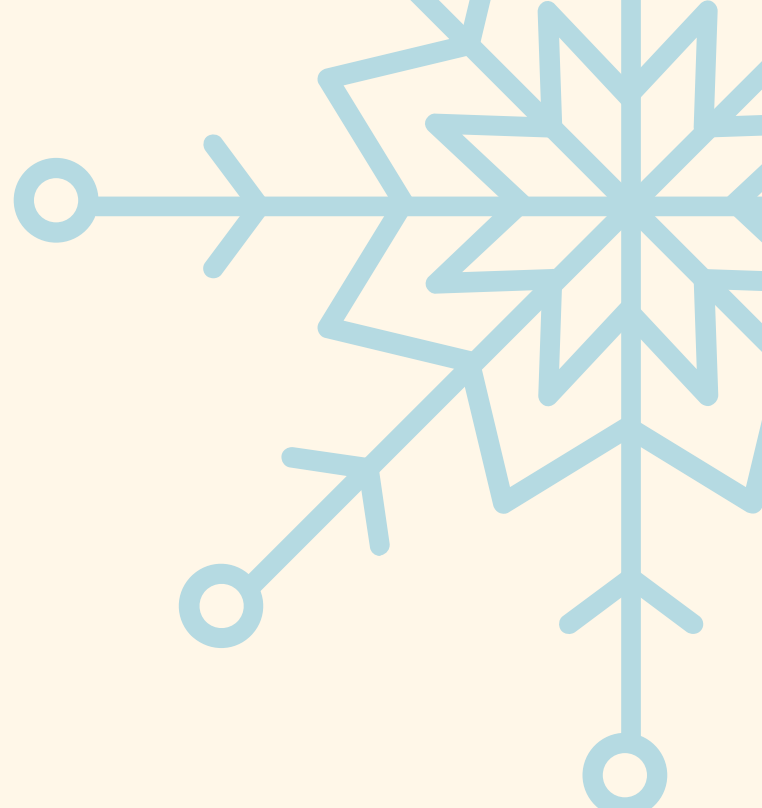
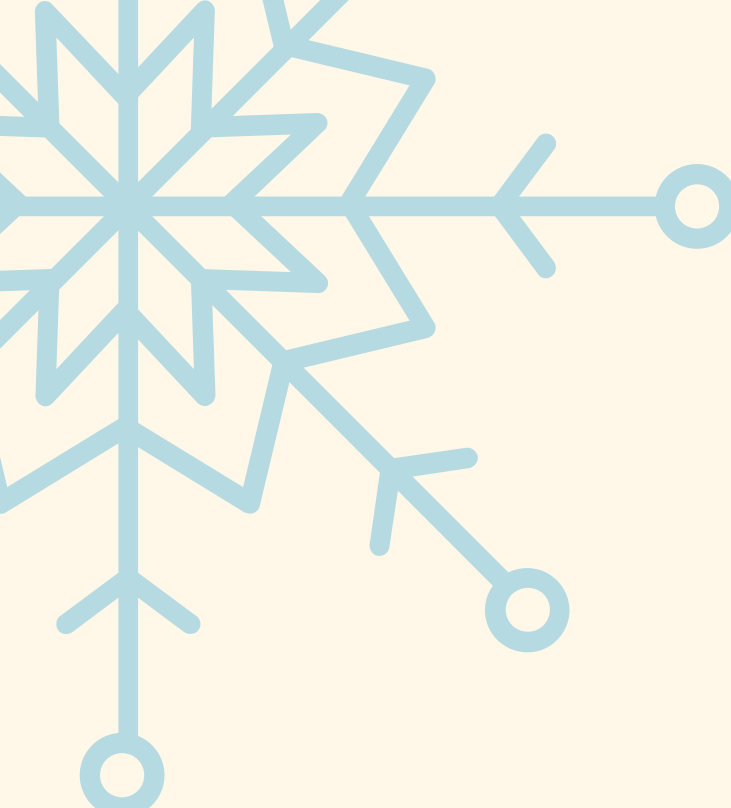


