SENSIBILIZACIÓN EMOCIONAL FRENTE AL CORONAVIRUS

Desde el IES Corona de Aragón (Zaragoza), hemos querido apoyar y ayudar emocionalmente a nuestro profesorado, a nuestro alumnado y a sus familias con 5 consejos sencillos, pero que resultan muy útiles para sobrellevar estos días de confinamiento.

Además de leernos e intentar llevar a cabo nuestros humildes consejos, podéis poneros en contacto con nosotras para resolver cualquier duda, estamos a vuestra disposición:

- Sandra (PTSC): alorente@iescorona.es
- María (Orientadora): orientador@iescorona.es

¿CÓMO LLEVAR DE LA MEJOR MANERA ESTE CAMBIO?

De repente, los hábitos de ir corriendo, con prisa y sin descanso han cambiado. Emocionalmente el cambio nos genera incertidumbre, pero puede servirnos como una oportunidad para ver cómo usar nuestro tiempo, para valorar el apoyo y la cercanía de los nuestros.

Destacar que ayudarnos, hacer piña y ser responsables va a hacer que la situación vaya mejorando; hay que tener en cuenta la corresponsabilidad, sentir que tus actos influyen en la suerte de los que te rodean y que la tuya también depende de los actos de ellos.

Aquí los 5 consejos:

1. Calma y optimismo

Intenta vivir este cambio con humor y con esperanza; piensa en tu día de hoy, no a largo plazo, sino día a día. No le des vueltas a las cosas negativas.

Evita la sobreinformación, no tengas la tele puesta todo el día, elige un momento del día para informarte.

Cuando compartas información, piensa que debemos cuidarnos entre todos y todas, pregúntate si aquello que vas a transmitir es información contrastada y, además, va a servir de ayuda y le va a venir bien a quien la recibe.

Debemos centrarnos en que, gracias a nuestro sacrificio, estamos haciendo un bien para los demás y la sociedad. Un bien común:

¡ESTAMOS SALVANDO VIDAS!

2. Crea tu horario y disfruta de tu tiempo

Establece tu rutina con un horario que cumplas, tendrás tiempo para llevar a cabo responsabilidades y tareas varias pero también debes aprovechar este tiempo tan enriquecedor para compartir con las personas que tienes cerca y/o lejos, socializar con ellos, así como para realizar actividades de ocio y disfrute.

Por las mañanas puedes hacer deberes, avanzar en el temario, estudiar y realizar trabajos. Por la tarde, puedes hacer esa manualidad que tanto te gusta, leer, escuchar música, aprender idiomas, aprender nuevas recetas, hacer un curso online, ver pelis, ver una obra de teatro, hacer actividades en familia, ejercicio físico, etc.

¡MANTENTE ACTIVO, EL TIEMPO VUELA!

3. Fomenta una buena convivencia

Debemos observar nuestras necesidades y las de las personas con las que convivimos. Estas pueden ser muy distintas, pero hay que considerarlas, hablarlas y llegar a acuerdos. Conocer y tener en cuenta las prioridades, los intereses y las rutinas de las personas con las que vivimos facilita una convivencia favorable. Expresar cada uno lo que piensa y siente y ponerlo en común facilita el apoyo y la ayuda para la resolución de roces que puedan surgir.

Disfruta este tiempo en familia que tanto extrañamos en la rutina diaria. Vamos a pasar estos días juntos de la mejor forma posible.

¡SOMOS UN EQUIPO!

4. Buenas conversaciones

Aprovecha para tener conversaciones con las personas cercanas y con las que no están cerca físicamente. Seguro que hay algo que no conocías: ¿Cómo se conocieron tus padres? ¿A qué edad empezaste a caminar? ¿Qué hiciste en ese viaje inolvidable?

5. Sé un apoyo

Sé un apoyo para los de tu alrededor, mira y piensa en qué y cómo puedes aportar a las necesidades de otros/as.

En estos días, para canalizar todas las manifestaciones espontáneas de solidaridad e innovación social que se están generando, la Dirección General de Gobierno Abierto e Innovación Social del Gobierno de Aragón ha puesto en marcha una plataforma digital: **Frena la curva**. En ella se pueden encontrar propuestas de actividades educativas, propuestas entre vecinos, cultural, información, participación ciudadana...

https://actua.frenalacurva.net/

LINKS DE POSIBLES ACTIVIDADES:

- **Biblioteca digital** mundial: https://www.wdl.org/es/

Reúne mapas, textos, fotos, grabaciones y películas de todos los tiempos y explica en siete idiomas las joyas y reliquias culturales de todas las bibliotecas del planeta.

- **Juegos de Primaria y Secundaria,** Cerebriti Edu:

http://bit.ly/Cerebriti_Edu

- **Películas:**

https://www.youtube.com/playlist?list=PLNq2eaZvd5PsY9bF9QTeJ30IRscWVT_4c

http://www.openculture.com/freemoviesonline

- **Museos:**

http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/10-museos-para-visitar-estando-en-casa.html?m=1

- **Teatro:** ofrecido por el Centro documental teatral:

http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice

- **Cómics**:

Algunos autores, como el dibujante de comics El Torres o los autores de El bosque, han subido todos sus libros/comicsgratis para quien los quiera disfrutar. Tal vez tu autor favorito lo haya hecho https://twitter.com/ElTorres72/status/1238204925550657536?s=08 6, http://elvosque.es/comic/

- **Mindfulness:** Audios de Mindfulness y Compasión.

Si en algún momento nos cuesta estar en calma, nos puede ayudar a relajar nuestra mente actividades de mindfulness:

https://www.masterenmindfulness.com/audios-de-mindfulness/

https://www.masterenmindfulness.com/audios-de-compasion/

- **Actividades educativas, propuestas entre vecinos, culturales, de información, participación ciudadana...**

https://actua.frenalacurva.net/

Web de participación ciudadana con propuestas y actuaciones para establecer conexión, ciudadanas, solidarias, culturales, educativas, informativas, de cuidados...

¡MUCHO ÁNIMO!

MARÍA LÓPEZ (ORIENTADORA) Y SANDRA LORENTE (PTSC)