



## PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA ESCUELA PARA PADRES LA SALLE 2020 2021

### Como ha vivido la familia el año 2020

Para tomar precauciones durante esta situación, en un inicio dejamos de hacer actividades en el exterior; para resguardarnos en casa, y uno de los cambios a lo que nos lleva es mirar hacia nuestro interior. ¿Qué es lo que cambio?, pues nuestra forma de trabajar, estudiar, comer, vestir, la forma de divertirse, de convivir, y sobre todo la forma en que nos sentimos.

Al preguntar en nuestra comunidad quien ha sentido incertidumbre, preocupación, ansiedad o miedo, la respuesta es que la mayoría en mayor o menor intensidad lo han sentido. Y al preguntar quién ha sentido solidaridad, empatía, unión, esperanza encontramos que también lo han sentido en la comunidad.

En esta ocasión te compartimos lo que madres y padres de familia de Colegios La Salle manifiestan que les ha dejado el confinamiento, referente a tres grandes rubros

- **Lo relacionado con la familia:**

Aprecian el estar juntos como familia, fomentar la convivencia y colaboración familiar, además expresan:

Conocer mejor a los integrantes de mi familia, lo que me permitió lograr una mejor integración familiar, cambio de rutinas y ajuste de actividades. Mejor uso de la tecnología, autoconocimiento.

- **Lo relacionado con las creencias**

Tiene que ver con el gran pilar que es la fe, acompañado de la paciencia, esperanza y resiliencia, además del amor. Y lo expresan:

Inculcamos paciencia en nuestro hijo, reforzamos la fe en dios y que pase lo que pase él nos da lo que es justo y sentimos esperanza de que ya falta menos para retomar las actividades.

- **Nuestras familias consideran tan importante el valorar, como el agradecer:** Y lo expresan así:

Valoró cosas que daba por hecho tener, valorar el tiempo con la familia y padres, aprender a hacer cosas nuevas para adaptarme a esta nueva situación. Agradecer y aprender a disfrutar lo mas mínimo.

Mucho agradecimiento porque a pesar de las circunstancias hemos podido seguir con nuestras actividades



## Aquí te dejamos cinco herramientas para tener paz interior:

### 1. Conectar con nuestra alma

Pegúntate si en tu interior encuentras silencio o si hay ruido. Quizá despiertas tranquilo y con el paso de día te alteras. O despiertas muy inquieto y con el paso del día, al ocuparte te tranquilizas porque ese ordenar ayuda a que la paz aparezca, porque al realizar cosas te da la sensación de que avanzas.

### 2. Estar en el aquí y en el ahora

Dicen que el exceso de futuro genera ansiedad y angustia; el exceso de pasado genera tristeza y depresión. Por eso es importante detenernos y estar en el aquí y en el ahora.

### 3. Valorar

Que vale para mí?, ¿porque lo que vale para mí lo considero valioso? Todo cuanto existe es valioso, sin embargo necesitan ser valorados por alguien. Valorar es considerar que algo es valioso, por las cualidades, por su finalidad, por ello busca la respuesta a para que existe. Para establecer lo valioso para mí, está en base a los valores que rigen al ser

### 4. Aceptar

La realidad es que el tiempo de cambio, no de estabilidad, recibir lo que has hecho bien, admitir lo imperfecto. Aceptar es una manera de percibir eso que se nos escapa de nuestro control. Abrazar lo inevitable lo que lleva a reducir el malestar

### 5. Resignación

Es aceptar con paciencia. Es cuando queda poco que hacer y admitir que el esfuerzo ya no tendrá un resultado diferente al actual. La resignación hace que el malestar nos reste energía. Se puede entender como sumisión, como ya no va a cambiar, implica conformarse con lo que se tiene, a pesar de que no te guste o te produzca dolor. Por otro lado puede verse como fortaleza de aceptación natural ante la adversidad que implica aceptar lo que ofrece la vida adaptándose lo mejor posible.

Hay dos grandes posturas la filosófica en la que los estoicos proponían aceptar el destino con naturalidad, es decir con resignación, para ellos todo el orden de la realidad y todos los acontecimientos ocurren por algún motivo; por lo tanto lo más razonable es no revelarse y resignarse.

Por otro lado el cristianismo se basa en los textos sagrados en donde hay testimonio en lo que se propone al ser humano que adopte un planteamiento, es decir Dios propone y da mensaje a los hombres y se aprecia en expresiones como “Que sea lo que Dios quiera”

PADRES