

Teaching and
Learning
Continues

Visión y Valores para la enseñanza on-line

E-Safety Team British Council School

1. CARING

- En estos momentos, es importante procurar **ser personas asertivas** en nuestras acciones y pensamientos. La firmeza y la determinación ayudan a mantener una mentalidad resiliente.

Las familias deben **potenciar los mensajes y acciones que generen esperanza**.

Dad lo mejor de cada uno en estos momentos de incertidumbre y dolor para tantas personas. Mantened un espíritu solidario con la familia y allegados.

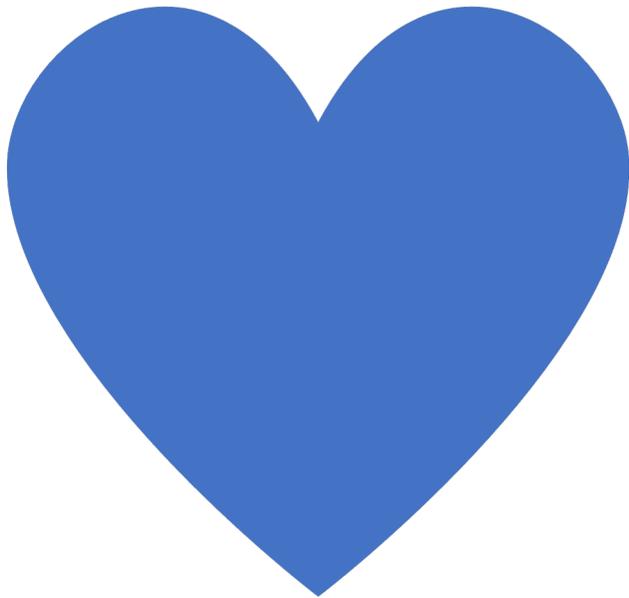
Mantenéos comunicados regularmente con los seres queridos y amigos.

Los momentos de diálogo dentro de la unidad familiar ayudan al encuentro y a la promoción de la estabilidad emocional de sus miembros.

La colaboración en las tareas domésticas favorece la convivencia, al tiempo que proporcionan espacios para actividades colaborativas.

El **establecimiento de las rutinas diarias** ayuda a la prevención de sentimientos de aburrimiento y de pensamientos negativos derivados de la ociosidad.

Es **importante promover el autocuidado** (por ejemplo: respetar las horas de sueño, las dietas alimenticias equilibradas, el aseo personal, el tiempo de ocio y de trabajo).



CONSEJOS PARA FOMENTAR "CARING"

- Promoved **actividades lúdicas** (juegos de mesa, realizar manualidades, inventar juegos, etc.).
- Que cada miembro de la familia **asuma rotatoriamente tareas domésticas** (ordenar armarios, redecorar la casa con ideas sencillas, etc.).
- **Comunicaos asiduamente** con la familia, los amigos, los compañeros de clase o del trabajo (en el caso de los adultos), para hablar de las experiencias que se están viviendo.
- Realizad **actividad física** para manteneros en forma (bailar, yoga, tablas de ejercicios físicos).
- **Llevad un diario** de los acontecimientos más señalados a lo largo del confinamiento.
- **Realizad "actividades virtuales" en familia** como por ejemplo, visitas a los museos, palacios, parques naturales, etc.
- **Recordad experiencias pasadas** en donde la familia pudo superar, como unidad, experiencias dolorosas.



2. LOYALTY

- La lealtad implica un sentimiento de respeto y fidelidad a los propios principios morales, a los compromisos establecidos o hacia alguien. Cuando la lealtad que sentimos es genuina, es más probable que la forma en la que vivimos y nos relacionamos sea acorde con esos principios.

La lealtad con uno/a mismo/a:

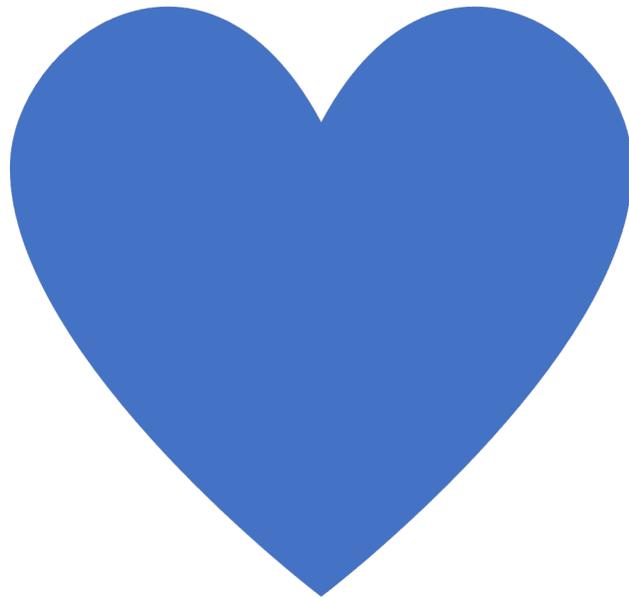
En cada paso importante que damos deberíamos preguntarnos: “¿Es esto lo mejor para mí? ¿Es lo mejor para las personas hacia las que siento una lealtad, a las que quiero? ¿Es así como quiero vivir y cómo quiero relacionarme con los demás?”.

