



Colegio Manuel Belgrano
A – 21 Distrito Escolar 10°

H.H. Maristas
Cuba 1754
1426 Buenos Aires, ARGENTINA
Tel.: (54-11) 47840654
Fax: (54-11) 47843658
Web: www.cmb.org.ar

Queridas Familias:

El aislamiento, el distanciamiento físico, el cierre de escuelas y lugares de trabajo, son desafíos que nos afectan y es natural sentir estrés, ansiedad, miedo y soledad en estos momentos.

Ya han pasado varios días en casa y nuestros hijos pueden estar presentando algunas conductas esperables dentro de este contexto. Pueden variar de acuerdo a la personalidad de cada niño y lo que esté transitando el grupo familiar (dificultades económicas, concurrencia a trabajos esenciales, limitación de espacio en sus hogares al estar todo el grupo familiar, etc.).

Uno de los rasgos que se podría acentuar es la ansiedad en los adultos y en los niños. Ella genera que la mente tienda a dirigirse hacia el futuro, anticipando ideas en dimensiones aumentadas que muchas veces genera pensamientos negativos.

Imaginamos lo que puede pasar y el cuerpo empieza a sentir como si pasara. Pero son PENSAMIENTOS y NO HECHOS REALES.

La ansiedad nos alerta, nos lleva al movimiento. Pero es importante saber que hay cosas que podemos resolver, otras que no podremos controlar y ante esto aceptar que es esperable sentir emociones negativas que puedan involucrar nuestras acciones y nuestro estado anímico.

La ansiedad se percibe como sensación de inquietud, irritabilidad e inestabilidad en el estado de humor. Si uno está muy ansioso pierde la capacidad para ser empático con el otro al no poder registrar lo que éste necesita, por estar ocupado con las propias preocupaciones. También genera falta de flexibilidad para ver alternativas.

Somos adultos conviviendo con niños, nuestros hijos, que nos necesitan para estar bien y sentirse cuidados. Es importante que el adulto y el niño encuentren espacios, tareas donde haya vivencias de bienestar (que generen endorfinas). Podría ser realizar una actividad de interés, hacer ejercicio físico, meditar, rezar, etc.

Con los hijos, podemos generar espacios donde se relajen con el arte, la música, tareas manuales, juegos con agua, con masa, cocinar, otras. También armar eventos en casa donde se los invite a hacer algo recreativo en familia.

Los invitamos a ver en este link a la Lic. Pilar Sordo, que nos hace reflexionar sobre la ansiedad en estos tiempos de aislamiento.

<https://youtu.be/pm1HDik0v3I>

“Señor, permíteme ver el horizonte para que el monte no desvíe mi camino.”

Un saludo especial y cordial para todas las familias del CMB.

Equipo EOE. Nivel Primario