Pautas para afrentar esta Navidad atípica

CON MUCHO CARIÑO DEL
COLEGIO EL PILAR

textos María Lezcano. psicología




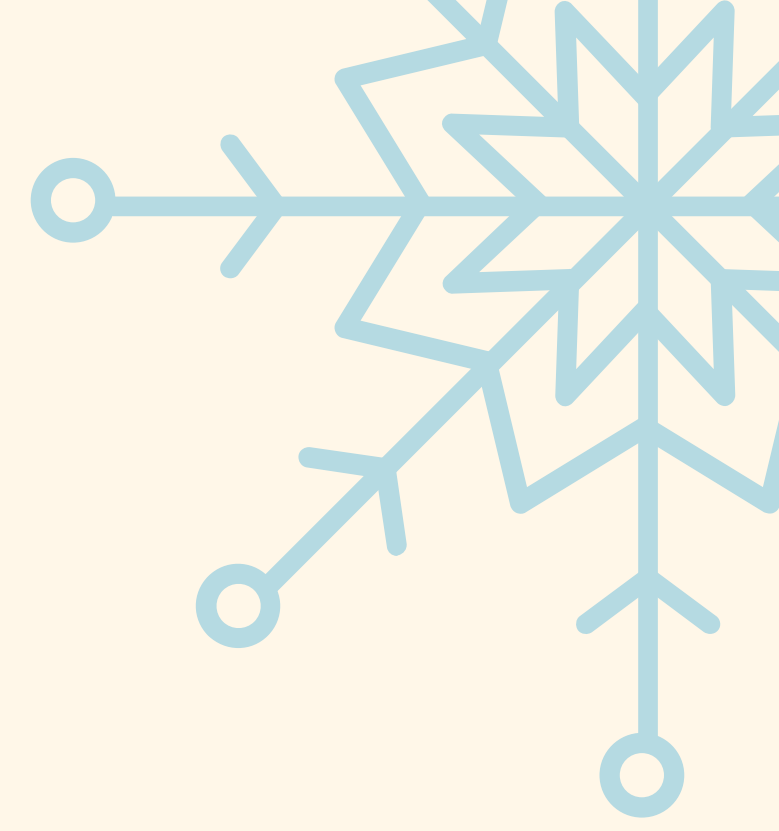
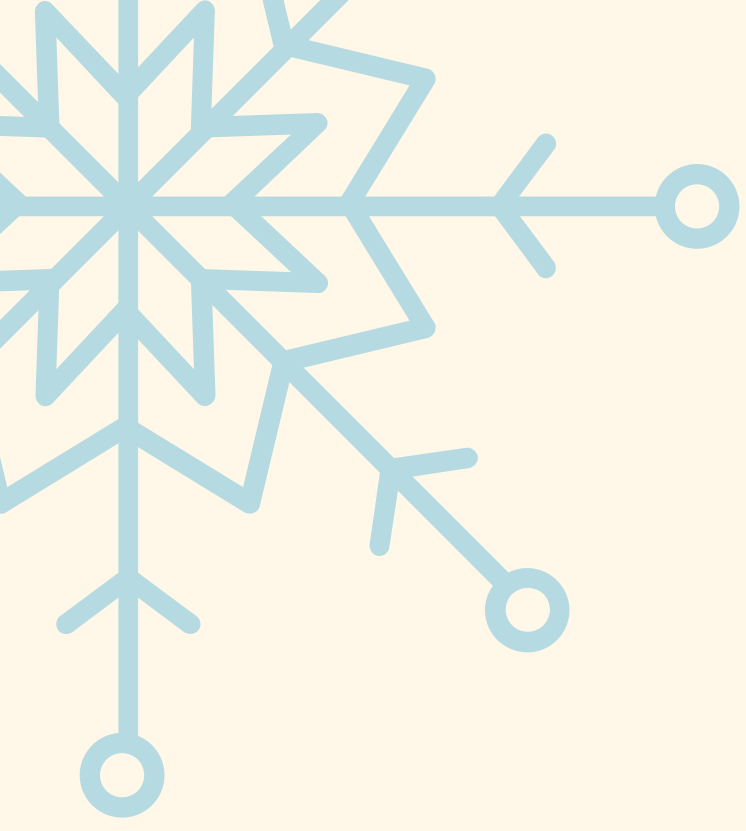


