



Centre Privat d'Educació Infantil, Primària i Secundària
SANT CRISTÒFOR MÀRTIR I

Plaça Ermita,1
46220 - Picassent (València)
Tel. 96 122 12 00
Cód. 46006616
www.santcristoformartir.com
scmi@planalfa.es

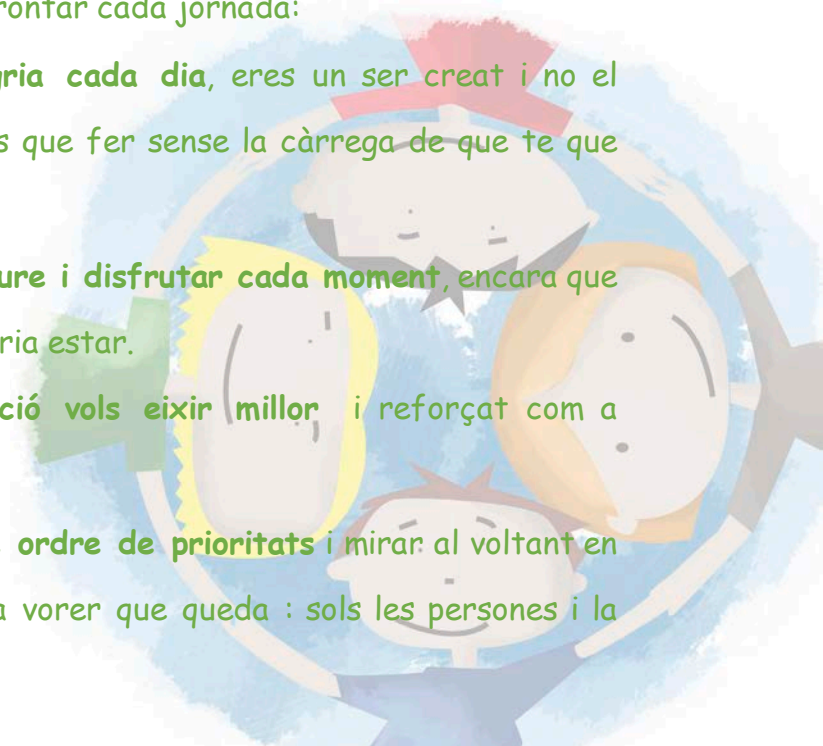


UN CONTRATEMPS O UNA OPORTUNITAT EL QUE TU DECIDISQUES

Després de la setmana viscuda on tinguérem que encaixar la contrarietat de que no hi havia festa de falles i casi de immediat vam rebre l'alegria/temor de que no hi havia escola...es trobem amb la realitat de que tenim per davant un temps encara indefinit on anem a ser nosaltres els gestors absoluts del nostre dia a dia. Es cert que van a vindre en ajuda nostra les indicacions dels pares, professors...o les demandes dels fills o del teletreball però serem nosaltres els que en una mida major que normalment farem el que decidim fer la major part del dia. I açò que pareix genial també pot ser un fàstic, segons la consciència que tinguem en aquests moments inicials d'afrontar aquesta supernovedosa situació perquè no son vacances ni es temps ordinari, es un **TEMPS EXCEPCIONAL**. Tingues la edat que tingues, es un bon moment per pensar **PER A QUÈ ESTE TEMPS** i no per què aquest temps.

Et donem alguns arguments per afrontar cada jornada:

- Comença amb confiança i alegria cada dia, eres un ser creat i no el creador, per tant, fes el que tens que fer sense la càrrega de que te que eixir tot "perfecte".
- Hem de ser senzills i decidir viure i disfrutar cada moment, encara que no estiga tot com tu creus que deuria estar.
- Decideix que d'aquesta situació vols eixir millor i reforçat com a persona.
- Es moment de revisar el nostre ordre de prioritats i mirar al voltant en aquests moments "de crisis" per a vorer que queda : sols les persones i la





Centre Privat d'Educació Infantil, Primària i Secundària
SANT CRISTÒFOR MÀRTIR I

Plaça Ermita,1
46220 - Picassent (València)
Tel. 96 122 12 00
Cód. 46006616
www.santcristoformartir.com
scmi@planalfa.es