- Perseguid la **coherencia entre vuestros valores y vuestra forma de comportaros** en el día a día.
- Mantened **un comportamiento honesto, abierto**, del que podáis sentiros contentos/as.

La lealtad hacia los demás:

“¿Estoy haciendo lo adecuado en este momento, en este contexto? La manera en la que me comporto, ¿ayuda a construir o destruye? ¿Qué pasaría si otra persona hiciera lo que hago yo, ¿sería lo correcto?”.

- Mostrad un comportamiento **adecuado a las circunstancias**, a lo que la familia, el colegio y la sociedad necesita en cada momento.
- **Haced las cosas más fáciles a los demás**, éstas son circunstancias difíciles para todos/as.
- **Evita que los prejuicios, la ira y la intolerancia**. Son enemigos del saber.
- Brindad apoyo a quienes sospechéis que lo necesitan.



CONSEJOS PARA FOMENTAR "LOYALTY"

- **Haced vuestra bandera y vuestro escudo**, están cargados de simbolismos. Antes de hacerlos, dedicad un tiempo a hablar en la familia sobre los valores, los principios bajo los que queréis vivir. Exponed vuestra bandera y escudo en un lugar visible.
- **Espera lo mejor de ti mismo/a y de los demás.** Aunque a veces te parece difícil de creer, inúndate del sentimiento de que los demás también quieren actuar lealmente a los principios familiares, del colegio y sociales.
- **Que tus palabras mejoren tu silencio.** Evita herir a los demás. Dí algo agradable cada día a los que te rodean. Evita hablar mal de otras personas, especialmente si no están presentes para defenderse.
- ¡Un momento! **Contesta, no reacciones.** Piensa antes de actuar y pregúntate qué puedes hacer para mejorar cada situación.
- Os ayudará dedicar tiempo semanal a **reuniones "formales" en la familia**, donde poder hablar con calma de lo que necesitamos, de lo que pedimos a los demás, de nuestra forma de relacionarnos y de vivir.
- Dedicad un tiempo personal y familiar a **hacer algo por alguien.** Pensad, ¿quién nos puede necesitar?
- **No temas el desacuerdo cuando eres leal a unos buenos principios;** cuando buscas el bien de todos.



3. FLEXIBILITY

¡Qué fáciles resultan las cosas si logramos ser flexibles!

Estos días, las grandes dificultades que afrontamos nos pueden hacer pensar en **lo que realmente es importante y lograr relativizar** aquellas cosas que anteriormente nos parecían fundamentales, sin realmente serlo.

Los humanos hemos sobrevivido y **nos hemos adaptado a todo tipo de ecosistemas gracias a la flexibilidad** y a la capacidad de adaptación. Las dos son cualidades que acompañan a la inteligencia.

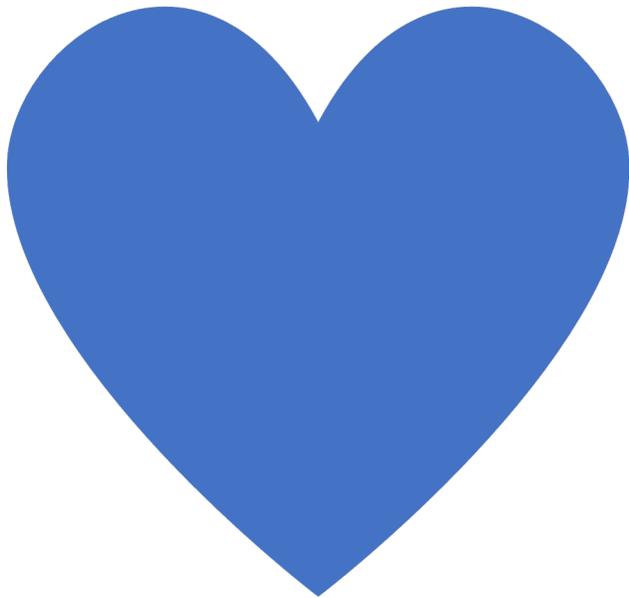
Es común que ante situaciones similares, busquemos el mismo tipo de soluciones. Y en muchas ocasiones nos atascamos. **Si una respuesta no logra solucionar un problema, no insistas, prueba otra solución.** Esto pasa muy frecuentemente en la familia.

Enfoca bien los problemas, si lo logras, ya tienes la mitad de la solución.

