



CARTA DA NOSA ORIENTADORA
XULIA REGUERIO SANDE
xuliarsande@edu.xunta.es

Queridas familias,

Ola de novo e perdoade se non estou á altura, esta situación é excepcional e creo que nos supera a todas!

Esperamos que todo vaia ben aínda que xa pasaron moitos días e como é lóxico aparecen en todas e todos nós pensamentos negativos, medo, confusión, desánimo, tristeza, pesimismo... É o normal nesta situación tan excepcional e nova para todas as persoas.

Ás veces é difícil organizarse na casa e máis estando confinadas/os, por iso me permito mandarvos unhas orientacións, que non invalidan as anteriores e van na mesma liña:

Primeiro: para coidar ás persoas que teño comigo, teño que coidarme a min mesma/o.

Tómate tempo para recuperararte, escoitar as propias necesidades e tomar distancia do tema. É preciso durmir, descansar, pensar e chorar se o precisas; acepta o que sintas.

Todas/os estamos aprendendo a vivir nesta situación de confinamento polo que é normal equivocarse e o que vale para unha persoa, pode non servir para outra porque cada familia é diferente.

Hai días bos e días non tan bos, trataremos de que non nos invada o pesimismo e se asente na nosa vida de xeito permanente, dificultándonos máis o día a día nesta corentena. Tratemos de gozar das pequenas cousas e das anécdotas divertidas, seguro que algunhas haberá.

As emocións “negativas” son tamén adaptativas e alértannos das necesidades que temos, de que necesitamos tomarnos un respiro, un momento para nós...

Non é fácil seguir as rutinas, é normal o desánimo por momentos.

Non tratemos de ser perfeccionistas, fagamos o mellor que podamos e aceptemos con valentía cada debilidade, permitámonos dicir: “Non sei”, “Agora non podo”, “Non quero”... Esta é unha oportunidade para aprender a dicir NON sen sentirnos culpables!



É normal que apareza o aburrimiento e ademais é bo. É bo pararse, non facer nada, ser consciente, sentirse e aceptarse. Tomar consciencia do que nos sucede e aceptalo axudaranos a transformarnos como persoas!

As reaccións de medo, confusión, desánimo, tristeza, pesimismo... son normais e máis nestas circunstancias tan excepcionais.

Cando aparezan os pensamentos negativos de desánimo, tristeza, pesimismo, acéptaos, exprésaos, tamén son emocións e se as negamos farannos máis dano.

Cando aparezan esas emocións “negativas”, respira, sé consciente e acéptaa, date permiso para sentilas, compartilas, escoitalas e deixar que pasen, que non se instalen, déixaas fluír.

Lembra que mostrar as debilidades e verbalizalas é un acto de valentía e fainos máis humanas, non somos superheroínas.

Practica o non xulgar! Non sexas dura/o contigo, non te xulgues nin xulgues ás persoas que te rodean, todas estamos facendo o mellor que sabemos.

E bo lembrarse de que non estamos soas/sós, que formamos parte dun sistema que pode sosternos e axudarnos tanto emocionalmente como psicoloxicamente.

Lembra que unha actitude positiva axudarache a ti e a toda a comunidade.

Ánimo, entre todas/os podemos!!!

Un abrazo!

Xulia

P.D. Para calquera dúbida ou aclaración lembre que podeades contactar comigo no correo electrónico: xuliarsande@edu.xunta.es