01

ACEPTAR QUE ESTA NAVIDAD ES DIFERENTE

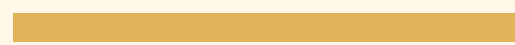
Ésta es una situación incierta que supone riesgo para la salud y lleva asociadas situaciones difíciles como los cambios de hábitos, las restricciones o las pérdidas y por ello puede resultar estresante y difícil de afrontar.





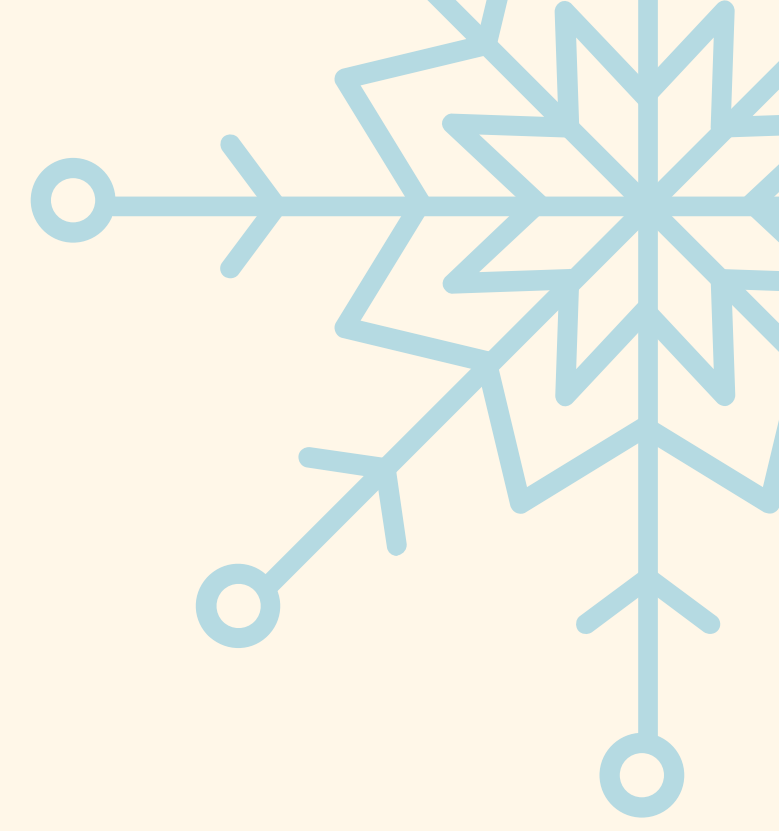
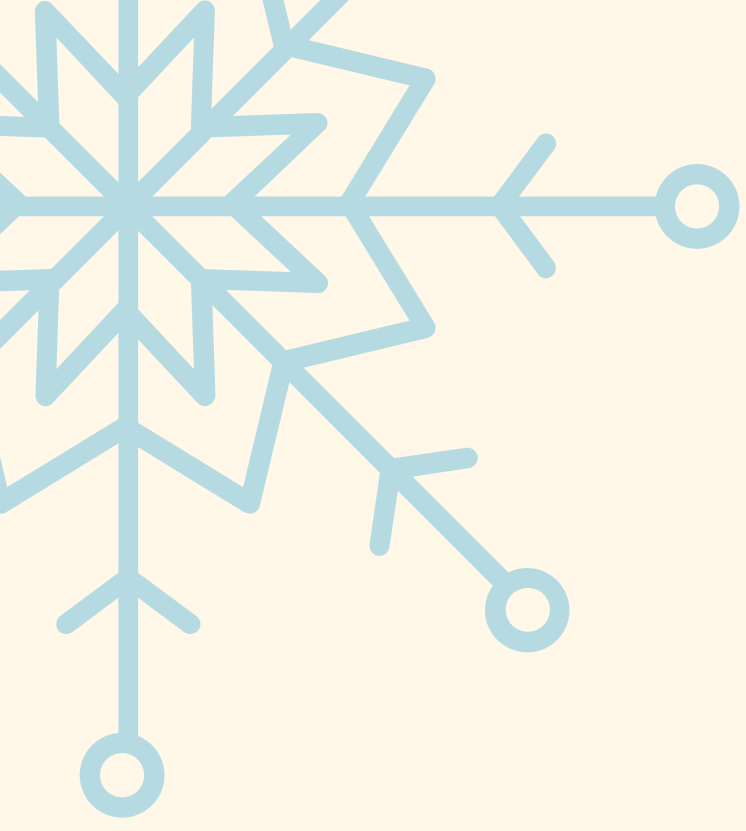
02

