



Aquí y ahora (en tiempos de desescalada... y en la vida)

“Ay hijo...ahora no podemos hacer... este verano no podremos ir..., habrá que esperar para...”. Con el paso de las semanas hemos ido recuperando algunos de los “regalos” que antes dábamos por hecho (salir a la calle, visitar a nuestros seres queridos, sentarse en una terraza...), pero lo seguimos haciendo (o deberíamos seguir haciéndolo) con cautela y respetando normas que antes no limitaban nuestros movimientos.

Esta imposibilidad de hacerlo todo con libertad nos lleva a utilizar un discurso, en ocasiones, catastrofista y negativo que nuestros hijos absorben como esponjas.

Os proponemos un **CAMBIO DE DISCURSO** y una búsqueda positiva de toda aquello que **SÍ PODEMOS HACER**, que desvíe la atención de lo que no podemos / no debemos hacer. **Tenemos ante nosotros UN TIEMPO PRECIOSO:**

- para la **CREATIVIDAD** (pensemos... ¿qué cosas no hemos hecho otros veranos y podríamos hacer este año?).
- para **ACEPTAR** con normalidad y sin derrotismo lo que es como es y no está en mi mano cambiar (no puedo hacer que la realidad sea otra, pero sí puedo hacer que mi realidad y la de quienes me rodean sea más llevadera y dinámica).
- para **AYUDAR** a nuestros hijos a **SUPERAR EL MIEDO** que les pueda provocar el riesgo al contagio.

- para enseñar a **RESPETAR LAS NORMAS** con alegría y tomar conciencia de la importancia de **CUIDAR A LOS DEMÁS** con mi mascarilla, aunque resulte incómoda (una oportunidad única para inculcar el valor del “nosotros” por encima del valor del “yo”).
- para **APRECIAR** todo lo que **SÍ PODEMOS** hacer frente a lo que no era posible antes de la desescalada.



Os proponemos un **TIEMPO CENTRADO EN EL “AQUÍ Y AHORA”**, un tiempo para respirar, tomar conciencia, agradecer, buscar alternativas creativas; un tiempo, en definitiva, para **VIVIR**.