



**aefe**  
Agence pour  
l'enseignement français  
à l'étranger

# LA GAZETTE

Nº30  
du Lycée

Semana 22 al 26 de febrero 2021 - Colegio Franco Mexicano de Guadalajara ● JOURNAL DE CLASES VIRTUALES

## Seguimiento Académico en el CFM

Maxime PRIETO  
Director

El jueves 18 de febrero de 2021, la Secretaría de Educación de Jalisco publicó un documento donde se indica que las escuelas que lo deseen podrán poner en práctica un *seguimiento académico*.

Como lo hemos anunciado regularmente, desde hace mucho tiempo preparamos las condiciones para recibir a los alumnos cuando esto fuera posible. Ahora es el caso y me complace anunciar que, a partir de marzo, los alumnos del Franco retomarán el camino de la escuela.

Pero si los escenarios han sido previstos, ahora tendremos que probarlos.

Por lo tanto, para el mejor recibimiento posible y para garantizar la seguridad sanitaria de todos los que frecuenten la escuela, este regreso se hará de manera progresiva.

La circular que recibieron y que se publica igualmente en este número detalla las razones y las modalidades. Claramente hemos dado prioridad a los alumnos más pequeños, quienes aprovechan menos las ventajas de las clases virtuales. Hemos seguido el modelo de desconfinamiento que se puso en práctica en Francia en mayo pasado y que funcionó bien.

Añadimos a los alumnos de *Première* y de *Terminale* porque, por el momento, los exámenes escritos de francés y de filosofía siguen siendo de suma importancia. Está claro que después de pasar casi un año tomando cursos en sus computadoras, es fundamental que recuperen el contacto con la pluma y el papel, que serán los únicos elementos de apoyo en estos exámenes.

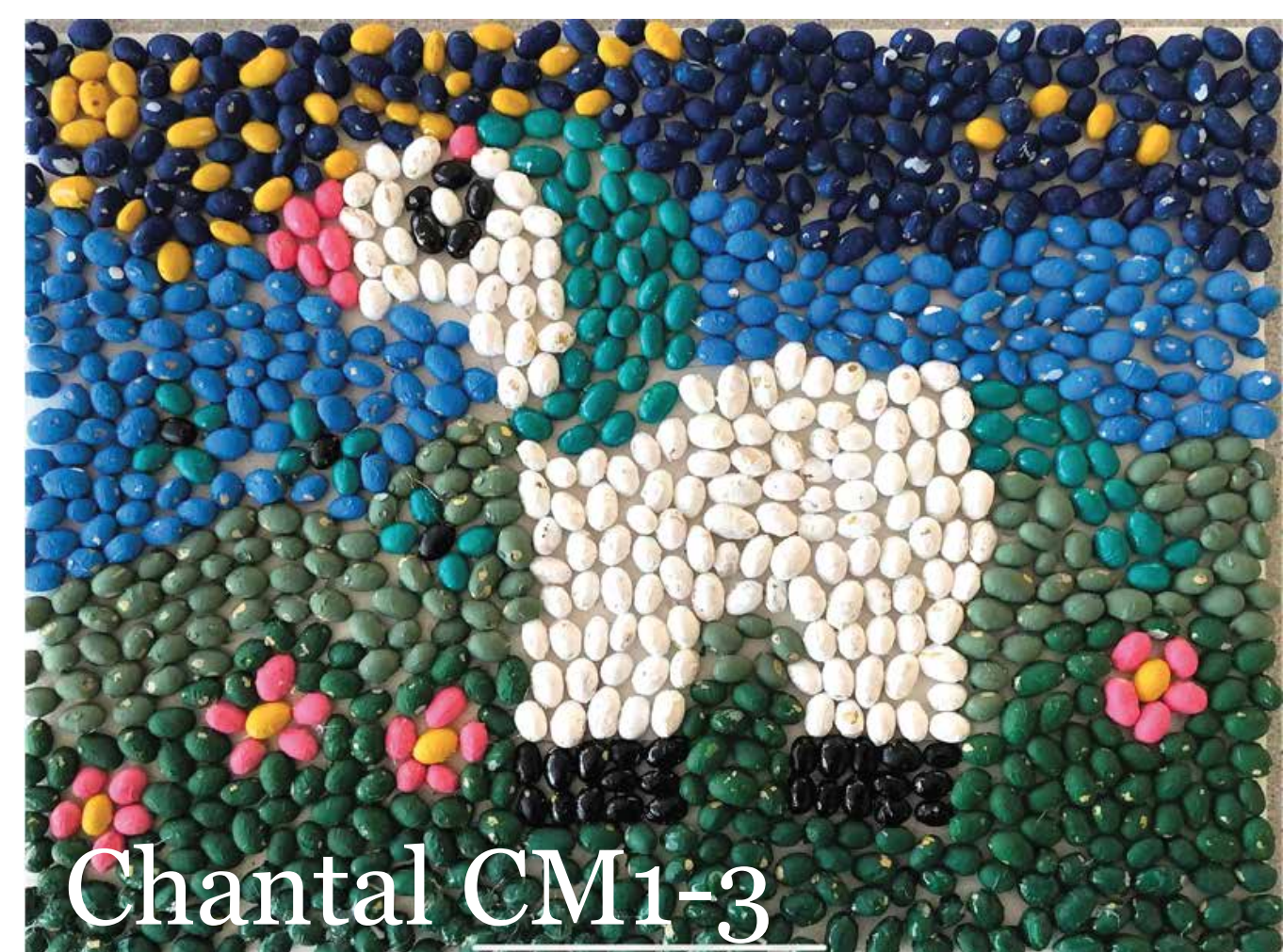
Los alumnos de secundaria y de primero de preparatoria, regresarán, salvo contraorden, después de las próximas vacaciones, siguiendo un modelo que tendré la oportunidad de presentar en una próxima Gazette.

Esta progresividad nos permite probar los métodos de recepción, ajustarlos poco a poco, mejorar su eficiencia trabajando primero por sectores escolares geográficamente separados entre sí; y de esta manera apoyar mejor a los alumnos en la observancia de las reglas sanitarias en un contexto colectivo. Cada semana podremos integrar un segmento adicional del alumnado.

A partir del 1° de marzo, los maestros darán clases desde el colegio. Este enfoque es fundamental para poner en práctica la nueva dinámica docente generada por el cambio al modelo híbrido. Esto también nos permitirá afinar los dispositivos de informática del colegio para estar totalmente preparados para el regreso de los alumnos.

