

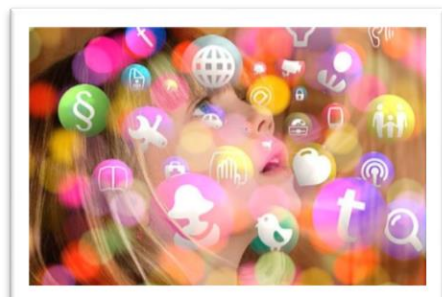
## Circular III: Convivencia y Uso de las Redes en Casa

Ya pasaron varios meses en casa. Sabemos, o fuimos aprendiendo de qué se trata. Aun así, a cada paso se nos van presentando nuevos desafíos, y es necesario advertirlos para saber qué hacer.

Convivir las 24hs puede ser a la vez crisis y oportunidad. Por un lado, debemos responder a todas nuestras responsabilidades y necesidades personales. Pero por otro lado, puede ser el momento de establecer alianzas familiares, trabajar la empatía y la unión, generando un clima de armonía.



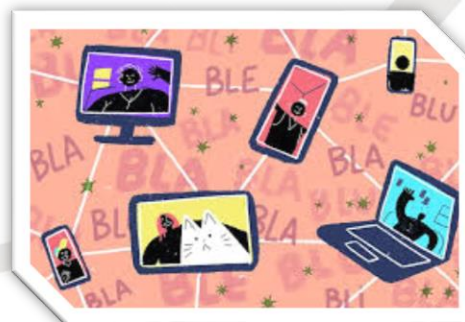
En el marco de la 2° Jornada de Educación Sexual Integral, invitamos a todas las familias a reflexionar sobre la convivencia y el uso de la tecnología, hoy casi central en nuestras vidas.



El uso de las pantallas y la conexión a través de la virtualidad se instaló de manera tal de asegurarnos nuestro contacto con el mundo exterior, y esto sin dudas ha tenido un impacto más que positivo. Sin embargo, no todo es ganancia. Las consecuencias de su uso, o sobre-uso, puede ser nocivo especialmente para los niños.

¿Qué podemos hacer?

En primer lugar, apuntar a ahorrarles la mayor cantidad de estímulos potencialmente tóxicos para ellos, cuidando lo que los chicos ven en televisión y lo que escuchan cuando hablamos (es muy probable que no registremos que nos están escuchando). Si bien de muchas experiencias no vamos a poder protegerlos, podemos reducir la cantidad de situaciones a las cuales están expuestos. De esta forma, los padres funcionan como amortiguadores de las situaciones traumáticas o difíciles de digerir. Aquí el vínculo de apego del cual hablamos anteriormente es fundamental para recibirlos, escucharlos, y alojarlos dando lugar a sus emociones, validar aquello que sienten y transitarlas con ellos.



En segundo lugar, el uso de la virtualidad como forma de entrar en contacto con otros y con el mundo tiene también sus cuidados y reservas. Es muy importante conocer qué es lo que hacen los chicos cuando se conectan, qué redes usan, a qué juegos juegan y con quién. El diálogo con ellos, es fundamental. Y sí, con los chicos más grandes y los adolescentes se hace difícil. Ellos tienen que poder sentir que se les respeta su privacidad y que podemos dialogar de forma adulta. De ésta forma será más fácil que sientan que confiamos en ellos, a la vez que alertamos sobre posibles peligros y cómo aprender cuidarse a uno mismo.



Les dejamos este artículo de la psicóloga Maritchu Seitún sobre el uso de las redes y la tecnología.

<https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/ninos-vinculos-jugar-red-interactuar-zoom-como-nid2402995>

Y no queremos dejar de hablarles a ustedes, los adultos allí en casa, con sus propios desafíos, y maneras de afrontar el aislamiento, a veces, quizás con poco tiempo para uno mismo... Para todos ustedes, ¡ÁNIMO! Han estado haciendo un gran trabajo al sostener a sus hijos y procurar su bienestar. No se olviden de ustedes, de recargar sus propias baterías, y regalarse aunque sea un pequeño momento con ustedes mismos.

Para ustedes, les acercamos una guía de Ineco para fomentar la salud mental y el bienestar.

<https://www.fundacionineco.org/wp-content/uploads/guia-de-recomendaciones-fundacion.pdf>

Desde nuestra Comunidad Educativa los saludamos a la distancia. Lejos, pero cerca de cada una de las familias que forman parte de nuestro Colegio. Esperando que llegue pronto el momento del encuentro.

***Gabinete Escolar Colegio San Francisco Coll***

cdf8gabinete@gmail.com