



Compañeras, compañeros,

Todos nosotros como profesionales educativos, cada uno desde su especialidad, queremos continuar apoyando a nuestros alumnos/as y a sus familias.

Los maestros están contactando con los alumnos, con las familias, con sus tutores para hacer un seguimiento y apoyar su actividad durante estos días, ayudando a mantener la rutina deseable, tal como dicen todos los expertos.

Somos profesionales pero esto no nos protege de la situación actual. Estamos, al igual que todo el mundo, expuestos a las mismas circunstancias de estrés.

Tengamos en cuenta que nuestra responsabilidad profesional es dar el apoyo educativo adecuado en estos momentos, y poder hablar con algunas familias que consideramos, y transmitir este apoyo que nos estamos dando todos entre todos.

Si detectamos que algunas familias o algunos alumnos pueden requerir una atención emocional más específica, podemos recomendar que se dirijan a los profesionales de ONCE y del EADIVI que habitualmente los atienden llamando al 971775522, opción Departamento de Servicios Sociales o también marcando la extensión 114611.

Pero es importante que tengamos confianza en los recursos personales de las familias. Los tienen y muchos. El mejor apoyo que pueden tener los alumnos son sus padres y su red familiar. Con seguridad, las familias están conectadas entre sí (abuelos, tíos, primos ... y whatsapp), por lo tanto, los padres y las madres que atendemos tienen también su red. Y seguro que ya saben lo que hay que hacer.

Lo que os diremos ahora, ya lo habéis escuchado por todos lados, las redes están llenas de consejos y recomendaciones. Y además, al igual que las familias, todos tenemos nuestros recursos, pero igualmente lo queremos recordar.

Ante todo, las emociones (todas las que podemos sentir) son normales. Que no nos preocupe sentir emociones que no estamos acostumbrados o acostumbradas a oír:

todas las emociones son válidas. Concienciarnos de lo que estamos sintiendo, sin pensar si está bien o mal. E intentemos hablar sobre ello con la gente que tenemos al lado.

Seguiremos los consejos que daríamos a nuestros usuarios:

Haremos rutinas y horarios. No haremos del Covid19 el eje de nuestros pensamientos, ni de nuestras conversaciones. Haremos ejercicio, tanto físico como cognitivo. El comedor de casa puede ser un gran gimnasio, y el sillón una estupenda biblioteca.

Si estamos haciendo atención a alumnos, planifiquemos un horario y seamos disciplinados. Debemos respetar nuestro tiempo libre y aprovechar esta situación para hacer todo lo que queríamos hacer desde hace tiempo: aquel libro pendiente, aquella música, aquella conversación, aquel armario ... cada uno ya lo sabe.

Y, profesional o no, todos podemos necesitar ayuda. No dudemos en solicitarlo.