

Departamento de Consejería del Distrito Escolar Independiente de Sharyland

Estimada Familia de Sharyland,

Estamos en tiempos sin precedente, experimentando algo de ansiedad sobre nuestra seguridad personal en espacios públicos, incluyendo escuelas, debido a la propagación del COVID-19 en nuestro país.

Tenemos opciones sobre cómo responder apropiadamente. Nuestros niños aprenden más de lo que hacemos que de lo que decimos. ¿Como comunicamos nuestros pensamientos, palabras, y acciones con nuestros niños, familia, amigos y comunidad cuando la ansiedad y el miedo están más fuertes que nunca?

Primero, debemos de traer todo al momento presente. Nuestros cerebros están programados para la sobrevivencia, no para la paz y felicidad, así que es fácil caer en el miedo. Las investigaciones nos dicen que la mayoría de las cosas que tememos nunca suceden. Mientras que puede ser muy fácil enfocarnos en los medios y las redes sociales, lo mas importante es enfocarnos en las cosas que están frente a nosotros. ¡Lo más probable es que esto sea su familia, segura y unida en casa! Con nuestros niños en casa, y con los padres probablemente trabajando de casa, ¡esto puede abrir oportunidades para relacionarse y DIVERTIRSE juntos!

A continuación, en lugar de temerle al virus, practiquemos la VALENTIA preguntándonos cuáles son las lecciones que podemos aprender de esto. Nuestra vulnerabilidad a la enfermedad nos recuerda que estamos conectados mediante nuestra humanidad. Todos tenemos a alguien susceptible en nuestras vidas. Quizás esta experiencia nos esté diciendo que necesitamos ser más conscientes de cuidarnos a nosotros mismos y a unos con otros.

Quizás consideremos PERDONAR a quienes nos han lastimado. El perdón es la clave de las relaciones sanas, y las relaciones sanas son el secreto para la felicidad (como lo dice un estudio de la universidad de Harvard).

Usemos este tiempo como una oportunidad de fortalecernos a nosotros mismos, mostrando a los demás cómo practicar la COMPASION en ACCION, cuidándonos y cuidando a nuestros vecinos. Estamos aprendiendo que ultimadamente todos estamos conectados.

Este es el plan de acción más fuerte que tenemos para recuperar nuestro poder personal y ser la mejor versión de nosotros mismos, y vivir nuestras mejores vidas. El coronavirus es una llamada a ser AGRADECIDOS por cada momento que tenemos.

ESCOJAN AMOR cada día,

Consejeros Escolares de Sharyland ISD

*(adaptado del Movimiento Escoge Amor de Jesse Lewis)*