

	COLEGIO DE BOYACÁ	Formato SA-FR-13
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Versión: 1
	PROCESO PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD	Fecha: 13/02/14
	MENSAJE A PADRES	Página 1 de 1

DD	MM	AA
17	03	2020

Sección: RAFAEL LONDOÑO BARAJAS.

Respetados padres y estudiantes:

El momento es difícil, pero también único para... “darnos” mutuamente, lo que SOMOS: presencia, compañía, ayuda, o de pronto...puede ser también, soledad creativa. La vida nos proporciona oportunidades para despertar y darnos cuenta que realmente necesitamos de otros, de la gente de alrededor, de la gente lejana que trabaja para que nos lleguen los alimentos, las medicinas, los servicios.

Les comparto tres ideas que quizá puedan servir para alimentar el Espíritu de cada quien, tomando como referencia a la psicóloga y directora del “Centro de Psicología transpersonal de Buenos Aires” Virginia Gawel, quien explica que ante una pandemia:

1. Nos quedamos desnudos de nuestros hábitos, nos ponemos frente a la revisión de... ¿cómo estamos viviendo? ¿Cómo va la vida?... entonces podemos experimentar el miedo, -no el pánico-, sino el miedo útil que viene a avisarnos que seamos prudentes, el “querer cuidarnos”, y la necesidad de simplificar. La pandemia es un filtro que retiene lo verdaderamente esencial, nos hace pensar en el bienestar de quienes amamos, de la humanidad entera, ... nos abre el corazón.

2. Estamos solos, pero no estamos solos, ya que las acciones colectivas nacen en lo individual y nuestras acciones personales repercuten en lo colectivo. Estamos unidos con los demás seres del planeta. Si en este instante podemos sintonizarnos con las personas que están tratando de hacer lo mejor para su familia, para su comunidad, estamos unidos en una dificultad, entendemos que las acciones de un miembro de la familia afecta a los demás y que lo que hacen los demás, afecta a cada uno en la casa, entonces pulimos nuestras acciones y nuestras palabras.

3. Quien hace algo frente a la dificultad, socorre a alguien, acompaña al más vulnerable en casa, colabora en la vida doméstica, sale adelante. El ego es un mecanismo de defensa que dice: “yo me quedo agarrado a mí, armo mi ideal de vida y me apego a eso que yo llamo YO”. Pero la vida nos quiebra esa estructura y nos dice: ... ¿y lo que no es tu YO?, ¿todo lo tienes controlado con tu YO? Una vez re-descubres a quienes viven contigo, como seres diferentes y valiosos, seguramente logras envolverte en un sentimiento compasivo y humilde, que conlleva a agradecer, pedir disculpas, cuidar. Sucede algo interesante: se impone la fuerza del amor, sobre la sed de sentir “poder”; se erige la delicadeza sobre la brusquedad; revive la alegría... se esconde la amargura. Porque lo que realmente queremos es cuidarnos y cuidar a otros: eso nos hace más felices.

¡¡CUIDÉMONOS MUCHO!!

Para quienes quieren escuchar un mensaje interesante sobre: “LA HUELLA QUE DEJAMOS EN LOS DEMÁS”, dejo el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=ssm3zsQAhcE>

ELSA OMAIRA NIÑO GONZÁLEZ
Orientadora escolar.
Psicopedagogía.