



Estimadas familias:

Como ya os comenté la semana pasada, **podéis poneros en contacto conmigo** a través del correo psicologa@portademariola.com si necesitáis hacer vosotros alguna consulta; pero quiero deciros que **también pueden escribirme los alumnos y alumnas** para contarme cómo se encuentran, si quieren hablar conmigo de sus preocupaciones, de cómo están afrontando esta situación o de cualquier cosa que me quieran comentar. **Estoy a vuestra disposición** para intentar acompañaros en este periodo tan complicado que nos ha tocado vivir.



Por otra parte, recordaros que hay que **intentar buscar el lado positivo** de todas las situaciones y en esta ocasión hay que aprovechar el tiempo que debemos pasar junto a nuestros hijos e hijas. Podemos aprender y disfrutar de otras muchas cosas que con nuestro ritmo cotidiano de vida nos era imposible.



Los niños y las niñas pueden aprovechar para **colaborar** diariamente en las tareas de casa y las familias podemos aprovechar para **descubrir nuevas formas de pasar el tiempo y de jugar en familia.**



Las **muestras de cariño y de afecto** hacia nuestros hijos deben ser **más frecuentes** si cabe, ya que ellos no son ajenos a todas nuestras preocupaciones y también estarán preocupados. Debemos estar **alerta a los cambios** que sufra nuestro estado de ánimo y el de nuestros hijos; y también a los cambios que puedan mostrar en el comportamiento. **Debemos ser pacientes y comprensivos.**



Todo pasará y seguramente aprenderemos y nos hará más fuertes.

¡MUCHO ÁNIMO!