Se tuvieron que realizar ajustes en los horarios para que los maestros puedan dar clases desde el colegio en la mañana, ir a sus casas, y continuar los cursos de manera virtual. Estos horarios son provisionales hasta las próximas vacaciones; tendrán una vida útil de cuatro semanas y están en proceso de finalización. Ustedes podrán conocerlos a partir del domingo en la noche ingresando a Pronote.

Es un nuevo cambio al que nos enfrentamos. Todos queríamos que el colegio volviera a abrir sus puertas. Pero luego de casi un año de permanecer en casa, la ansiedad generada por esta reapertura será mucho mayor para los alumnos que la que podían experimentar al regreso de las vacaciones de verano. Tendremos que apoyarlos, tranquilizarlos, dejar que se realicen plenamente en un colegio que enfrenta una "nueva normalidad". Esto es en lo que nos enfocaremos y lo que pondremos en práctica en un proyecto educativo donde todos, padres, maestros, administración y educadores, tenemos cada quien un papel que desempeñar.



Chantal CM1-3

## SUMARIO

Se ponen en práctica los seguimientos académicos

Estelle BOUSQUET  
Directora 1er Grado (preescolar y primaria)

P.2

Actividades GS

Laurence LECART  
Alexandra LACOUR  
Cyrielle BELLANGER  
Profesoras

P.7,8 y 9

Español CE2

Chatsy FERNÁNDEZ  
Profesora

Árbol de la Amistad

Audrey BIDAN  
Maryse VEYLET  
Bertrand BODELET  
Profesores

P.10

Alemán



Frau STENGEL  
Profesora

P.11

Inglés 4èmes, 2ndes y 1ères

Laetitia LAFITTE  
Profesora

P.12 y 13

# Editorial



## Se ponen en práctica los seguimientos académicos

Estelle BOUSQUET

Directora 1er Grado (preescolar y primaria)

Con gran alegría, esta semana los equipos se prepararon para el seguimiento académico de los alumnos en el colegio. También con mucha dedicación, porque todo el equipo trabajó sin descanso. Maestros, administración, equipo de informática y equipo técnico, siendo el objetivo recibir a sus hijos de la mejor manera, en espacios organizados especialmente para reducir al mínimo los riesgos de contagio.

No hemos tenido todavía la oportunidad de retomar las clases con un verdadero modelo híbrido, pero la posibilidad de organizar seguimientos académicos y de volver a tener contacto con los alumnos ya es una buena noticia.

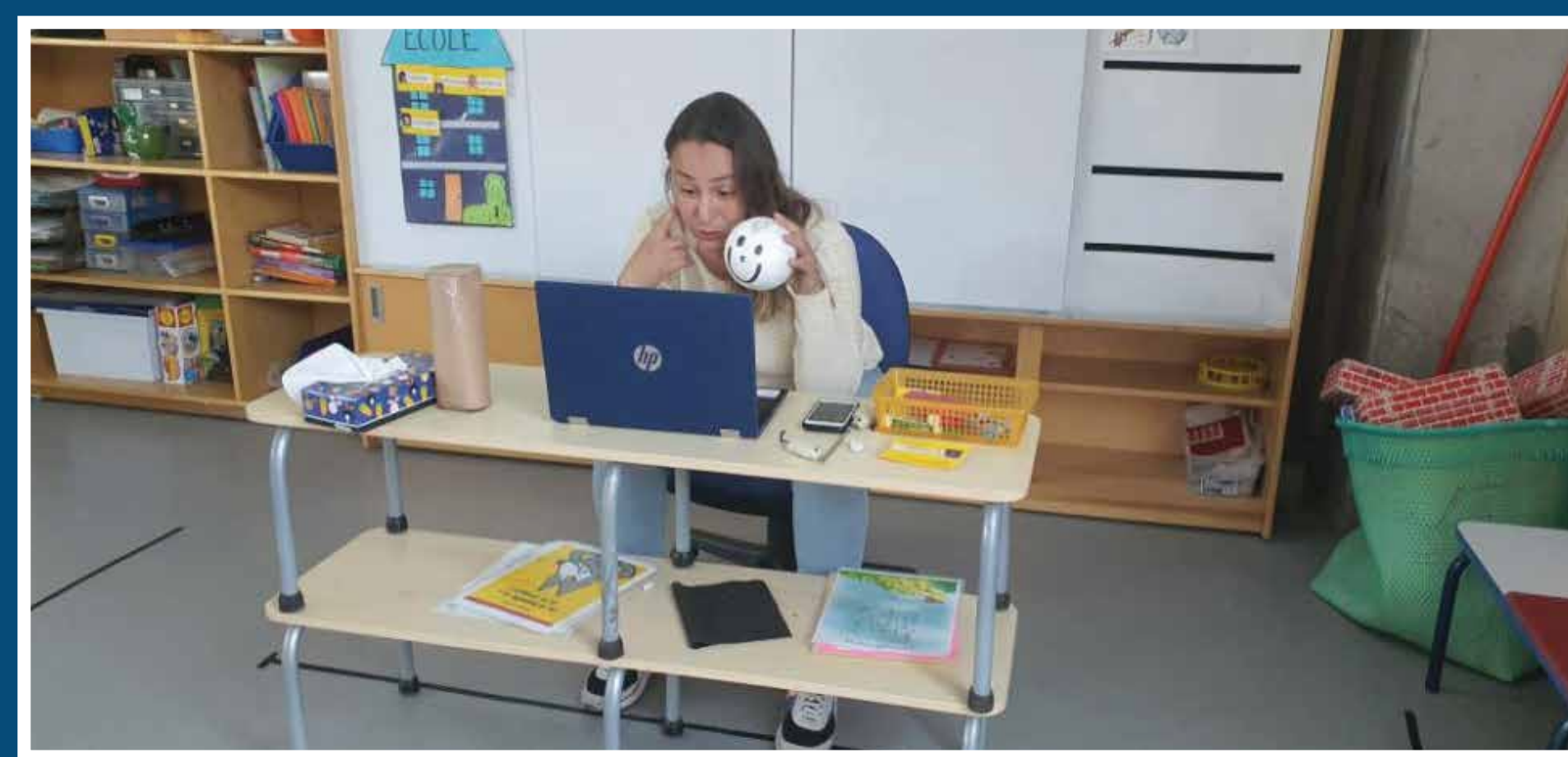
## Consignas claras y un filtro sanitario adaptado

Una cámara térmica permitirá verificar que ningún miembro del personal tenga una temperatura superior a 37.5 grados a su llegada al colegio. La temperatura de los niños se revisará en el carpool, cuando estén todavía en el auto, durante la espera antes de dejarlos.



