

Estimadas familias,

Estas semanas no nos están resultando fáciles a ninguno. En la adolescencia, la regulación de las emociones es un reto en una situación normal. En estos días, pasar tantos tiempo sin ver a sus amigos/as, sin salir de casa, sin que les dé el sol, debe serles muy difícil de gestionar.

Acabo de escribir a vuestros hijos e hijas, para enviar las recomendaciones que podéis leer más abajo. Les he comunicado, además, que estoy disponible como orientadora para apoyo individual a los alumnos/as que lo soliciten. Pueden contactarme por correo electrónico y también podemos organizar una videollamada a través de google meet (con su correo institucional). El horario para video llamadas es lunes, miércoles y viernes de 16:00 a 18:00.

### 1. Es normal sentir emociones difíciles.

Estos días muchas personas sentimos miedo, angustia, ansiedad, tristeza, soledad, frustración o enfado.

Se trata de emociones que existen para protegernos (ayudándonos a no exponernos a cosas que pensamos que nos harán daño), que nos indican que hay cosas positivas que tenemos que recuperar (estamos tristes por no ver a nuestras amistades) o que nos dan energía para enfrentarnos a cosas que no nos gustan.



¿Qué debes hacer si te sientes muy mal? A pesar de que estas emociones son importantes y muy útiles, cuando se vuelven demasiado grandes pueden desequilibrarnos, impedirnos continuar con nuestra vida de la manera que queremos.

Para dejarlas pasar y sentirte mejor intenta seguir estos pasos: primero, observa tu cuerpo, busca darte cuenta de qué partes están tensas o relajadas o dónde sientes malestar. Después, intenta poner nombre a la emoción que sientes (¿es miedo? ¿es tristeza?). A continuación, piensa en por qué te sientes así y piensa en si es normal que en la situación actual sientas esa emoción. Finalmente piensa en si quieres poner límites a esta emoción, si quieres dejarla pasar.

En general, este proceso que acabamos de ver nos permite disminuir la intensidad del malestar. Es decir, simplemente observar nuestro cuerpo, reconocer la emoción, su utilidad y el mensaje que nos comunica hace que la intensidad de la emoción disminuya.

Además de esta estrategia podemos:

- Poner los sentimientos por escrito. Es un buen momento para escribir sobre nuestras emociones y pensamientos en una libreta o diario. Esto a mucha gente le ayuda a sentirse mejor.

- Pensar en otras ocasiones en que sentimos esa emoción y en cómo la superamos. Hay muchas estrategias que no nos sirven ahora mismo (por ejemplo salir al parque con una amiga o andar en bici), pero sí podemos adaptarlas a nuestra situación (llamar a mi amiga o hacer ejercicio en casa).

- Hacer ejercicios de relajación. Podéis usar [vídeos de relajaciones guiadas](#) o poner en práctica lo que habéis aprendido en el cole o en otros contextos.

## 2. Es mejor tener una rutina diaria.

Tú decides cómo y cuándo haces las cosas, pero intenta hacerlo de manera planificada. Intenta establecer a qué hora te acuestas y te levantas. Para decidir tu rutina, puedes hacer una lista de cosas que tienes que hacer y cada día por la mañana elegir las que harás hoy.

En tu rutina tiene que haber un equilibrio. Tienes que dedicar tiempo a:

- Las cosas del cole. Es importante no descolgarte del estudio y de las tareas que te van marcando los profesores.

- Estar con otra gente (ya sea en persona o a través de llamadas, chats, videollamadas).

- Hacer ejercicio físico. ¡Hay un montón de cosas que se pueden hacer en casa! Si te viene bien, puedes usar vídeos de youtube. Por ejemplo, puedes hacer rutinas de pilates, yoga, musculación, baile, etc.



Puedes establecer “autorecompensas”, pequeños regalos que te haces a ti mismo/a si consigues tus objetivos diarios.

## 3 -Ten cuidado con el tiempo que estás delante de pantallas.

Estar todo el tiempo delante de pantallas puede afectar a tus emociones. Ponte un límite de horas, o establece unas horas en las que no estarás con el móvil / tablet / ordenador / tele. Tus ojos te lo agradecerán, y tu cerebro también.



**4- Deja pasar algunas cosas para no entrar en discusiones innecesarias.**

La convivencia estos días puede ser un poco difícil. Tanto los pequeños como los mayores estamos un poco más agobiados que de costumbre. Es importante que cada cual sea un poco más flexible y ponga su granito de arena para no crear discusiones en casa.

Estando reclusos es más difícil hacer bajar nuestro enfado tomando distancia de los demás, así que intenta hacer lo que puedas para que los conflictos no se hagan más grandes.



**OS ENVÍO MUCHO MUCHO ÁNIMO!**

Saludos,

Marcela