



Querida Comunidad del Colegio Jockey Club Córdoba, debido a las razones de público conocimiento que nos afectan por la pandemia el COVID.19 y a las medidas tomadas como política de estado nacional de aislamiento, es que me comunico por este medio para acercarnos y mantener el vínculo más allá del aislamiento.

Estamos ante una situación inédita para nuestra época y por ello nos enfrentamos a realidades nuevas y complejas tales como el aislamiento y el cambio de rutinas, clases en casa, etc. Esto también implica tiempos para el uso de la computadora como nuevas estructuras familiares de convivencia que nos generan diferentes emociones, que no siempre sabemos o logramos tramitar, provocando ansiedad, enojo, frustración, hartazgo, tristeza, impotencia, incertidumbre, miedo, irritabilidad, preocupación, etc.

Por tal razón, la propuesta es acompañarnos para que en este tiempo de cuarentena sepamos que seguimos vinculándonos y apoyándonos para que cuando nos toque volver a la escuela estemos más juntos aun.

En consecuencia les acercamos recomendaciones psico educativas :

- * Reflexionar para ser conscientes que la situación que vivimos es *inédita* y *transitoria* mundialmente.
- * *Reconocer* nuestras *emociones* y *sentimientos*, para lo cual tomarnos un momento a solas para *reflexionar* sobre ello nos permitirá encontrar el mejor modo posible para tramitarlas, aceptarlas asertiva y sanamente.
- * Establecer *roles* y *designaciones* para la realización de las *tareas de la casa* entre *todos* los integrantes de la familia (cada uno desde sus posibilidades) pero que sea una actividad colaborativa donde todos se sientan importantes y reconocidos desde los más pequeños hasta los abuelos.
- * Seleccionar los momentos de información sobre el COVID19 y que la misma sea mediante fuentes confiables y una sola vez al día.
- * Construir una rutina para que los chicos puedan tener sus clases. Durante la semana, los días que haya clases, levantarse a la misma hora, desayunar y comenzar con las mismas, recordando qué importantes son los recreos y que su periodo de atención con los mismos se refuerza. Para todo esto es importante que puedan contar con un lugar preparado para ese momento, según la edad. Considerar que al momento de volver a reunirnos muchas de las temáticas serán retomadas.
- * Conversar entre todos de lo que está sucediendo, pudiendo de esta manera cada uno expresar sus emociones y pesares, siendo entre todos respetuosos del vivir de los otros. Al escucharnos y darnos cuenta que todos estamos viviendo algo parecido se trae mucha tranquilidad, sobre todo para los niños y jóvenes.



- * Tener momentos al día para conectarse con sus amigos y familiares, saber cómo están y poder charlar con pares.
- * Respetar los momentos en que alguien quiera estar en soledad.
- * Gozar de períodos de juego, a los niños y los jóvenes les permite transitar sus emociones. Les proponemos así el juego simbólico, como si, juegos de mesa, juegos de roles, cartas, libros, títeres, pintar (solos como en compañía). Puede ser ésta una excelente y placentera oportunidad para fomentar el humor y la paciencia, actitudes que permitan reforzar los vínculos familiares.
- * Realizar actividad física, en las posibilidades que nuestro hogar lo permita. Es importante contar con una rutina de la misma, ya que es algo que nuestros estudiantes tienen muy bien incorporado. A través del ejercicio físico liberamos hormonas que aumentan las defensas de nuestro sistema inmunológico, como también mejora nuestro humor y por lo tanto reduce la ansiedad y el temor.

Para finalizar quiero decirles que me encuentro a su disposición por lo que les acerco mi email en el caso que necesiten o deseen comunicarse: emilsehued@gmail.com. En esta etapa, seguimos acompañándonos!

Saludos afectuosos.

Lic. Psp. Emilse Hued.