

Estimados Padres y Madres:

Desde el Departamento de Orientación os queremos ofrecer unos consejos que os puedan servir de apoyo para sobrellevar lo mejor posible esta situación tan complicada que estamos atravesando.

Son unos consejos generales. No obstante, en los cursos de 1º a 3º de la ESO tenéis a vuestra disposición en clickedu otra vía para comunicaros personalmente conmigo. Mi nombre es Ana Margüenda Timón y atenderé vuestras consultas para brindaros apoyo psicológico y educativo en estas circunstancias.

En esta situación de confinamiento que estamos viviendo, el buen clima del sistema familiar es imprescindible para salir fortalecidos de las adversidades que se van presentando. Todas las familias se han visto en el reto de afrontar unos grandes cambios y, por ello, han surgido problemas de comunicación, organización, ansiedad, estrés, etc.

La permanencia forzosa e indefinida en las casas ha producido que muchas familias sientan desbordadas por el exceso de tareas. La escasez de tiempo y las dificultades de concentración son frecuentes ante el desbordamiento de actividades. Por este motivo, sería conveniente la puesta en práctica de ideas y comportamientos positivos de gestión de la situación.

Con este objetivo, os vamos a proporcionar unos consejos para gestionar esta situación de manera un poco más positiva:

- 1) **Establecer prioridades.** Hay que decidir qué tareas son necesarias o importantes realizar ese día y cuáles pueden esperar.
- 2) **Estructurar y planificar el tiempo por actividades,** esto es, organizar las tareas con límite de tiempo. Por ejemplo, a primera hora, entrar en las plataformas escolares para organizar deberes, tareas domésticas (hogar, comidas, etc); a media mañana y por la tarde, unas tareas de ocio como relajación (tele, deporte, lectura, etc.).
- 3) **Marcar rutinas diarias saludables.** Es importante respetar los horarios de sueño, alimentación, ocio, ejercicio físico, etc.
- 4) **Reconocer los límites, ser realista y flexible.** No proponerse actividades que no puedan cumplirse y, en este sentido, rebajar el nivel de exigencia.
- 5) **Paciencia y comprensión.** Es necesario tener paciencia con los miembros de la familia y con nosotros mismos, pues ante todo, estamos atravesando un momento de gran vulnerabilidad.
- 6) **Prevenir conflictos evitando malentendidos y desacuerdos.** Entender que hay conflictos evitables fruto de las circunstancias y que no merece la pena agrandar. Suavizar posturas genera un clima familiar más positivo.
- 7) **Organizar las tareas de la casa en familia.** Ayudarnos todos elimina tensiones. Se debe intentar distribuir las tareas en función de lo que pueda motivar a cada uno y adaptarlo a sus potencialidades.

Un saludo afectuoso,

Ana Margüenda Timón
Psicóloga y Orientadora