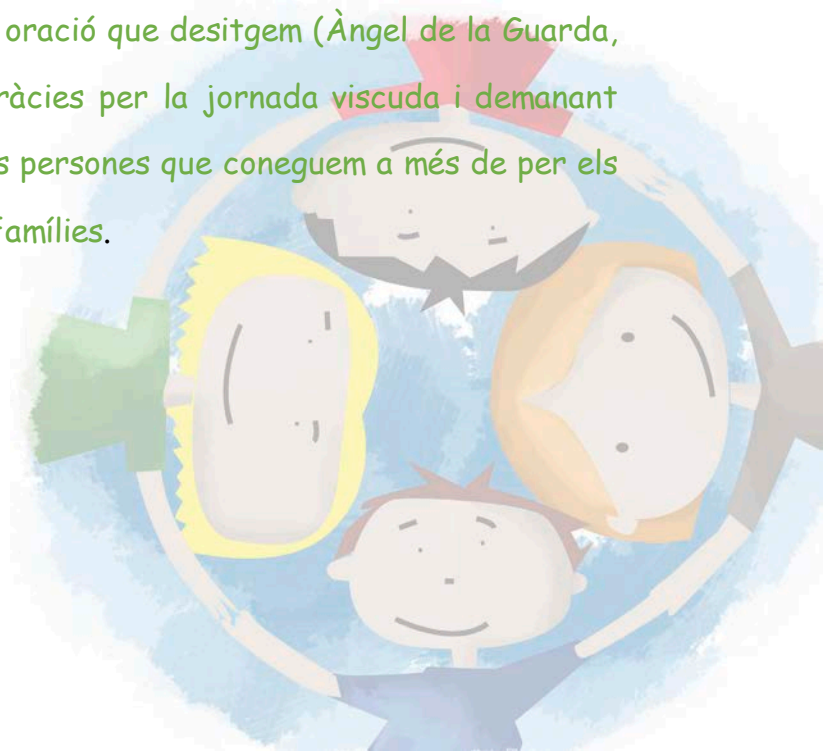


família poden ajudar-nos en este temps. I si apurem la situació i som realistes, quan la dimensió física perilla per malaltia o edat (el cos i la salut) i la dimensió psíquica es debilita com es llei de vida (la intel·ligència i raó) sols ens queda la dimensió espiritual que es la que ens sosté i pren força per avançar en la vida.

Per tant, cada hora, cada segon es un regal per a que descobrim la bellesa que ens envolta

-Des de la identitat del nostre col·legi diocesà volem compartir amb vosaltres la saviesa dels que viuen voluntàriament dins de casa durant anys sense eixir al carrer. El secret d'aquestes persones que es senten joioses es ficar en el centre del seu dia a dia al Senyor. Son els religiosos i monges de clausura. Què podem aprendre d'ells? Com podem nosaltres viure amb aquesta gràcia?

Busquem al iniciar la jornada ficar-nos de cara a Deu: pot ser amb l'oració del Pare Nostre i/o llegint l'Evangelí del dia (demanant-li que ens ajude en la jornada, com ho fan els xiquets al col·legi), al mig dia beneint la taula (pot ser una oració espontània d'acció de gràcies per la salut i el aliment que ens permet disfrutar) i a la nit amb la oració que desitgem (Àngel de la Guarda, Ave Maria, Credo,...), donant-li gràcies per la jornada viscuda i demanant per les nostres necessitats i de les persones que coneguem a més de per els malalts de coronavirus i les seues famílies.





Centre Privat d'Educació Infantil, Primària i Secundària
SANT CRISTÒFOR MÀRTIR I

Plaça Ermita,1
46220 - Picassent (València)
Tel. 96 122 12 00
Cód. 46006616
www.santcristoformartir.com
scmi@planalfa.es



Algunes idees clares que deus tenir:

SI ERES FILL/ALUMNE

-Segur que esta passant el que sempre havies desitjat quan t'adones de que el curs s'acaba i saps que tens moltes coses per fer. Aprofita que el mon "es para" i tens temps e informació de dos trimestres. Es moment d'avaluar i treballar en el que no ha anat com era esperat.

