

Alumnos escuela EET N°1 "Conrado

Mensaje de Nicolás Jurado (tutor orientador de 4to, 5to, 6to y 7mo)

A raíz de la situación de aislamiento obligatorio que nos encontramos atravesando como sociedad nos vimos obligados a modificar de forma abrupta nuestros hábitos.

Tuvimos que dejar de asistir a la escuela, donde usualmente nos encontrábamos con compañeros y docentes. Tuvimos que comenzar a compartir durante la mayor parte del día con un grupo reducido de personas (familia) y adaptarnos a evitar salir de nuestras casas; tuvimos que adaptarnos al nuevo sistema de enseñanza a distancia que se ofrece desde la institución y tuvimos que comenzar a lidiar con preocupaciones que anteriormente no teníamos.

Todo esto puede presentar dificultades, dado que, como todo cambio abrupto, nos cuesta acostumbrarnos. Si bien, a pesar de que todos vivimos momentos de mucha incertidumbre con respecto a la evolución del virus, no debemos tener pánico, sino que hay que mantener la calma, ser prudentes y asegurarnos de cumplir con las normas sanitarias que desde el Ministerio de Salud se ofrecen.

Hay que tener en cuenta que la mejor manera de superar estos días de cuarentena es tener siempre una buena rutina, ya que cuando estamos sin hacer nada o "aburridos" es probable que aparezcan los pensamientos pesimistas y negativos (tanto sobre nosotros mismos como sobre el futuro) que terminan, en definitiva, afectando nuestro estado de ánimo.

Para evitar que aparezcan estos pensamientos negativos es importante organizar las actividades que vas a llevar a lo largo del día, y que pueden ser:

- Dedicar parte del día a realizar las actividades escolares que mandan los profesores
- Tener espacios de "ocio": ver películas, series o televisión
- Evitar mirar *todo el tiempo* los noticieros: puede generarnos más ansiedad de la que podamos manejar
- Animarnos a aprender cosas nuevas junto a la familia: cocinar, jardinería, huerta, arreglar cosas de la casa, etc.
- Realizar actividad física (dentro de la casa). Hay apps en los celulares con rutinas ya fijadas.
- Realizar actividades que anteriormente las aplazábamos por no tener tiempo.

No obstante, es posible que la sobrecarga de información con respecto al coronavirus pueda generarnos malestar, angustia o ansiedad, temor, preocupación excesiva que difícilmente nos cueste manejar o el simple hecho de estar en casa durante todo el día nos genere la sensación de agobio. Es por esto mismo que si estás pasando un mal momento y necesitas hablar con alguien al respecto, puedes comunicarte conmigo por los siguientes medios y encontrar juntos la manera de sobrellevar la situación.

Por medio del Mail: Nico_jurado11@hotmail.com

Por medio de Facebook, enviando mensaje privado: <https://www.facebook.com/nico.jurado.7>

Saludos!!