Hay situaciones que no podemos cambiar, no dependen de nosotros. Ante cada problema, **diferencia bien lo que está en tus manos cambiar y lo que está fuera de tu control.**

Focaliza en soluciones, no en el malestar que provoca un problema.

Escuchaos y descubrid nuevas formas de hacer y de vivir.



CONSEJOS PARA FOMENTAR "FLEXIBILITY"

- **Ante una situación o un problema, sentaos y pensad:**
 1. Definid el problema: ¿De qué se trata realmente? ¿Está en mi mano encontrar parte o toda la solución?
 2. Diferenciad entre lo que “Decimos que queremos” y lo que “realmente necesitamos”. Por ejemplo: Dices que quieres salir, que no puedes más y posiblemente lo que necesitas es aprender a manejar mejor la situación.
 3. Tened en cuenta las necesidades de todos/as. Escuchad y validad los sentimientos de todos/as.
 4. Haced una lluvia de ideas, para poder afrontar la situación que tenéis entre manos.
 5. Decidíos por alguna solución que puede tener un período de prueba. Siempre se puede cambiar si no funciona.
- Un buen lema en casa es: “**No traigas problemas sin posibles soluciones**”.
- Contad con la **participación de todos**. Los mas pequeños aportan con frecuencia las soluciones más creativas.
- Compartid con los mas pequeños. Hacedles sentir importantes.
- **Disfrutad y fomentad la creatividad**. Proponeos cada día hacer algo nuevo o de diferente manera. ¡Probad, probad y probad!
- **Creéroslo: ¡Podéis con esta situación y con más!**





4. RESILIENCE

La resiliencia es la capacidad que tenemos de hacer frente a las adversidades y salir fortalecidos de las experiencias negativas.

Todo ser humano tiene **capacidad de adaptarse positivamente a las situaciones adversas**. Si no fuera así, habríamos sucumbido como especie. Sin embargo, la resiliencia también se puede cultivar.

En el momento actual, tenemos **dos retos que enfrentar que pueden permitirnos alimentar nuestra resiliencia:**

1) Por una parte la pandemia por el Covid-19. A veces, debido al estado de bienestar en el que vivimos, olvidamos que esta no es la primera crisis a la que nos enfrentamos como humanidad. El sida, el cólera, la gripe, son ejemplos claros de amenazas superadas.

2) Por otra parte, no se puede acudir al colegio y el aprendizaje ha de realizarse online lo que implica diversos retos con los que enfrentarnos, no sólo para los alumnos, sino también para las familias.

CONSEJOS PARA FOMENTAR "RESILIENCE"

- **Aceptad la realidad tal cual es y tal cual se presenta.**

Para ello es importante dejar a un lado el concepto ideal de la vida. Esto es lo que nos ha tocado vivir, tratemos de hacerlo de la mejor forma posible y no nos rindamos ante las dificultades.

- **Nada es totalmente negativo o positivo.**

No nos olvidemos de los aspectos positivos de la vida cuando tememos que enfrentamos a los negativos. Al menos tenemos la plataforma online para seguir estudiando, para seguir en contacto con los amigos, para entretenernos. Discrimina lo superfluo de lo esencial.

- **Toca vivir como oportunidades para crecer, para alimentar nuestros recursos. Tomad las experiencias que nos**

Tened como meta de esta fase, sentirnos orgullosos de nosotros mismos por superar la adversidad. No se trata de no sentir dolor, aburrimiento, desesperación, sino de lograr no sucumbir a ellos.

- **No insistir en controlar lo que no se puede controlar.**

La pandemia no se resuelve por mucho que miremos las noticias. Es mejor basarse en lo que uno sí puede controlar, como es el estado emocional con el que uno enfrenta los retos.

- **No abandonar las metas, aprovechad el sentido de la corriente para ello.**

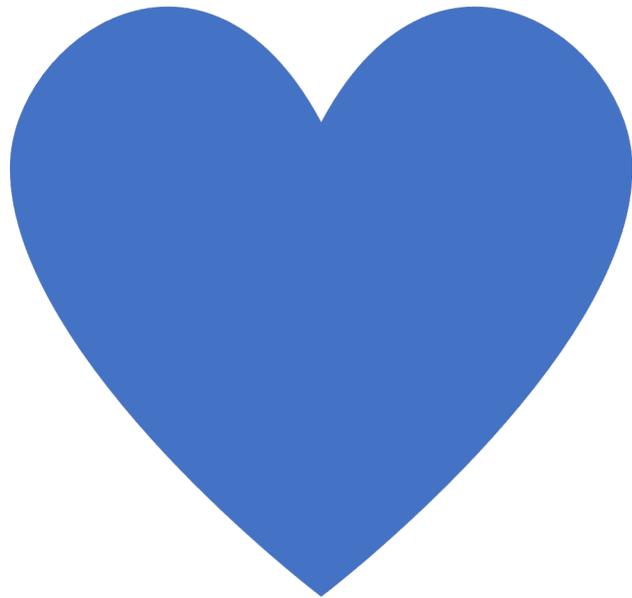
No dejemos de aprender. Tenemos la tecnología para seguir estudiando. Esta experiencia puede hacer que perdamos el "miedo al ordenador" y puede servirnos como un master para utilizarlo para futuros aprendizajes online.