## Una organización escalonada para un recibimiento de calidad

**El lunes 1º de marzo** sus hijos continuarán con las clases a distancia, pero los maestros trabajarán desde su salón, esto les permitirá mostrar a los niños el espacio del aula.



Anne Isabelle, maestra, impartiendo una clase virtual desde el colegio

**El martes 2, miércoles 3 y jueves 4 de marzo**, los alumnos cuyos padres hayan decidido que asistan a las sesiones de seguimiento académico, serán recibidos de manera sucesiva uno de estos tres días, de las 8:00 a las 12:15 horas. El día preciso para recibir a su hijo se les comunicará hasta el lunes (porque decidimos dar tiempo adicional para que algunos padres que no han respondido la encuesta, puedan solicitar la integración de sus hijos).

Los niños que no vengan continuarán la educación a distancia durante estos tres días pero los maestros en clase con los alumnos no podrán organizar videoconferencias esos días.

**El viernes 5 de marzo** la enseñanza a distancia será accesible para todos.

## Espacios acondicionados

Los salones para recibir a los alumnos han sido preparados para que se respeten las distancias, los lugares entre los alumnos están espaciados para mantener la sana distancia. Los alumnos serán recibidos en grupos de nueve máximo.

¡Todo está listo, ya solo faltan sus hijos!

# Editorial



Mélanie, asistente, lista para el regreso.



Laurence, maestra, prepara cuentos para leer con los niños.



Un salón de CP con nueve lugares para los alumnos.

## Llegadas y salidas seguras

Los alumnos llegarán y saldrán del histórico carpool del colegio, que se pondrá nuevamente en funcionamiento.

Alison, Cristina y Marisol los recibirán desde las 7:45 a la entrada del carpool de maternelle, y Masa en primaria.



Masa, de la vida escolar, los recibirá en el Carpool de primaria (a partir de las 7:45 para la llegada de los alumnos y a partir de las 12:15 para la salida).

**Recordatorio:** Su hijo solo podrá ingresar a la escuela si le proporciona a la persona que lo recibe los siguientes documentos:

- **Cuestionario de COVID-19** del área médica.
- **Carta Responsiva** que estipule que su hijo regresa al colegio de manera voluntaria.
- **Formulario de información sobre las modalidades de transporte** de su hijo y lista de los adultos autorizados para recogerlo.



¡Hasta pronto!  
¡Recuerden traer  
su cubrebocas quirúrgico!

# Editorial



## SEGUIMIENTO ACADÉMICO

Ciclo escolar 2020-2021  
26 febrero 2021  
Semana 01

Estimados padres de familia:

Esperando se encuentren muy bien, les damos a conocer los lineamientos y medidas que se deben tomar en cuenta para los alumnos que asistirán al seguimiento académico en las instalaciones del Colegio. Cada semana se emitirá una circular para informar sobre la dinámica a seguir con posibles ajustes.

El lunes 01 de marzo las maestras y maestros acudirán al colegio para impartir las clases virtuales a todo el alumnado.

Del martes 02 al jueves 04 de marzo, los niños de TPS, PS, MS, GS y CP serán recibidos en grupos de nueve alumnos máximo por día de 8:00 a 12:15 horas. Dadas las circunstancias sanitarias y este proceso de seguimiento académico que atenderá el personal docente, les solicitamos de la manera más atenta enviar exclusivamente a los niños que ya no usen pañal.

Durante esta primera semana, centrada en recibir alumnos que no conocen las instalaciones o que las conocen poco, **para los estudiantes de preescolar y CP que permanecen a distancia**, se indicarán actividades en el Padlet y las videoconferencias serán suspendidas.

El profesor titular del grupo enviará un correo electrónico a los padres de familia con las instrucciones específicas para los alumnos que acudirán al colegio y los que permanecen a distancia con clases virtuales. Se indicará el grupo, días que asistirán y horarios en el caso de los alumnos que tendrán seguimiento académico en las instalaciones.

A partir del **lunes 08 de marzo se recibirán a los alumnos** en grupos pequeños divididos por letras "A" y "B", durante cuatro días, alternando la asistencia semanalmente (acuden una semana y otra no).

Los horarios para el seguimiento académico serán de **8:00 a 12:15 horas**. La primera semana se incorporan los grupos de preescolar, CP y de preparatoria para sus prácticas de laboratorio. La segunda semana, CE1, CE2 y los alumnos de los alumnos 1ère y Terminale para las clases de especialidades, filosofía y francés; y la tercera semana de marzo, CM1 y CM2.

Es importante aclarar que, por el momento, en este modelo de seguimiento académico que se aplica a partir de marzo, el nivel de secundaria no está contemplado porque el ingreso es gradual y se interpone el periodo vacacional de dos semanas. Recordemos que esta modalidad no es definitiva y las autoridades estatales realizarán una evaluación de esta y podrían dictar nuevas disposiciones después del periodo vacacional de abril. En ese momento se podría reconsiderar la decisión de que los alumnos asistan al Colegio o continúe con las actividades virtuales.

Del 01 al 03 marzo se habilitará nuevamente el cuestionario en línea para notificar si desean o no que los alumnos de CE1, CE2, CM1, CM2 y preparatoria asistan al seguimiento académico.

Además, los padres de familia deberán imprimir y firmar el cuestionario COVID-19 que deberá entregarse cada lunes, la **carta responsiva** y la **autorización de la o las personas que pueden recoger a los niños. Los tres documentos son requisito indispensable para el ingreso del alumno a las instalaciones y deben entregarse a la hora de dejar a los estudiantes el primer día que les corresponda asistir.** (Los formatos se adjuntan a esta circular).

En el caso de los alumnos de primaria es recomendable que porten su playera del uniforme.

La lista de materiales que debe traer cada alumno al colegio será publicada en el portal de internet, en el siguiente enlace: <https://cfm.edu.mx/lista-material-escolar/>



# Editorial



## Logística de llegada

Al ingresar al colegio, los autos deben dejar primero a los niños de primaria, hacer el circuito y luego bajar a los alumnos de preescolar, según los señalamientos de cada nivel, como se indica en la siguiente imagen.



Si llegan al Colegio por la calle Camino Arenero deberán ingresar y atravesar el estacionamiento para hacer la fila de autos sobre Francisco Villa para entregar o recoger a los alumnos.

Es importante colocar un letrero en el vidrio lateral derecho de su auto (asiento de copiloto) con el nombre del profesor de sus hijos para agilizar la recepción de alumnos, así como la entrega a la hora de la salida.

A los alumnos se les tomará la temperatura antes de bajar del auto y **TODOS** deben portar  **cubreboca quirúrgico (tres capas)** y es opcional el uso de careta.

Para los alumnos de preparatoria, el filtro sanitario se ubicará en el estacionamiento.

