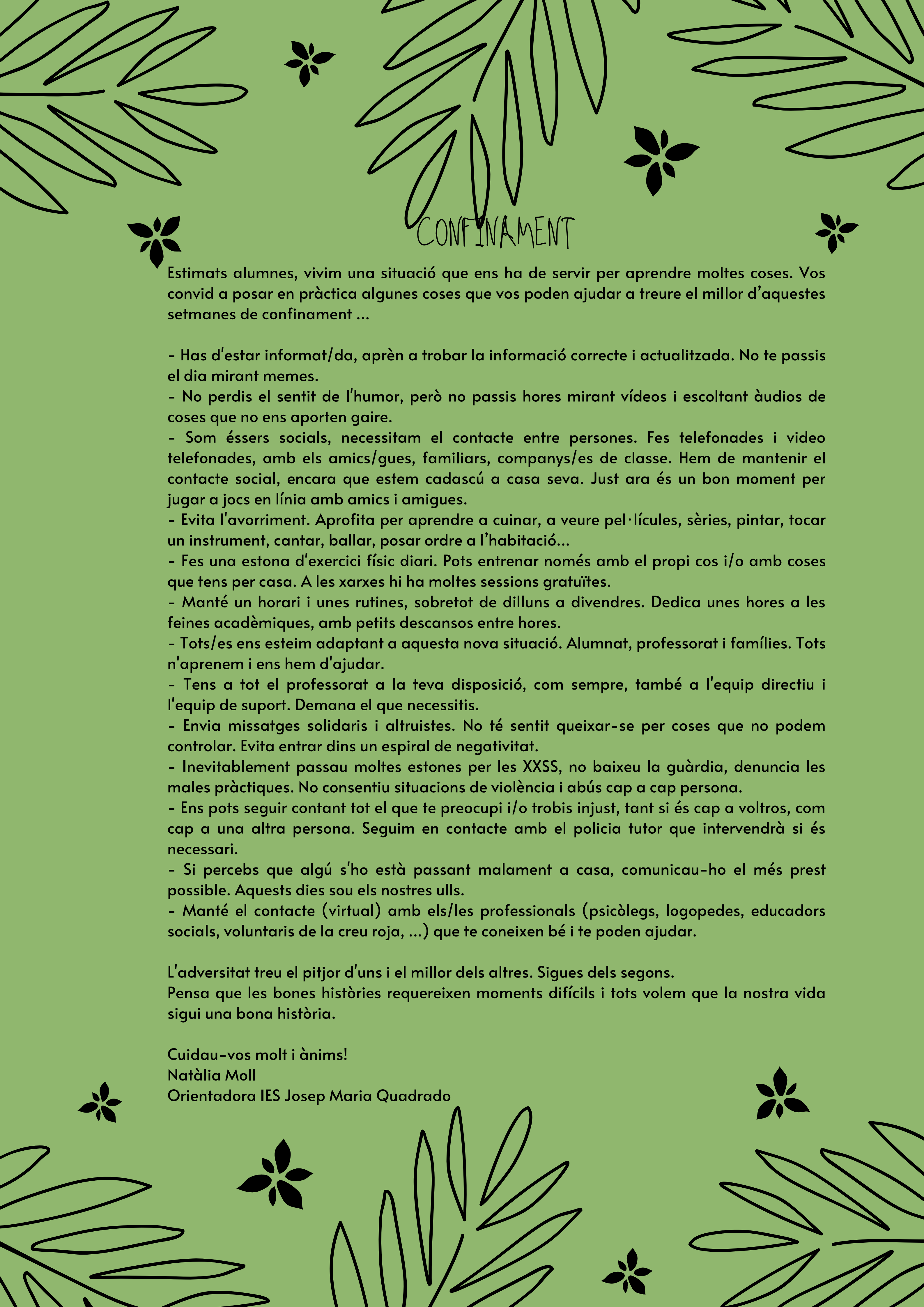




CONFINAMENT

Estimats alumnes, vivim una situació que ens ha de servir per aprendre moltes coses. Vos convid a posar en pràctica algunes coses que vos poden ajudar a treure el millor d'aquestes setmanes de confinament ...

- Has d'estar informat/da, aprèn a trobar la informació correcte i actualitzada. No te passis el dia mirant memes.
- No perdis el sentit de l'humor, però no passis hores mirant vídeos i escoltant àudios de coses que no ens aporten gaire.
- Som éssers socials, necessitam el contacte entre persones. Fes telefonades i video telefonades, amb els amics/gues, familiars, companys/es de classe. Hem de mantenir el contacte social, encara que estem cadascú a casa seva. Just ara és un bon moment per jugar a jocs en línia amb amics i amigues.
- Evita l'avorriment. Aprofita per aprendre a cuinar, a veure pel·lícules, sèries, pintar, tocar un instrument, cantar, ballar, posar ordre a l'habitació...
- Fes una estona d'exercici físic diari. Pots entrenar només amb el propi cos i/o amb coses que tens per casa. A les xarxes hi ha moltes sessions gratuïtes.
- Manté un horari i unes rutines, sobretot de dilluns a divendres. Dedica unes hores a les feines acadèmiques, amb petits descansos entre hores.
- Tots/es ens esteim adaptant a aquesta nova situació. Alumnat, professorat i famílies. Tots n'aprenem i ens hem d'ajudar.
- Tens a tot el professorat a la teva disposició, com sempre, també a l'equip directiu i l'equip de suport. Demana el que necessitis.
- Envia missatges solidaris i altruistes. No té sentit queixar-se per coses que no podem controlar. Evita entrar dins un espiral de negativitat.
- Inevitablement passau moltes estones per les XXSS, no baixeu la guàrdia, denuncia les males pràctiques. No consentiu situacions de violència i abús cap a cap persona.
- Ens pots seguir contant tot el que te preocupi i/o trobis injust, tant si és cap a vltros, com cap a una altra persona. Seguim en contacte amb el policia tutor que intervindrà si és necessari.
- Si percebs que algú s'ho està passant malament a casa, comunicau-ho el més prest possible. Aquests dies sou els nostres ulls.
- Manté el contacte (virtual) amb els/les professionals (psicòlegs, logopedes, educadors socials, voluntaris de la creu roja, ...) que te coneixen bé i te poden ajudar.

L'adversitat treu el pitjor d'uns i el millor dels altres. Sigues dels segons.

Pensa que les bones històries requereixen moments difícils i tots volem que la nostra vida sigui una bona història.

Cuidau-vos molt i ànims!

Natàlia Moll

Orientadora IES Josep Maria Quadrado