

Estimadas familias:

Ante todo esperamos todos se encuentren transitando este aislamiento social obligatorio de la mejor manera y que sigan cuidándose.

El objetivo de esta comunicación es poder seguir manteniendo un vínculo y seguir acompañándolos con algunas sugerencias en relación al trabajo con los/las estudiantes en sus hogares.

Esta modalidad virtual en la que nuestros estudiantes siguen aprendiendo nos convoca a adecuar nuestras pautas en el hogar e indudablemente a organizarnos diferente. Por ello pensamos que como profesionales de la salud mental podemos colaborar brindando algunas herramientas. Las mismas tendrán como fines

continuar promoviendo los diversos aprendizajes. Cada sugerencia deberá ser adaptada a las posibilidades de cada familia que sin duda es diferente en cada caso.

En primera instancia es sumamente necesario que los/las estudiantes tengan todas las actividades que deben realizar sino pudieran acceder a las mismas por algún inconveniente particular deberán intentar contactarse con algún compañero o alguien del personal de la institución (docentes, preceptores y/o miembros del gabinete)

Sería sumamente importante ayudar a los/las estudiantes a organizar los tiempos que dedican a la realización de las actividades, de manera tal que no estén todo un día realizándolas o que no dediquen tiempo suficiente. Estimar un tiempo de dos o tres horas diarias (con recreos de por medio) sería lo conveniente esto se puede distribuir en diferentes momentos del día. Pueden ayudarlos a elegir cuáles deben ser realizadas en primer término y cuáles luego (esto puede organizarse en torno al nivel de complejidad, por ejemplo).

Para aquellos que necesitan un poco más de ayuda en la organización se puede armar un horario de actividades a realizar cada día según las materias y las fechas de entrega. Estimularlos a que consulten con los docentes, por el medio que cada uno haya implementado, las dudas que puedan tener, así como también las dificultades que se le presenten en la realización de las mismas.

También es fundamental que encuentren un lugarcito de la casa o un momento del día en el cual puedan realizar las actividades de manera más reflexiva. Claramente la actividad se plantea para que los jóvenes vayan construyendo su aprendizaje y no para sólo cumplir con el docente.

Es sumamente importante que muestren interés y los/las acompañen consultándoles de vez en cuando cómo van, si necesitan ayuda, si pueden colaborar en algo. Involucrarse, en la medida de lo posible, en este proceso de aprendizaje de su hijo/a. Estar atentos también a sus estados de ánimo teniendo en cuenta que el encierro físico

y emocional despierta sentimientos de angustia, ansiedad, temores, irritabilidad en todos nosotros y que en el caso de los adolescentes se suman a su condición.

Que de ninguna manera la escuela se convierta en un agobio ni en una carga más en este momento tan complejo que nos toca atravesar, en todo caso que sea el resguardo que les permita, más allá de todo, seguir sintiéndose adolescentes.

Desde ya que es un buen momento para compartir, dialogar y disfrutar en familia. Así como ejercitar la tolerancia, la paciencia y la solidaridad.

Esperamos todos y todas se encuentren bien.

Ante cualquier duda o sugerencia no duden en contactarse con nosotras a través de nuestro correo: gabinetemantovani@gmail.com

Nos mantenemos en contacto.

Analía y Alejandra.