Ningún padre de familia puede bajar del auto. Si requiere ir a caja u otra área del Colegio, deben dejar su auto en estacionamiento y pasar el filtro sanitario de 8:30 a las 12:00 para no obstaculizar la recepción y salida de alumnos.

## Dinámica dentro de las instalaciones

- El alumno debe llevar consigo su propio cubrebocas o careta.
- Los alumnos NO deben llevar mochila.
- Habrá límites de ocupación en los salones y otros espacios cerrados comunes.
- El desplazamiento de los alumnos en el horario escolar se limitará y en todo momento habrá prácticas de sana distancia.
- Se aplicarán protocolos estrictos de limpieza e higiene cada dos horas.
- Los recreos serán escalonados de 20 minutos.
- Como parte de las medidas de prevención, NO estará permitido el ingreso de alimentos y/o bebidas al Colegio. El Comedor Escolar ofrecerá *boxluch* para los alumnos.



# Editorial



- Es importante recalcar que el Colegio seguirá con las estrictas medidas desinfección y limpieza de instalaciones y equipo, ventilación de aulas y oficinas, prácticas de sana distancia y los protocolos de lavado de manos y uso de gel antibacterial para todos.
- En caso de detectarse algún alumno o personal con síntomas de COVID-19, se aplicará el protocolo establecido.

## Logística de salida

Al igual que la logística de llegada, los autos deben hacer el circuito, primero con los niños de primaria, y luego los de preescolar, siguiendo los señalamientos de cada nivel. En el lugar que les corresponda, se llama a los niños para que suban al auto. Los padres de familia no pueden bajar de los autos.

## Comedor Escolar

El desayuno tendrá un costo de 160 pesos por semana (40 pesos por día), y la mecánica del servicio es la siguiente:

- Se crearán cuentas de prepago para los alumnos que no cuenten con una.
- El prepago puede hacerse por la cantidad de días que consideren adecuado, es recomendable depositar al menos 160 pesos que corresponde a una semana.
- Los desayunos serán enviados a cada salón.
- Si el alumno tiene alergia a algún alimento, favor de notificar por correo areamedica@cfm.edu.mx para considerar al momento de preparar su desayuno.
- Los menús semanales se publicarán en el sitio web del colegio. <https://cfm.edu.mx/servicios/comedor-escolar/>
- Es importante estar al pendiente de sus cuentas porque si se agota el saldo, se cancela automáticamente el servicio.
- Si se notificó el servicio y por alguna razón los alumnos no acuden a la escuela, favor de avisar con anticipación, de lo contrario el alimento será cobrado y enviado.
- Enviar comprobante del pago ya sea por depósito o transferencia a correos electrónicos: tesoreria@cfm.edu.mx y comedorescolar@cfm.edu.mx. Es muy importante que en el correo se especifique el nombre completo y grado del estudiante.
- Los pagos pueden hacerse por transferencia a la cuenta de Banorte 0178767680 / CLABE: 072320001787676804; por Paypal o ClickyPaga con la referencia Comedor Escolar + apellidos del estudiante.

## Servicio de transporte escolar

Este servicio iniciará a partir del lunes 08 de marzo. La empresa externa que ofrece el servicio adaptará las rutas conforme a las necesidades de los padres de familia. El servicio operará con protocolos sanitarios estrictos que implica entre otras medidas la reducción del 50% de la capacidad de cada unidad; se respetará la sana distancia establecida de 1.5 metros entre cada persona, por lo que se asignan asientos especiales a cada alumno.

Habrá además filtro sanitario al acceso a la unidad con toma de temperatura, uso constante de gel antibacterial para los usuarios, quienes en todo momento deben portar cubrebocas; y limpieza y desinfección de las unidades de transporte antes de que los alumnos aborden, así como al terminar cada jornada escolar.

La empresa que presta el servicio enviará información específica sobre sus tarifas y rutas.

Agradecemos su atención y colaboración para que esta modalidad de seguimiento académico que se pone a prueba resulte efectiva.

Atentamente.  
La Dirección

# Maternelle



Alexa GS4



Alia GS4



Laurence LECART  
Profesora



Leonora GS4



María José GS4



Teresa GS4



Tiago B.S GS4



Maximiliano GS4



Paula GS4



Regina GS4



Rodrigo GS4



Nathalia GS4

## GS

La semana del 8 al 12 de febrero soñamos que llevábamos sombreros extraordinarios e increíbles. También celebramos el carnaval y enviamos mensajes de amistad por San Valentín.

Todas las mañanas vimos un cortometraje de My French Film Festival: ¡había películas muy divertidas!

¡Qué hermosa semana y festiva!



