

## LA VALIOSA MIRADA DE UNA EXALUMNA:

### ***Educar la paciencia y la buena comunicación son claves para enfrentar la pandemia.***

Estimada comunidad Sunnyland School me es muy grato saludarlos afectuosamente y poder colaborar con un granito de arena a una comunidad de la cual fui parte y de donde atesoro grandes recuerdos.

Hoy en día muchos niños/a alrededor del mundo a raíz de la pandemia vivencian el aprendizaje no presencial y deberán enfrentar esta situación unidos como familia durante un tiempo. Es posible que exista en alguna ocasión sensación de incertidumbre, shock, frustración, entre otras diversas emociones, propias del aislamiento excepcional y el temor que produce la pandemia.

El colegio Sunnyland School se ha caracterizado a lo largo de su historia por la realización de amplias actividades extra programáticas con el fin de fortalecer los valores, habilidades blandas entre otras cualidades que nos estimulan desde el aprendizaje dinámico, tales como actividades de fiestas patrias, semana de aniversario, año nuevo de los pueblos originarios, ferias de ciencias, excursiones etc. Este sin número de actividades crea un ambiente acogedor para toda nuestra comunidad escolar. Durante el presente año nos tocó alejarnos momentáneamente de nuestro círculo social, tanto fuera como dentro del colegio, pero no se desanimen ya que podemos potenciar nuestras habilidades internas, creatividad, constancia y conocer nuevos métodos de aprendizaje desde el hogar de forma dinámica, para prontamente volver a encontrarnos todos con una mirada reflexiva y afectiva sobre esta pandemia.

Para mí como futura profesional de la salud mental es significativo lidiar como familia diariamente con las emociones que ha provocado el Covid-19, he ir familiarizándonos de una forma positiva a este estilo de vida y aprendizaje. Ante esta nueva vivencia me gustaría entregarles ciertas herramientas para potenciar nuestros niveles anímicos, ir desarrollando nuestra comunicación entre otras habilidades.

En tiempos de cuarentena debemos comenzar a educar nuestra “paciencia”, la paciencia es el valor de sobrellevar los contratiempos y tener una actitud positiva, “el camino al éxito es la actitud”. Tener una buena comunicación es importante ya que nos permite expresar todas nuestras emociones, identificarlas y canalizarlas, saber cuáles son las necesidades de las personas que nos rodean, ejemplo comunicarnos de forma efectiva con nuestros padres para que ellos puedan complementar nuestro aprendizaje e inquietudes, o como padres saber comunicarnos con nuestros hijos con paciencia y cariño.

Las emociones negativas pueden estar presentes en nosotros antes esta pandemia y para disminuirlas debemos generar emociones relacionadas con el bienestar, es importante desarrollar

también nuestra resiliencia, la resiliencia es la capacidad que tenemos las personas para salir adelante y superar situaciones traumáticas.

Los invito a crear una bitácora y puntuar una vez a la semana una emoción ya sea positiva o negativa y conversarla en familia para ayudar y comprender al otro con sus emociones , ejemplo: Ayer me sentí triste, entonces al leer la bitácora de cada miembro de la familia podrán preguntar por qué sintió dicha emoción y cómo podemos ayudar a cambiarla para que se sienta mejor, ya que es valioso el tiempo en familia para fortalecer y sobre llevar de una forma diferente la cuarentena por lo menos una vez a la semana juntos y conocer nuestras emociones.

También es significativo crear nuestros horarios y rutina tanto padres como alumnos para tener claro cuáles son nuestras tareas diarias. Para los niños/as y adolescentes dentro del hogar y para los padres y familia tanto dentro del hogar como en sus trabajos. Y así optimizar tiempos y llevar un orden de nuestras responsabilidades.

Poco a poco a través de estas pequeñas acciones comenzaremos a valorar el tiempo, a tener una mirada reflexiva y positiva de la pandemia, instruirnos en nuevos conocimientos y pasar más tiempo de calidad.

Todos estamos aprendiendo día a día como sobrellevar este evento a nivel mundial, saquemos el mayor provecho a nuestros tiempos libres para estimular el desarrollo cognitivo, habilidades blandas, valores y amor en familia, a través de la comunicación, el tiempo, la dedicación, resiliencia y paciencia.

Espero que sigan realizando todas sus actividades dentro de lo posible y puedan también estimular nuevas áreas desconocida de sí mismos ya que somos seres que estamos en constante crecimiento. Tanto físico como espiritual. Le envió un afectuoso abrazo a esta bella comunidad escolar de la que fui parte durante la enseñanza básica y media.

***Naomi Ignacia Morán Aranda***  
*Estudiante de psicología, V año universidad de Aconcagua, San Felipe.*