



ASÍ DEBES MANTENER LA CALMA EN CASA EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS.

Las familias de las comunidades chilenas afectadas por el cierre de los colegios están viviendo un verdadero cambio en sus rutinas, lo que está generando grandes dosis de inquietud ante una situación excepcional sin precedentes. Por ello, los expertos intentan transmitir un mensaje de calma, sobre todo para aquellos padres perfeccionistas y sobreprotectores que se ven en casa teletrabajando y con sus hijos haciendo deberes.

Ante una situación de estas características, **no se puede estar al cien por cien en todo**: en el trabajo, en el cuidado de los niños, en la atención de sus tareas escolares... Hay que ser consciente de que hay determinadas líneas rojas. Ahora el ritmo de vida es otro y no se puede pretender hacer lo mismo que antes de los cierres de colegios y de la amenaza del coronavirus. **Al estrés laboral** que se genera en los padres (por cambiar de lugar de trabajo, teletrabajar, no tener los mismos medios y herramientas, sufrir las consecuencias del coronavirus en la economía...), se une el estrés sanitario-social y el estrés de cuidar y atender los deberes de los niños. Todos estos tipos de estrés juntos son una bomba de relojería para cualquier persona.

Por ello, se aconseja ser realista y priorizar porque, no se puede llegar a todo igual que antes. Se recomienda que los padres sean conscientes de que **sus hijos también están sufriendo unos cambios muy repentinos** para los que no estaban preparados. Dejar de ir al cole de un día para otro es un acontecimiento sorprendente para ellos porque de repente se han visto alejados de sus profesores, de sus amigos, de sus rutinas deportivas, sus tiempos de juego en el patio... para estar en casa, casi encerrados, en su habitación.

Se sugiere a los padres no dar demasiada información a los niños sobre los efectos del coronavirus ni que vean tantos informativos. **Es mejor darles un mensaje de tranquilidad** para que a los cambios que están viviendo, no se sume un escenario de preocupación o angustia porque ellos no dominan toda la información y su imaginación puede jugarles malas pasadas.

Ante todo, en estos momentos de confusión es importante **hablar con la pareja**, si se tiene, y acordar bien cómo va a ser la convivencia en casa estableciendo nuevas rutinas, espacios y turnos para que cada uno, en su caso, pueda teletrabajar mientras los hijos juegan o hacen deberes.



Cordialmente,
Encargada de Convivencia Escolar