Diego GS4



Eloisa GS4

# Maternelle



## My French Film Festival



# GS3

Alexandra LACOUR  
Profesora

Chapeau de feuilles



# Maternelle



Marifer GS2



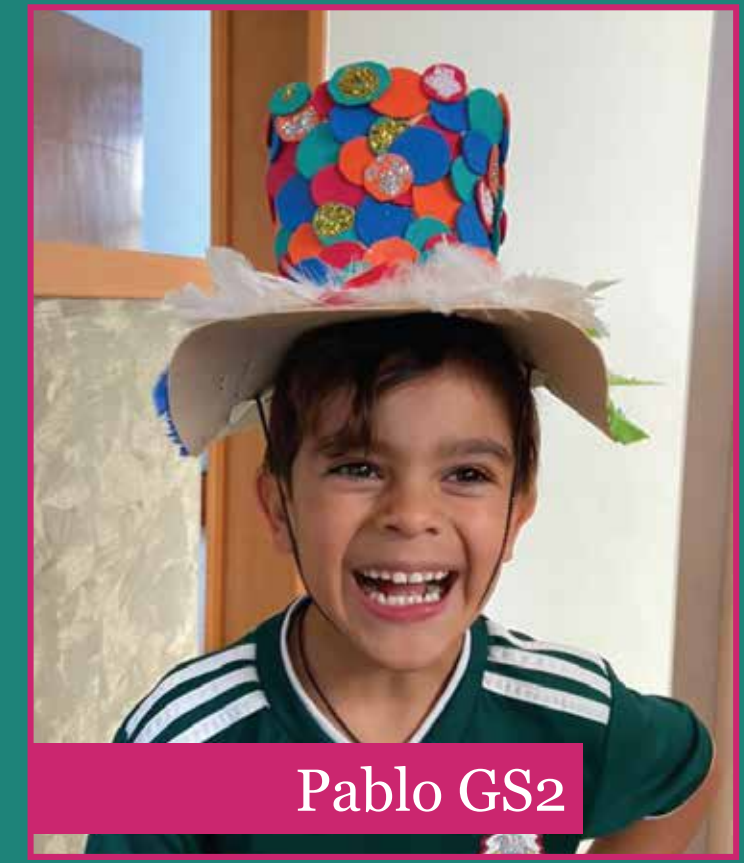
Mateo GS2



Natalie GS2



Diego GS2



Pablo GS2



Natalia GS2



# GS2



Sofi GS2



Fatima GS2



Brittany GS2



Louis GS2



Hakim GS2



Otto GS2



Abigail GS2



Santiago GS2



Magaly GS2



Nat D. GS2



Luca GS2



Mariana GS2



Victoria GS2



José Carlos GS2



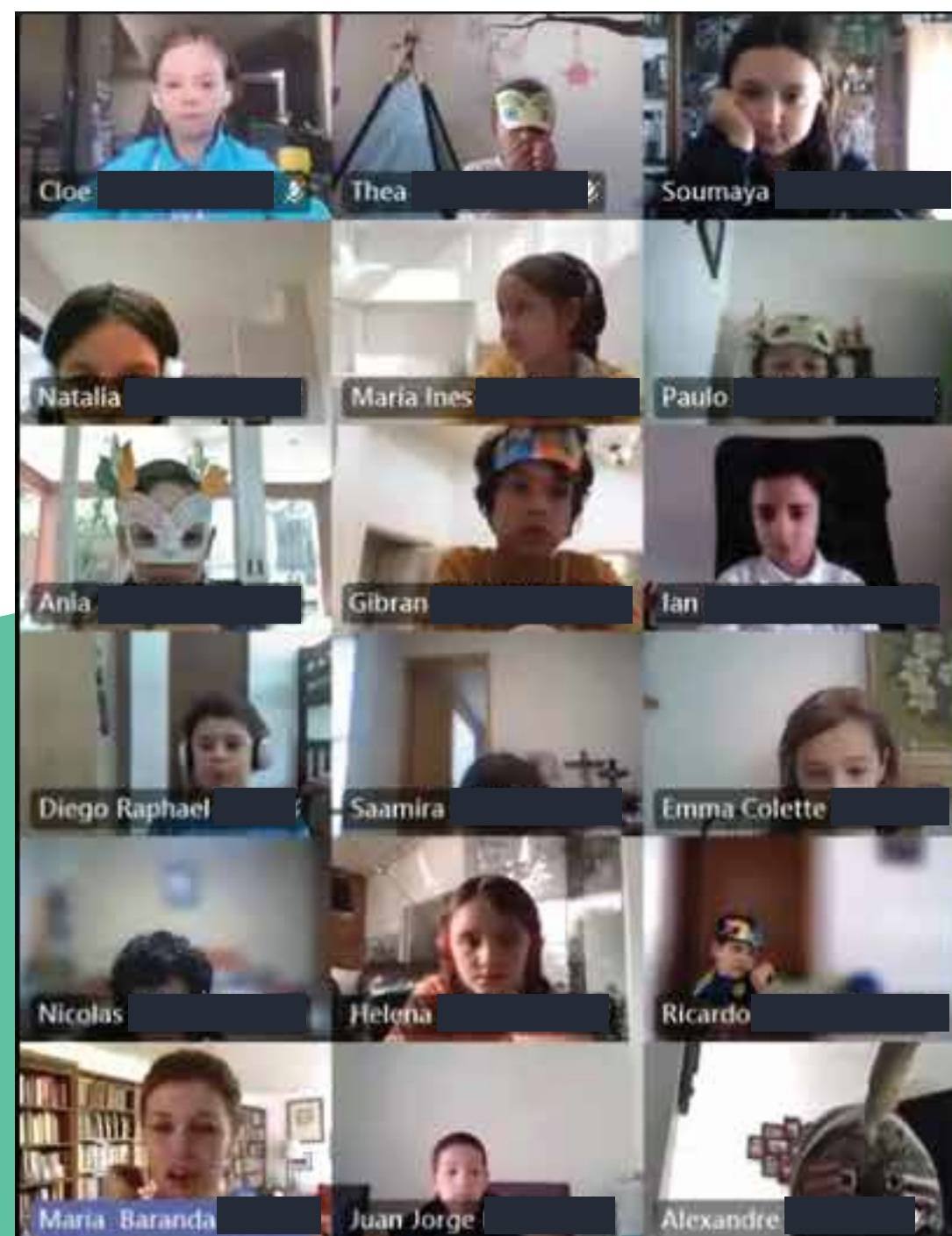
María GS2

## Élémentaire



## Español

## CE2

Chatsy FERNÁNDEZ  
Profesora

Quiero compartir una parte del trabajo de los grupos de CE2 en español. Tenemos algunas sesiones destinadas a leer y analizar los temas de los textos.

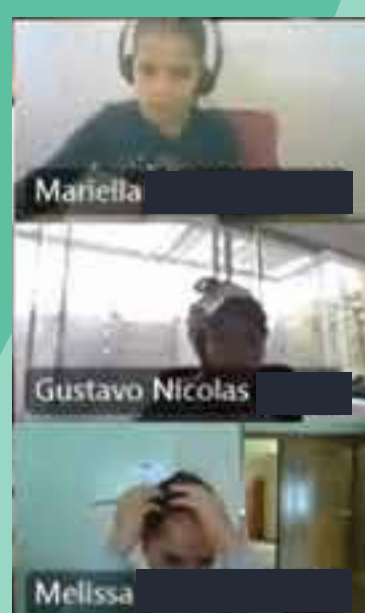
El libro con el que iniciamos el 'Club de lectura' nos permitió discutir el miedo y los prejuicios, y también conocimos un poco más acerca del tlacuache.

Tuvimos una sesión en la que pudieron conocer y entrevistar a María Baranda, la autora del libro. Las preguntas que prepararon y le hicieron a la autora demuestran gran atención e interés por su trabajo: ¿Cómo te preparaste? ¿Cuánto tiempo te tomó preparar y escribir el libro? ¿Dónde creciste y qué estudiaste en la universidad? También les interesó conocer su fuente de inspiración y otros temas, por ejemplo: ¿Qué parte del libro es tu favorita? ¿Tú a qué le tienes miedo? ¿Qué haces cuando tienes miedo?, entre otras.

Durante la reunión, los niños pudieron usar la máscara que ellos diseñaron a partir del trabajo previo a esta lectura.

Dejo imágenes de la reunión, en la que participaron con entusiasmo. La grabación la compartí en TEAMS para los niños (con antelación les pedí que preguntaran y apagaran su cámara, si así lo decidían sus padres).

