**CUIDADO, PACIENCIA Y RESPIRACIÓN**

Estos días, tod@s, de una u otra manera, hemos estado a punto de perder la paciencia, varias veces al día. Estamos compartiendo 24/7, la mayoría con poco espacio físico y necesitando cada día más nuestros espacios personales.

El cuadro cotidiano se relaciona comúnmente con los niños con muchas ganas de salir a la calle, adultos intentando teletrabajar y supervisar tareas escolares al mismo tiempo, y **pocos momentos para el autocuidado**.

Alguna Claudia o Carlos dice, *“Ya me siento enojoda/o con todos todo el día en la casa. Mi marido (mi señora) sigue trabajando todo el día, pero ahora on-line y necesita silencio. Los niños hacen tareas un rato, pero luego necesitan jugar, moverse y hacer ruido...  Cada día se presenta el gran desafío de mantener la calma”.*

**¿QUÉ PODEMOS HACER CUANDO ESTAMOS A PUNTO DE PERDER LA PACIENCIA?**

1. Lo primero es tratar de **darnos cuenta justo antes de perderla**, al principio no es tan fácil, pero se puede desde la auto-observación. Es recomendable para no olvidar, registrar en un papel:

* ¿Cuándo o qué situaciones me hacen perder la paciencia:
* ¿Con quién(es) pierdo la paciencia:
* ¿Cuánto me dura la impaciencia:
* ¿Qué me saca de la impaciencia:

Con esta información otorgada por uno mismo/a, será más fácil enfrentar la entrada de la impaciencia o falta de calma la próxima vez.

1. Hacer **pausas de respiración durante el día**. (ver video OEC Respiración, enviado a los estudiantes)

* Primero poner el foco en la respiración, inhalando y exhalando profundo hasta sentirse mejor y en calma.
* Inhalar en 3 o 4 tiempos y exhalar en 3 o 4 tiempos.
* Una vez logrado lo anterior se puede inhalar en 3 y exhalar en 6 tiempos, dando mayor énfasis a la exhalación que ayuda a relajarse.
* Repetir de 5 a 6 veces.

1. En Familia, **e**s momento de practicar **el juego y el vínculo** y no las pantallas.

* L@s adultos pueden recordar y enseñar los juegos de “antes” (valoración del patrimonio cultural familiar). Juegos de salón – dados – inventar bachilleratos - juegos de patio, trompo, elástico, etc.
* Los niños/as pueden enseñar a sus adultos un poco de “Alfabetización digital”, mesa de la Paz, Eco-escuela ahora en casa, “espíritu Cervantino”.
* Tanto adultos como niños pueden enseñarse mutuamente a cuidar el medio ambiente y la economía familiar: regar las plantas y los árboles, hacer jardín, hacer huerta, organizar separadores de basura, hacer composteras, eco-ladrillos, reciclar ropa, cocinar…

**¡¡Guau, hay mucho por hacer entretenido!!**

**Renate Sánchez Muñoz / Orientadora**