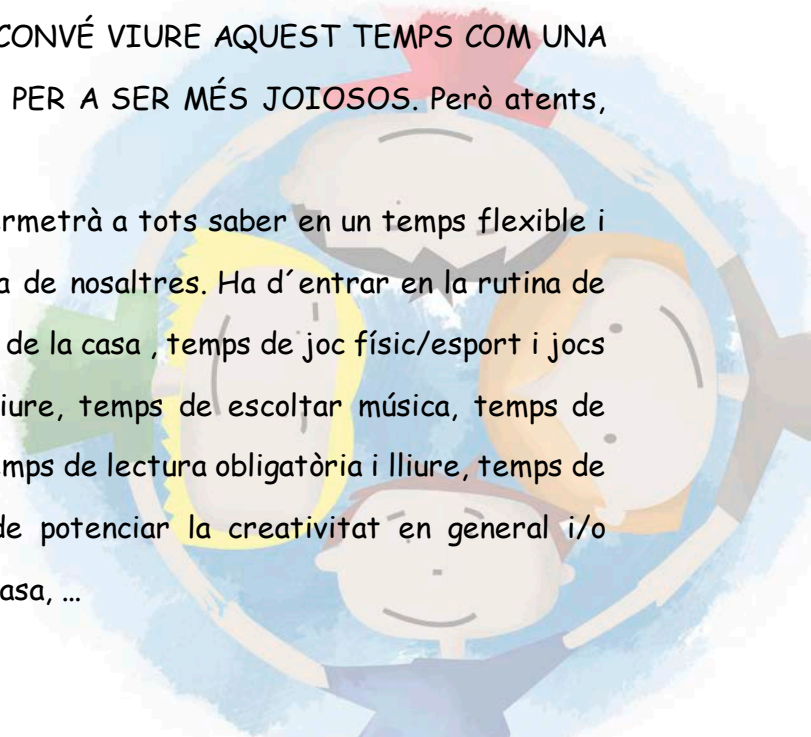
-Fes una llista en paper de què pots fer per recuperar el que no està com cal i afrontar amb les indicacions del professorat el que queda de 3r trimestre. Anotar i assenyalar amb un X com a fet ens farà sentir que estem aprofitant el temps com cal. Per a tot açò Eduquem ens donarà pautes però també pots escriure per correu electrònic al professor del que necessites orientacions i/o tutorització per dur endavant el teu dia a dia.

EI APRENENETATGE en aquest temps I EL ÈXIT ES POSSIBLE

SI ERES PARE

Es un moment ideal per descobrir tot el que podem fer i que fa poc les obligacions i rutines diàries no ens permetien. Hi han tants temes pendent amb un mateix, amb la parella, la família, la casa ...**QUE CONVÉ VIURE AQUEST TEMPS COM UNA OPORTUNITAT QUE SEN'S DONA PER A SER MÉS JOIOSOS.** Però atents, necessitem:

-Establir una rutina diària que ens permetrà a tots saber en un temps flexible i aproximat què hem de fer o s'espera de nosaltres. Ha d'entrar en la rutina de tots un temps de neteja d'un mateix i de la casa , temps de joc físic/esport i jocs de taula, temps de deures, temps lliure, temps de escoltar música, temps de tecnologia com a treball i com a oci, temps de lectura obligatòria i lliure, temps de escriure, temps de diàleg, temps de potenciar la creativitat en general i/o col·laborar en totes les rutines de la casa, ...





Centre Privat d'Educació Infantil, Primària i Secundària
SANT CRISTÒFOR MÀRTIR I

Plaça Ermita,1
46220 - Picassent (València)
Tel. 96 122 12 00
Cód. 46006616
www.santcristoformartir.com
scmi@planalfa.es



-La TV, els videojocs o la tecnologia en general es clar que poden ser un gran aliat en una situació com aquesta però som nosaltres qui tenim que gestionar què i quan deuen entrar en acció. Si els tenim com a eina de treball el temps d'oci amb ells te que ser escàs. Si els utilitzem lúdicament o per fer activitats interactives es millor reservar aquesta ferramenta per a la vesprada que els nostres fills estan més cansats o avorrits.

-Sobre les discussions i baralles que sorgiran de manera normal a casa, tens que tindre en conter que la irritabilitat pot retroalimentarse o apaciguar-se. Nosaltres deguem prendre el control si comencen aquestes baralles prompte en el dia o van en augment amb estratègies de comunicació i educació positiva.

-Es molt necessària en aquest moment mantenir i/o cultivar la vessant social. Podrem cridar per telèfon i/o fer videoconferències amb els iaies, tios, cosins i amics. Si programem un o dos contactes diaris transmetrem amor, seguretat, confiança i tranquil·litat.

-No s'oblideu de vosaltres mateixos i quan els fills estiguen en una activitat tranquil·la (TV o pel·lícula) dediqueu-vos un temps de desconexió, descans, repòs o lectura.

-Feu plans senzills però especials per mantenir el ànim positiu i la moral alta (no importa la edat dels nostres fills).

Plans per al dia (fer la massa de la pizza, una ensalada creativa...) i per a la jornada següent (un dejuni especial amb xocolata, creps...), així el dia avança amb altre ritme i s'espera el següent amb ganes.

També es moment per a visitar virtualment destinacions i llançar desitjos de què ens agradaria visitar en quan es pugui i/o tingam oportunitat. **PER QUÈ NO?**

D'ILUSIÓ TAMBÉ ES VIU.

Si voleu fer qualsevol consulta, demanar opinió o recursos, plantilles per gestionar el temps...envieu un correu a v.ramon@santcristoformartir.com

Departament d' Orientació