Los estudiantes escribirán una carta a la autora para completar el trabajo sobre esta lectura y los objetivos pedagógicos preparados.



## CE1

Presenta el “Árbol de la Amistad” a través de un montaje dinámico de los alumnos de la generación y profesores, quienes han decidido transmitir con arte nuestro amor y amistad por el día de San Valentín.

¡Feliz Día!

Audrey, Maryse et Bertrand  
Profesores

L'Arbre de l'Amitié



# Collège et Lycée



## Alemán

Frau STENGEL  
Profesora

### Terminale

Los alumnos han estado trabajando en equipo, hacen investigaciones en artículos diversos de Greenpeace Alemania sobre la problemática de la producción textil.

Los temas que los diferentes equipos investigaron: la producción textil y la contaminación que genera especialmente en Asia; los componentes químicos utilizados en la elaboración de telas y el daño que ocasiona cada uno de ellos; la ropa "outdoor", cuyas partículas químicas han sido encontradas en los lugares más remotos de la tierra; la campaña "Detox" de Greenpeace para obligar a la industria textil a no usar químicos en su producción y evitar el "greenwashing"; cuáles son las marcas que reaccionaron a esta campaña y se comprometieron con Greenpeace y aquellas que se rehúsan a hacer un cambio; las diferentes etiquetas en la ropa y lo que representan; y por último, la situación en México como el más grande productor de mezclilla del mundo (México se encuentra entre los tres países con mayor problema de contaminación por la industria textil).

### Seconde:

#### Capacidades, deseos, obligaciones, permisos y gustos.

Los grupos han estado activos, hablando alemán. Entrevistaron a uno de sus compañeros para descubrir sus talentos y lo presentaron al resto de la clase.

Esta semana seguimos trabajando los verbos modales restantes, practicando el hablar como Yoda. Esta vez, interpretando una caricatura y explicando lo que nuestro personaje "Calvin" quiere, debe y puede hacer.



Esta semana cada equipo presentó al resto de la clase, de manera visual y con datos concretos y sencillos el resultado de su investigación.

Trabajamos el idioma y, al mismo tiempo, nos volvemos conscientes de lo que hay detrás de la ropa que usamos y conocemos el problema que hay en México.



### Première:

Los estudiantes están descubriendo que los verbos en alemán cuentan con un sinnúmero de prefijos, estos le dan al verbo un nuevo sentido y lo hacen muy específico, tanto que en otro idioma se necesita una frase entera para explicar la acción. El significado del verbo y del prefijo ayuda a comprender por lógica de qué se trata y vuelve el idioma tan flexible que se pueden crear nuevos verbos según la situación.

Así tenemos verbos tan hermosos como "schönwetterfahren" (fahren= conducir, Wetter= clima, schön=bonito) para referirnos a quienes conducen de manera tranquila y sin prisa, y con la palabra se hace alusión a aquellos conductores en Alemania que cuando sale el sol, sacan el carro convertible de la cochera y se pasean, sólo por el gusto de salir a disfrutar el buen clima. En realidad, es una crítica a los conductores lentos que nos estorban cuando traemos prisa. Aquí lo llamamos "dominguear".

Otro verbo increíble "umfahren" = "atropellar" es antónimo del mismo verbo "umfahren" = "esquivar para no atropellar". Ya que la partícula "um" al mismo tiempo significa "alrededor" y "tumbar".

The german opposite of "umfahren" (running something over) is "umfahren" (drive around something).

Good luck mastering this language.

¡Ah, el alemán es bello!

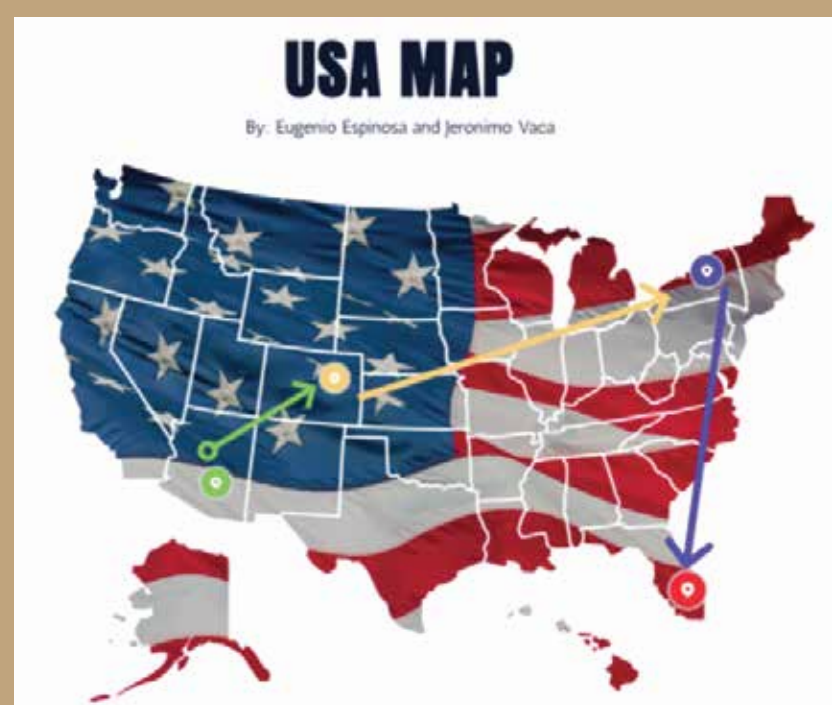
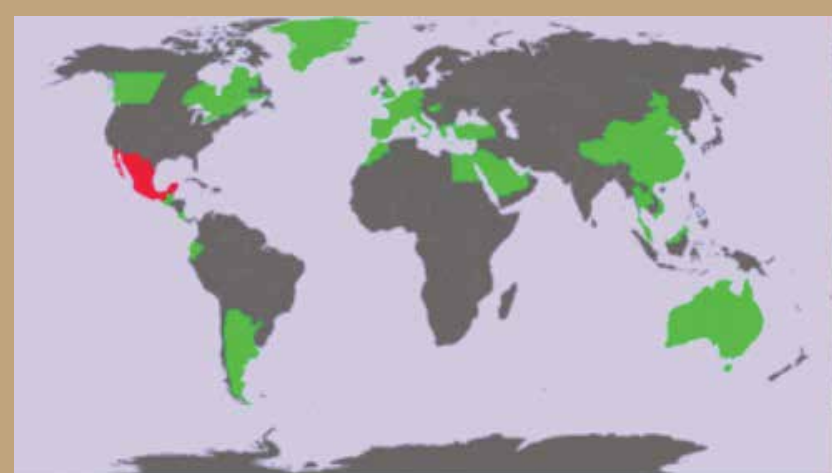
# Collège et Lycée



