desde los mayores a los más pequeños, hay algo que os gustaría aprender o que nunca habéis hecho; papiroflexia, cocina, baile, idiomas, pintura... ¡Ahora es el momento!

* **ELABORAR UNA LISTA DE LAS PEQUEÑAS GRANDES COSAS DOMÉSTICAS.** En tu lista puedes incluir desde cosas materiales: una comida preferida o bebida, hasta gestos y detalles que te gustaría recibir como manifestaciones de cariño y afecto, expresiones y adjetivos cariñosos, o sensaciones que experimentamos a través de los sentidos (música, masaje, aromas, baño...)

Que cada miembro de la familia elabore su propia lista con las pequeñas grandes cosas domésticas que le gustaría recibir, podemos ayudar y escribir la de los más pequeños.



JESÚS ♥ MARÍA
VILLAFRANQUEZA

Una vez escritas; intercambiarlas y leer las listas de los demás. Descubriréis lo que a cada uno le gusta. Podréis sorprender y agradar a los otros con sus Pequeñas Grandes Cosas preferidas.

***SER AMABLES EN EL TRATO.** "Las palabras amables pueden ser cortas y fáciles de decir, pero sus ecos son realmente infinitos" Madre Teresa de Calcuta.

Esta reflexión, sirve para todas las situaciones familiares. ¡ Es importante recordarla, porque funciona !

***FAVORECER LA RELACIÓN VIRTUAL** entre la familia y amigos, especialmente con los abuelos o familiares más mayores o solos.

***EVITAR EL EXCESO DE INFORMACIÓN SOBRE EL CORONAVIRUS .** Decidir un horario para consultar información; por la mañana o por la tarde, no a todas horas. Dará sensación de control de la situación y evitará sentirse mal.

***SACAR A PASEAR TU SONRISA DESDE PRIMERA HORA DE LA MAÑANA.** "Una sonrisa cuesta menos que la electricidad, pero da más luz" Proverbio escocés.

"Es más fácil obtener lo que se desea con una sonrisa que con el filo de una espada" William Shakespeare.

*** BUSCAR LECTURAS DE DISTRACCIÓN.** De todo tipo, desde recetas de cocina, novelas, cómics o lecturas referidas a aficiones.

***MEJORAR LAS COMPETENCIAS DE TU TRABAJO.** Tanto a nivel de lectura sobre temas profesionales, como a la realización de formación gratuita disponible Online.

***DISFRUTAR DE LA NUEVA SOCIEDAD DE BALCONES.** Estamos ante una nueva forma de relación social que pronto desaparecerá. Hay que disfrutarla y sentir la unidad y la fuerza de todas las familias unidas por el mismo objetivo.

!Vamos familia, a por la segunda semana con muchas ganas y con la certeza de que esta situación nos hará crecer en todos los sentidos!

**COMO SIEMPRE A VUESTRO LADO, UN MISMO
LATIDO, UN MISMO CORAZÓN**

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR Y
PROFESORADO