ACEPTAR NUESTRAS EMOCIONES



Aceptar (si es el caso) que esta situación nos va a generar sentimientos de frustración, indefensión, tristeza, angustia, rabia...El confinamiento modifica nuestras dinámicas familiares y esto puede provocarnos numerosas emociones.



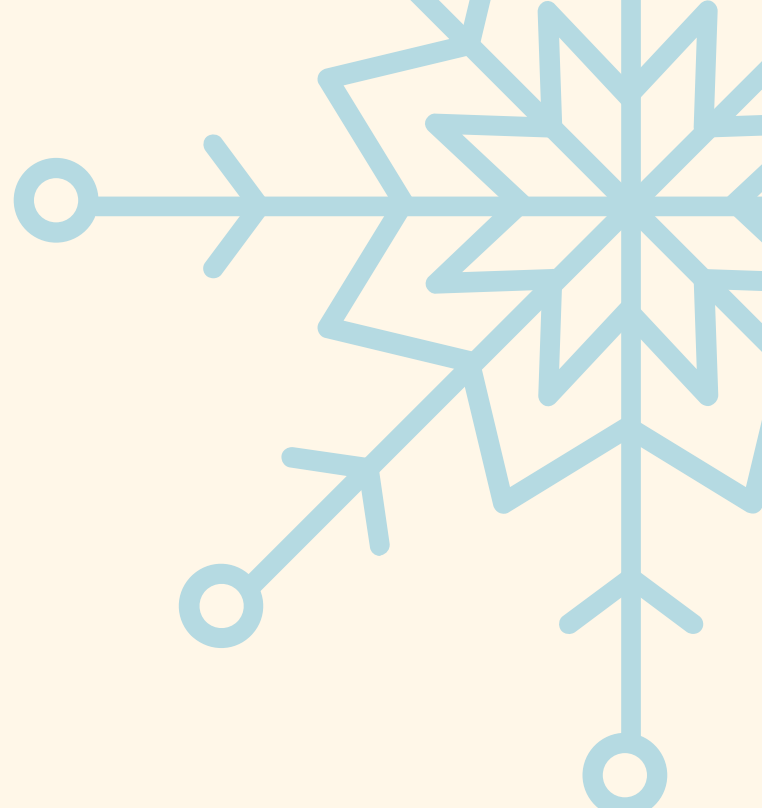
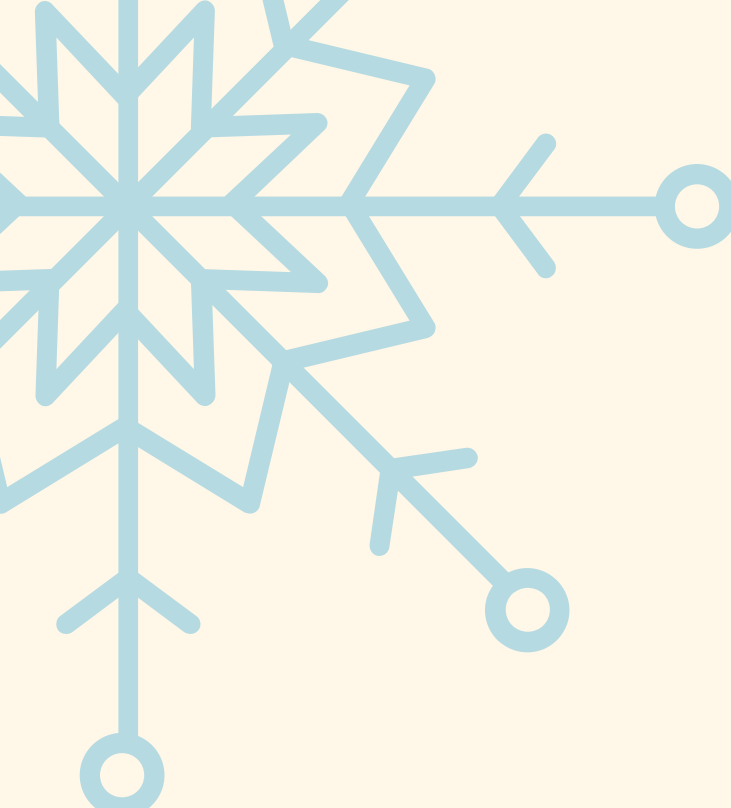