# Inglés

## 4èmes

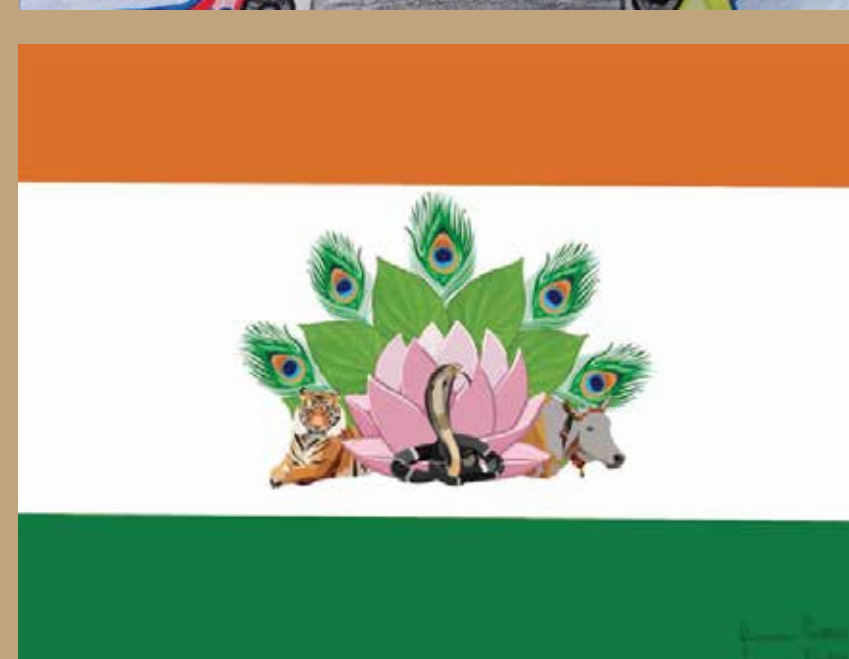
Después de haber diseñado un mapa de todos los lugares que los alumnos habían visitado en el mundo, crearon en equipo **mapas interactivos** para un "road trip" en los **EE.UU**, incluyendo actividades que protegen al **medio ambiente**. Escogieron 4 estados y para cada uno tuvieron que presentar la localización, el lema, los símbolos, un poco de historia, lugares que visitar y "eco-friendly activities". En esa secuencia, no solamente aprendieron algo de historia y geografía sino también el uso de una nueva herramienta digital: **Génially**. En el enfoque lingüístico, trabajamos a fondo los verbos irregulares (pronunciación y ortografía) así como el Present Perfect (un tiempo muy particular del inglés).



¡Su creatividad e ingeniosidad estuvieron sin límites!

# 2ndes

Después de los mundos profesionales en Nigeria, nos fuimos a otro continente y descubrimos una tierra llena de contrastes: **la India** (también miembro del Commonwealth). Los alumnos pudieron descubrir la importancia y el carácter sagrado de los animales en el **hinduismo**, quien era **Gandhi** y lo que hizo para su país, reflexionar sobre los aspectos positivos y negativos de los zoológicos, y diseñar hermosas ilustraciones, así como una nueva bandera india.