- **No te olvides de tener sentido del humor.**

Cultiva el optimismo. No te exigas ni te critiques. Conoce tus capacidades y tus limitaciones. No te enfades contigo ni con nadie. Toma los fallos y errores con sentido del humor, es la mejor manera de confiar en tí mismo.



5. CHALLENGE



- **Las circunstancias actuales SON un desafío para todos y no son fáciles.**

No debemos negar ante los niños que la situación actual es compleja y que supone un reto al que nos debemos enfrentar. Sí debemos destacar que otras situaciones similares han pasado a lo largo de la historia de la humanidad y que superarlas ha sido posible. En función de la edad de vuestros hijos podéis indicarles como: estudiando más que nunca, ayudando en casa, renunciando a caprichos, etc.

- **No solamente su mundo, sino también el de los adultos, ha cambiado drásticamente.**

Nuestra actitud ante las circunstancias les va a servir de modelo. No se trata de negar la situación, sino de mostrar que juntos podemos afrontarla. Y ¡ojo! esto no significa que también nosotros los adultos podemos pasar por momentos de frustración, enfado y desánimo.

- **Todos debemos ofrecer la “mejor versión de nosotros mismos” y explorar nuevos talentos.**

Es un buen momento, por ejemplo, para enseñarles a cocinar o incluso aprender juntos. Lo mismo pasa con explorar talentos (manualidades, bailes, pequeños arreglos en casa). Internet ofrece múltiples tutoriales y ahora podemos tener tiempo para experimentar (y fallar juntos).

- **Los niños tienen que estar preparados para afrontar un futuro incierto.**

Hemos hablado muchas veces de no sobreproteger a los niños y hoy, más que nunca, esta situación nos brinda la posibilidad de prepararlos para que en un futuro puedan enfrentarse a cualquier reto.

CONSEJOS PARA FOMENTAR "CHALLENGE"

•La importancia de la rutina y un horario.

Entendemos que esto es complejo pero debemos intentar establecer un horario de forma conjunta. Con los más pequeños dejad huecos para hacer alguna actividad de movimiento a media mañana (correr aunque sea sin moverse del sitio durante 5 minutos o salir a pasear), aseguraos de que la comida y la cena ofrecen un espacio de diálogo para todas las edades y evitad que las noticias o la televisión ocupen ese espacio.

•La importancia de los espacios.

Delimitad el espacio de "trabajo" "juego" y "comida". Es importante recoger la mesa del desayuno antes de estudiar (por ejemplo, no debenos trabajar con el plato al lado), apartad los libros u ordenador al terminar y cread una sensación de "estoy en otro ambiente y momento".

•El trabajo.

Para los que teletrabajáis esta situación es todo un reto. Si fuera necesario cubrid con una sábana el ordenador durante los tiempos de descanso. Y por favor, ¡cuidaos! Nunca vuestros hijos os tuvieron tan cerca como ejemplo a seguir. Marcar un momento en el día a partir del cual el trabajo termina.

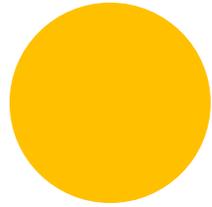
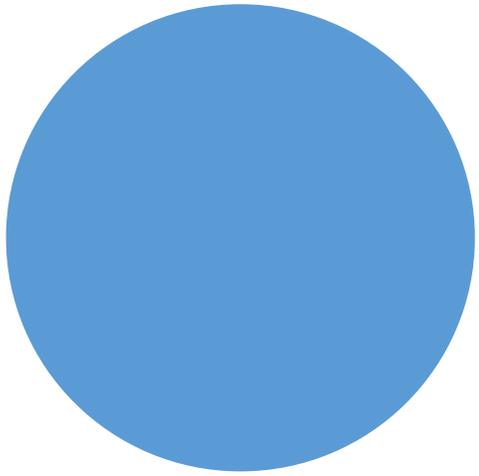
•Los retos.

Los pequeños pueden y deben tener su "Wow Moment" del día. Recalcad lo que han conseguido. Compartid ese reto con familiares y amigos. Incluso ponedlo en la nevera. Los adolescentes también pueden y deben sentirse orgullosos de haber conseguido haber ayudado a los padres con las nuevas tecnologías, etc.

•Los talentos.

¿Cuáles habéis descubierto?





THANK YOU
GRACIAS

