



CRESON
Centro Regional de Formación
Profesional Docente de Sonora

Estimados estudiantes de Escuelas Normales y UPN

Como es de su conocimiento, las condiciones que estamos atravesando actualmente nos obligan a calibrar los fundamentos en los cuales habíamos trabajado habitualmente. Sabemos que esto nos llevará a emprender esfuerzos de gran envergadura, el impacto variará según sea nuestro entorno social y geográfico.

Comprendemos el desafío que es para cada uno de ustedes continuar sus estudios en modalidad de educación a distancia, por tal motivo estaremos con ustedes orientándolos y dando seguimiento a las actividades del plan educativo.

A continuación se les proporcionan algunas recomendaciones para continuar con las actividades y sobrellevarlas correctamente:

Validar la experiencia

Tomemos este tiempo para reflexionar, pueden practicar el autoconocimiento y desarrollar nuevas herramientas en ustedes y, mantener abiertas las líneas de comunicación sobre lo que es desafiante y difícil en este proceso. Lo que se piensa y siente de lo que se está viviendo es parte de la experiencia formadora y una oportunidad de desarrollo.

Mantener la estructura tanto como sea posible

Además de cambiar de clases presenciales al aprendizaje en línea u otros medios, han perdido gran parte de su rutina, por lo que tener una base de las habilidades de afrontamiento, establecer una rutina diaria y un orden en el día, ayudará a mantener la estructura de sus estudios.

Salud mental

Si tú o un ser querido necesita ayuda para controlar su salud mental, no esperes para buscar ayuda, acércate a un(a) maestro(a), un(a) amigo(a) o a un familiar y cuéntale qué está pasando por tu cabeza y tus emociones. Sé valiente y pide ayuda.

Una buena higiene del sueño, nutrición, autocuidado y actividades fuera del tiempo de pantalla son parte de esta base. Es esencial retener estas prácticas tanto como sea posible, particularmente si las opciones son más limitadas en términos de lo que pueden hacer y hacia dónde pueden ir.

Busca ayuda

Es importante que en caso de tener episodios de soledad, desesperación, ansiedad o sobre exposición de información poco confiable, puedan comunicarse. Tanto el Gobierno Federal como Estatal han lanzado estrategias de relajación y asistencia telefónica en caso de requerirlo. Puedes buscar información en <https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/> y en la vía telefónica en el (662) 216 5100, con atención psicológica de 8:00 a 15:00 horas.

Ten en cuenta la exposición a las noticias

Es importante mantenerse informado, pero también es importante saber cuándo se necesita una pausa de noticias que merman nuestra tranquilidad. Tómame un descanso para realizar actividades recreativas, ver una película, leer, pintar, realizar videoconferencias con amigos(as) o compañeros(as), para generar buenos hábitos a tu rutina de autocuidado. Dichas prácticas crearán resistencia para las noticias estresantes que llegan con mayor frecuencia.

Concéntrate en el aquí y el ahora, en tu presente que vas construyendo a cada minuto, en la elección de los elementos de tu rutina cotidiana en medio del confinamiento; en este presente la meta es estar bien mental y físicamente, deshazte de la información que te impide lograrlo.

Mantente conectado

Esta es una experiencia aislante para los estudiantes en general. Considera ir a comunicaciones más interpersonales como llamadas telefónicas o de video con amigos(as) y no solo mensajes de texto o redes sociales. Haz planes para ver programas de forma remota juntos o participa en otras plataformas digitales de actividades. Este es un momento para ser creativo acerca del mantenimiento de conexiones sociales vitales que favorecen el desarrollo mental; el afecto, el diálogo, la risa, la alegría dan bienestar emocional, ingredientes esenciales para la salud. Tu sistema inmunológico lo agradecerá.

Mantengamos la buena voluntad en este tiempo y brindemos nuestro mayor esfuerzo en esta época de contingencia sanitaria mundial. Ten presente que esto también pasará, marca una diferencia con tu actitud positiva y, si vives adversidades que las percibes insondables, recuerda que no estás solo, nos tienes a tus maestros, personal de apoyo, directivos, no dudes en contactarnos en caso de necesitarlo... Ahí estaremos para ti.

Atentamente

Centro Regional de Formación Profesional Docente de Sonora

Fuentes de referencia:

<https://www.mcleanhospital.org/news/tips-help-college-students-during-covid-19-pandemic>

<https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/>