03

NUEVAS FORMAS DE RELACIONARNOS

Hacer uso de las nuevas formas que hemos aprendido para relacionarnos, como por ejemplo, las videollamadas.






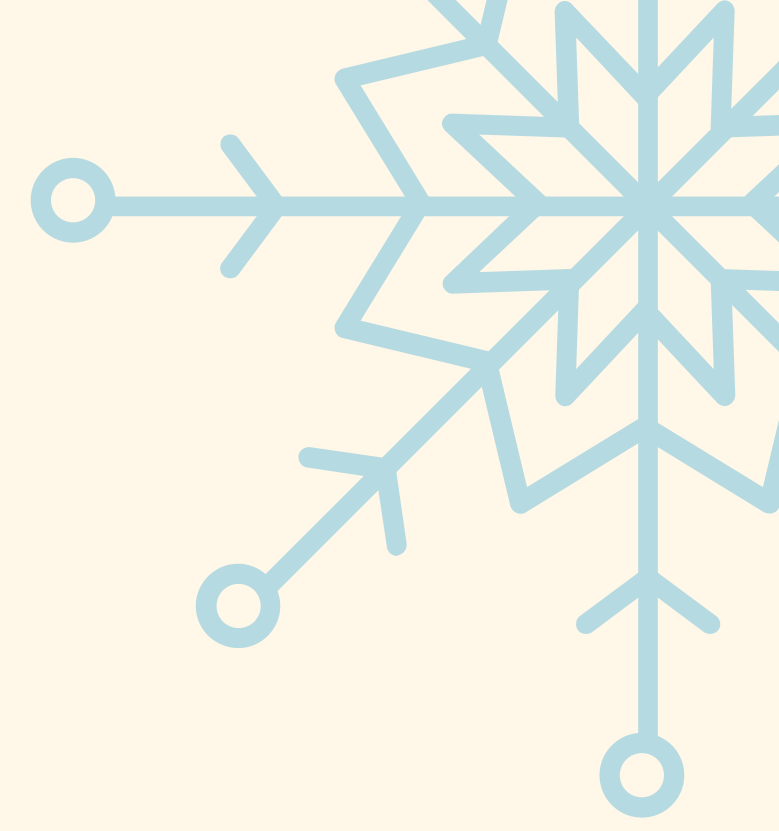
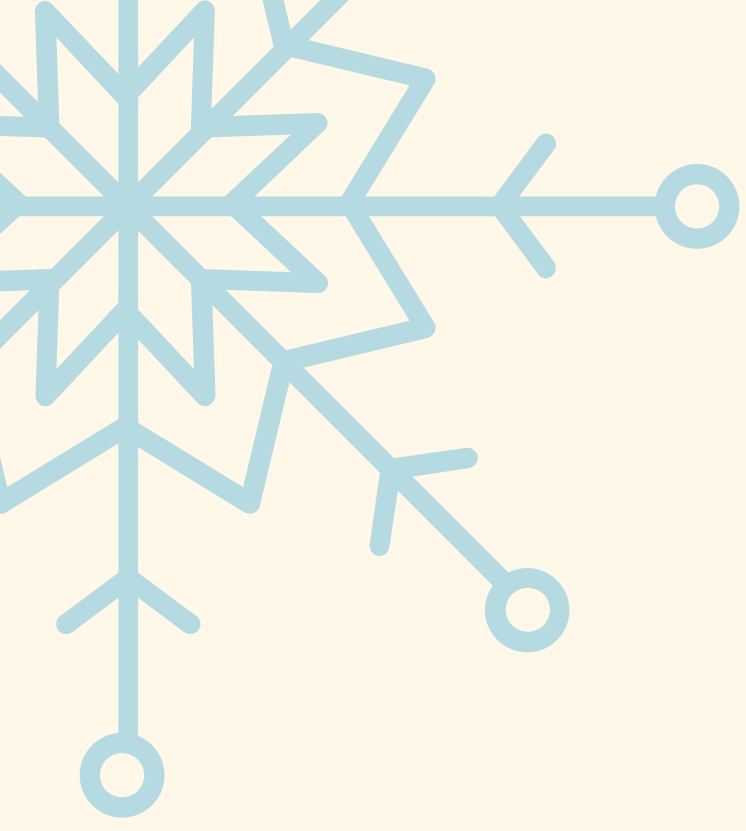
04