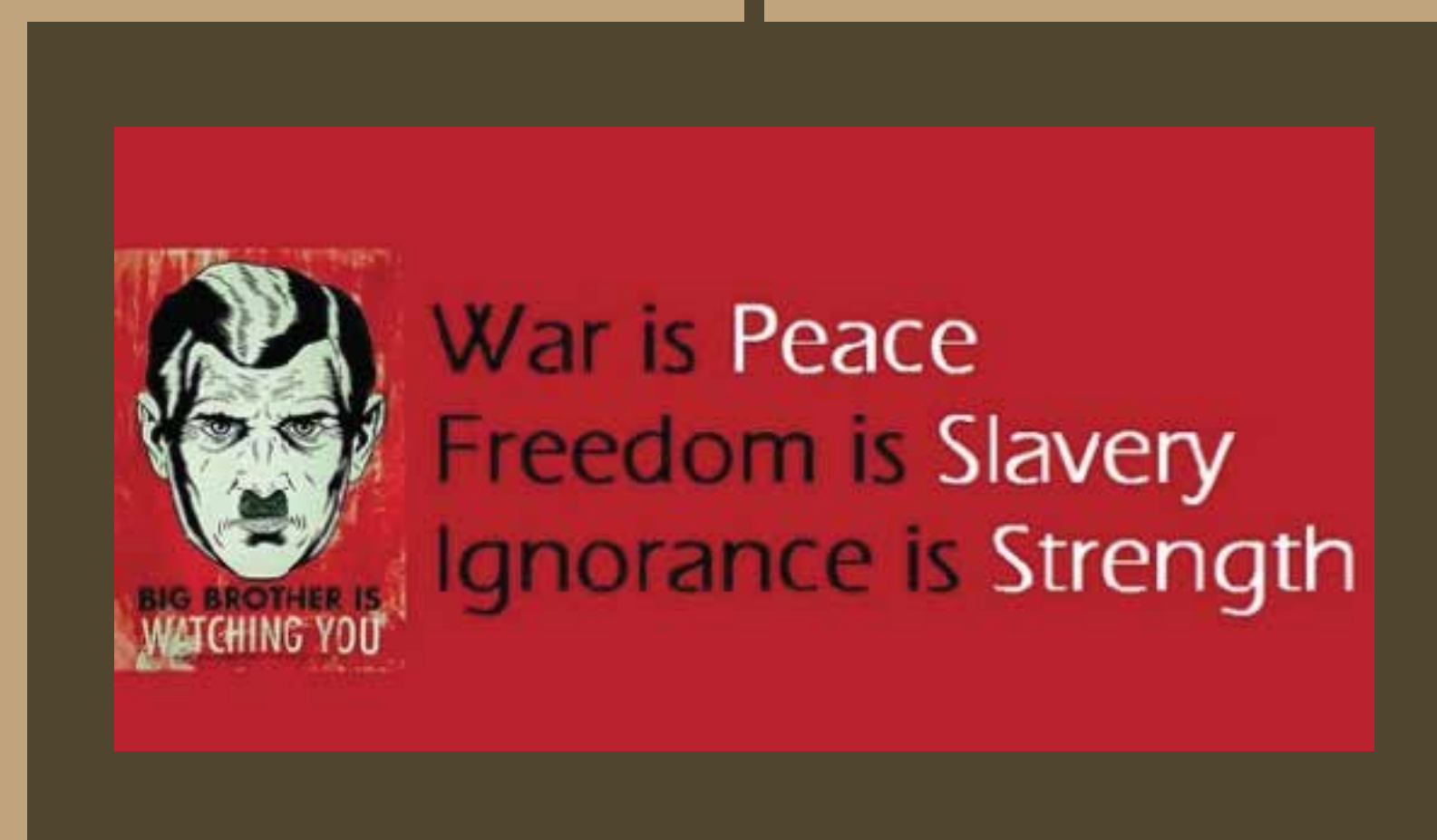
# Collège et Lycée



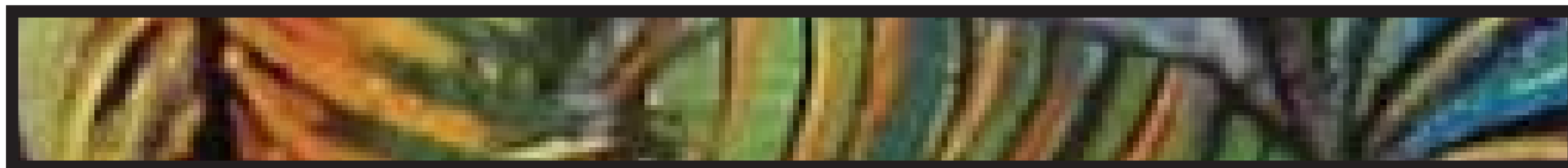
## 1ères

Analizando famosos "speeches" de **Gandhi** y de **Martin Luther King** "I have a dream", los alumnos aprendieron las herramientas indispensables para escribir un discurso y también como usar su lenguaje corporal para expresarse en público. Pudieron escoger el tema de su interés y hubo mucha originalidad en esta generación: *la mente de un asesino, las redes sociales, los Drag Queens, soluciones para adicciones, la pena de muerte, la pesca como deporte, la paradoja de la elección, la formula 1, la contaminación en tiempos de Navidad, los videojuegos, Star Wars, Marina Abramovic etc.*

Ahora ya empezamos a trabajar sobre las distopías (históricas y de ciencia ficción), en particular en el Reino Unido (**Black Mirror**, "1984" de **G.Orwell**, "Brave New World" de **A.Huxley...**) y tendrán que escribir cuentos distópicos al final de la secuencia (desafortunadamente o no, se podrán inspirar de la realidad actual...).



# Arte



Cecilia REBORA

Profesora



Paula CE2-1



Alex R. CE2-2



Jerónimo CE2-3



Saamira CE2-1

En CE2-3, con todo y disfraces porque era día de venir disfrazados, volvimos a estudiar la vida de Pablo Picasso e inspirándonos en su obra "Le Coq" vimos la importancia de observar y cada alumno reinterpretó la obra.



# Sigamos hablando de estrés

## Parte III

**Cristina ENRÍQUEZ**

Profesora de maternal y primaria.



La incertidumbre sigue golpeándonos, con esta complejidad de la pandemia y del panorama mundial en todos los aspectos, familiares, laborales y escolares.

La respuesta humana normal es estar estresados, se entiende perfectamente. Raro nos parecería una persona que no estuviera actualmente preocupada.

Hemos venido hablando de este tema, el estrés (distrés) que puede tener tantos aspectos negativos, pero también, puede utilizarse para fortalecernos y ayudarnos, pero solo si transformamos nuestra actitud mental ante este estrés, por una más adecuada.

Ya conversamos de algunos antídotos para recuperar algo de calma, y continuaremos hablando de cómo este estrés que parecería solamente negativo se puede transformar.

Les explico cómo lo podemos lograr.

Primero y muy importante tenemos que reconocer nuestro propio estrés, sin minimizarlo, admitirlo y aceptarlo ya que está relacionado con algo profundamente importante para ti y para todos, la supervivencia.

Nombrar y decirnos lo que estamos sintiendo, traer conciencia, calma a nuestra amígdala cerebral que es la parte relacionada con las emociones. Segundo, identificar lo que valoramos realmente, así que intentemos canalizar nuestro tiempo y energía en actividades acordes a nuestros valores, podría ser la solidaridad, el cuidado, la paciencia, la familia, etc.

Así utilizar y nutrir lo que nos importa, lo que valoramos, en medio de la incertidumbre y el cambio, enfocar nuestra atención en lo que es para nosotros valioso y le da sentido a nuestros días, y eso es algo positivo.

Voltear a ver lo bueno en medio de lo no tan bueno, nos convierte en alguien resiliente.

Esta palabra tan de moda, resiliencia, que se traduce en la capacidad de un organismo de recuperarse de algo estresante, y de ser posible transformarlo en algo mejor.

Todo eso se escucha inspirador y relativamente simple, pero no es fácil, no lo es. Para eso y como tercer consejo te recomiendo practicar el Antídoto 2 del artículo 1, de la Gazette número 27 que decía lo siguiente:

Tomen tres minutos de su día. Encuentren un lugar tranquilo, siéntense derechos y cuenten sus respiraciones, ¿cuántas pueden hacer en tres minutos? Si una sola respiración profunda nos hace sentir bien, disminuye el cortisol permitiéndonos conectar con nuestro cuerpo, imaginen extender este bienestar por 180 segundos.

Pueden utilizar el cronometro de su teléfono.

Les propongo para mantenerse anclados en el objetivo, contar las respiraciones, tratando de concentrarse solo en el proceso natural de respirar, lo que trae una sensación de calma, de claridad mental.

Mientras más lo practiquen mejor se van a sentir. Si ya estaban intentando hacer el ejercicio de parar y respirar, este sería un buen complemento. Son herramientas que nos irán permitiendo reaccionar ante las presiones y demandas de la vida de manera diferente.

Estos tres minutos de estar concentrados solo en la respiración, nos ayudarán a estar más claros para decidir y a aceptar nuestros estados de ánimo; para preguntarnos por lo que valoramos y es importante; para cultivar calma y tranquilidad; y para enfrentarnos a todos los retos de esta época y salir ganando.

Estos tres consejos puestos en práctica se convertirán en autoconocimiento.

Para motivarte a hacerlo, te pido que contestes a la siguiente pregunta: ¿cuántos minutos al día utilizan para su higiene física, para tu apariencia? 20 minutos. ¿Si toca baño? 35, y si, como yo, cuando me plancho el cabello me tomo 50.

Para obtener resultados que se traduzcan en bienestar y resiliencia te estoy motivando a utilizar solo tres minutos de tu día. No es mucho pedir tratándose de tu higiene mental.

¿Parece una meta alcanzable verdad?

¡Anímense vale mucho la pena! Y cuando lo hacemos se nota.

