

Montevideo, 20 de marzo de 2020

A toda la comunidad de Imaginate:

A partir de estos cambios y situaciones que se están viviendo, es natural que nuestro psiquismo responda para adaptarse.

Se genera así un aumento en el nivel de ansiedad y estrés experimentado, buscando la forma única que cada ser tiene de restablecer su equilibrio y homeostasis que siente amenazada .

Queremos transmitirles desde el colegio tranquilidad y nuestra disponibilidad . Así como algunas herramientas y comentarios que como cuidadores de la salud mental les queremos hacer llegar para afrontar este camino tomando la oportunidad que se nos está presentando para continuar creciendo y aprendiendo .

Es necesario que cada uno de nosotros pueda ser tolerante y receptivo a las distintas manifestaciones que se van suscitando, ya sea en el sistema familiar en general así como en cada uno de sus integrantes .

Les queremos transmitir nuestra solidaridad y empatía, e invitarlos a que cada uno pueda estar atento al proceso personal que va transitando, siendo conscientes que nuestros niños y niñas están inmersos en nuestras emociones y las perciben muy naturalmente.

Nos vemos convocados a ser lo más honestos posibles , compartir con ellos que estamos aprendiendo todos esta manera que ahora se nos ha impuesto de estar, de ser, de conectarnos, como familia, cómo escuela , y así con cada uno de los roles que nos convocan en nuestra identidad y comunidad.

Apelando a nuestros recursos de autorregulación, para controlar el impacto de la incertidumbre, e implicarlos a ellos a desarrollar sus fortalezas y aprendizajes .Así como también continuar aprendiendo junto con ellos .

También aprovechar a quienes la tienen la posibilidad de compartir más tiempo real de escucha, de atención, cuidado, aprendizaje, enseñar, divertirnos y de sobrellevar obstáculos que se nos van presentando, construyendo en conjunto.

Sin embargo no olvidemos que somos los adultos el símbolo de tranquilidad y continuidad para ellos, así que este mensaje de que estamos con ellos es imperante que lo reciban. Respetando sus manifestaciones y tiempos particulares, siendo tolerantes y empáticos además de presentes.

Parece que tenemos que practicar en casa aquello que nuestra comunidad y nuestro universo nos está pidiendo desde la naturaleza para protegernos y mantener nuestra salud biopsicosocial y la de nuestro ecosistema.

Tomando la oportunidad que estamos teniendo de encontrarnos verdaderamente y comunicarnos más íntimamente

Somos respetuosos de las distintas maneras que cada familia encuentra para organizarse, hacer las tareas, y generar los recursos que cada uno decide para encontrarse y acompañarse en este proceso.

Les hacemos llegar esta información, y quedamos a disposición si alguien desea una comunicación personalizada .

Mariana y Mariela podrán recibir sus consultas individuales si lo desean-

Departamento de desarrollo personal

Psicólogas: Mariana Scharamello y Mariela Delgado