CENTRARNOS EN QUÉ PODEMOS HACER

Centrarnos en qué podemos hacer este año que otros años no hacíamos.

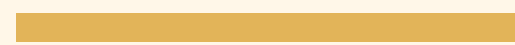
Planificar opciones distintas a las que estamos acostumbrados para celebrar la Navidad en función de las medidas y restricciones que nos comuniquen.





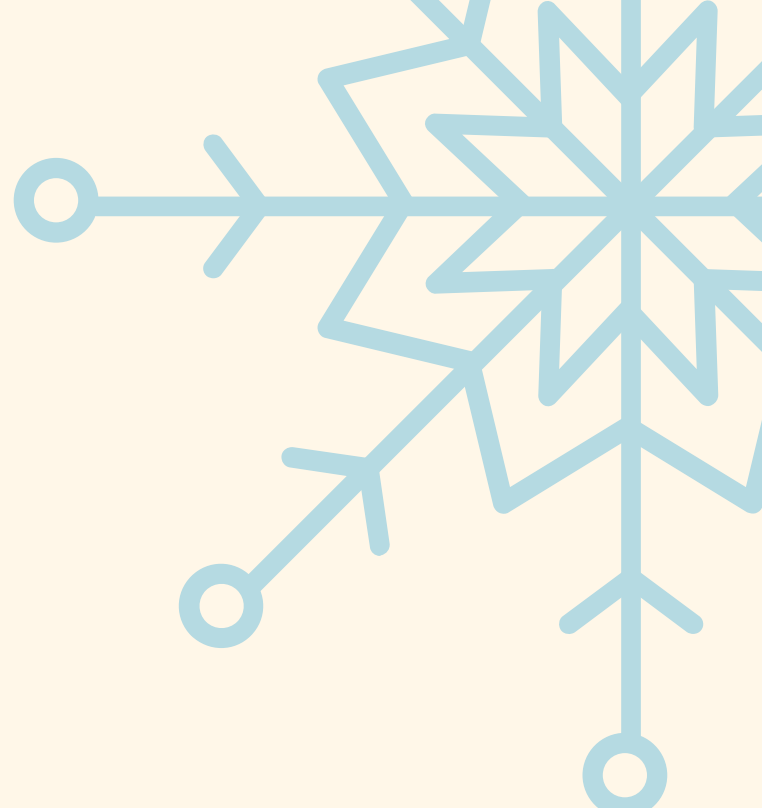
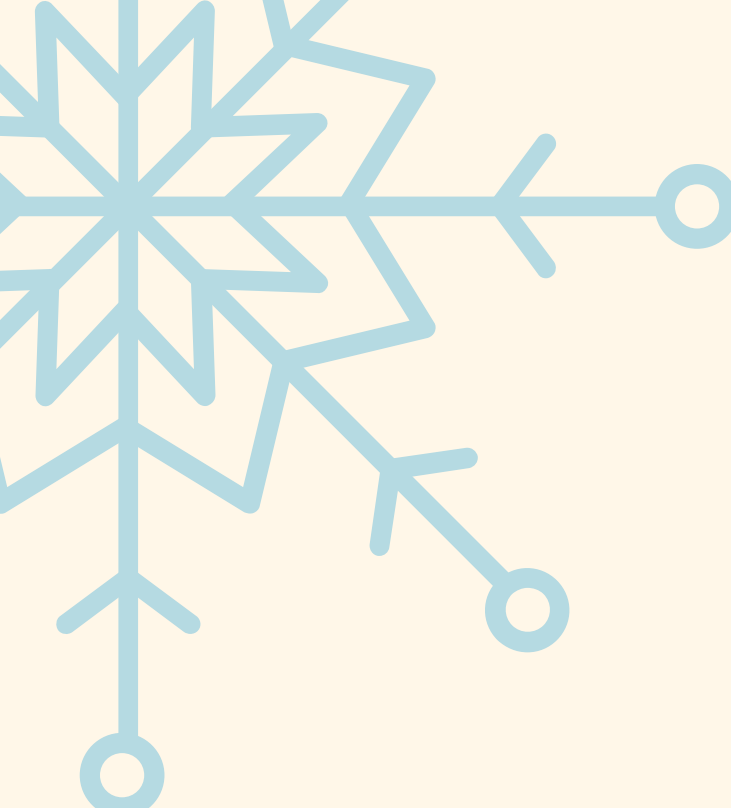
05

CONFIAMOS Y OFRECEMOS SEGURIDAD



