

Companyes, companys,

Tots nosaltres com a professionals educatius, cadascun des de la seva especialitat, volem continuar donant suport als nostres i les nostres alumnes i a les seves famílies.

Els mestres esteu contactant amb els i les alumnes, amb les famílies, amb els seus tutors per a fer un seguiment i fer costat a la seva activitat durant aquests dies, ajudant-los a mantenir la rutina desitjable, tal com diuen tots els experts.

Som professionals, i tant, però això no ens protegeix de la situació actual. Estem, igual que tothom, exposats a les mateixes circumstàncies d'estrès.

Tinguem en compte que la nostra responsabilitat professional és donar el suport educatiu adequat en aquests moments, i poder parlar amb algunes famílies que considerem, i transmetre aquest suport que ens estem donant tots entre tots.

Si detectem que algunes famílies o alguns alumnes poden requerir una atenció emocional més específica, podem recomanar que es dirigeixin als professionals de ONCE i del EADIVI que habitualment els atenen telefonant al 971775522, opció Departament de Serveis Socials o també marcant l'extensió 114611.

Però és important que tinguem confiança en els recursos personals de les famílies. En tenen i molts. El millor suport que poden tenir els i les nostres alumnes són els seus pares i la seva xarxa familiar. Amb seguretat, les famílies estan connectades entre sí (avis, tiets, cosins... i whatsapp), per tant, els pares i les mares que atenem tenen també la seva xarxa. I segur que ja saben el que cal fer.

El que us direm ara, ja ho heu escoltat per totes bandes, les xarxes en van plenes de consells i recomanacions. I a més, igual que les famílies, tots tenim els nostres recursos, però igualment ho volem recordar.

Abans de res, les emocions (totes les que podem sentir) són normals. Que no ens preocupi sentir emocions que no estem acostumats o acostumades a sentir: totes les emocions són vàlides. Adonem-nos del que estem sentint, sense pensar si està bé o malament. I intentem parlar sobre això amb la gent que tenim al costat.

Seguim els consells que donaríem als nostres usuaris:

Fem rutines i horaris. No fem del Covid19 l'eix dels nostres pensaments, ni de les nostres converses. Fem exercici, tant físic com cognitiu. El menjador de casa pot ser un gran gimnàs, i la butaca una estupenda biblioteca.

Si estem fent atenció a alumnes, planifiquem un horari i siguem disciplinats. Hem de respectar el nostre temps lliure i aprofitar aquesta situació per a fer tot allò que fa temps que volíem fer: aquell llibre pendent, aquella música, aquella conversa, aquell armari ... cadascú ja ho sap.

I, professional o no, tots podem necessitar ajut. No dubtem en demanar-lo.