Intentar no trasladarles a los niños la negatividad de esta situación y transmitirles mensajes de seguridad para que puedan seguir viviendo con ilusión estas fechas.




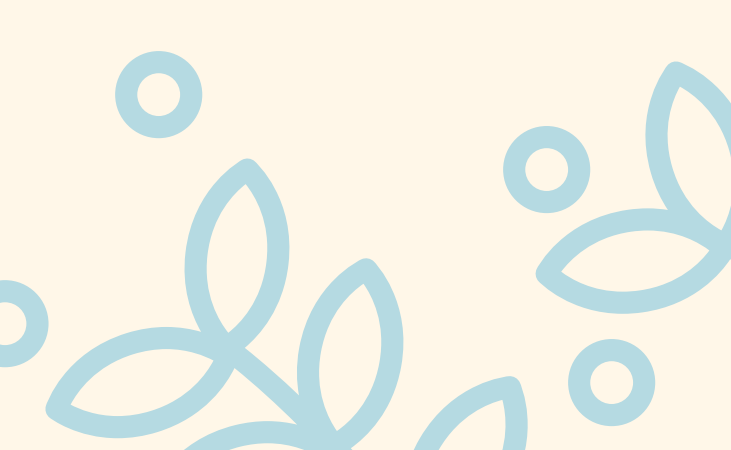


06

**Y LO MÁS
IMPORTANTE,
RECORDAR
QUE ESTA
SITUACIÓN
ES
TEMPORAL.**

"Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas- la elección de la actitud personal que debe adoptar frente al destino- para decidir su propio camino."

Victor Frankl



Feliz Navidad

UNA BUENA NOTICIA

*"Os ha nacido
el Salvador"
(Lc 2,11)*

