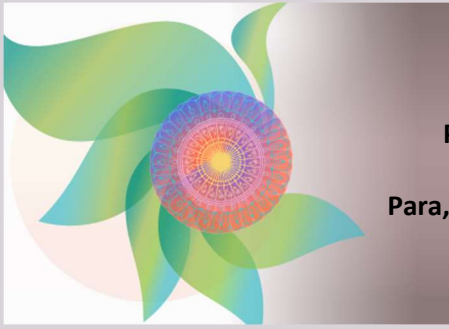


PARA Y RESPIRA



Para
Para y respira
Respira
Para, respira y siente
Siente
Para, respira, siente y escucha
Escucha

Me escucho
Me escucho, siento, respiro y paro
Siento
Siento, respiro y paro
Respiro
Respiro y paro
Paro



Me sorprende y alarma esta dinámica que estamos generando a nivel educativo en la que anteponiendo el *hacer, hacer, hacer y hacer* olvidamos y nos olvidamos de lo más importante: de **nosotros. La persona.** A veces lo observo desde una perspectiva cómica, benevolente, indefensa, compasiva. Otras participo, me enfado y me preocupo.

Otra educación es posible y más que nunca es hoy necesaria.

Sin ser alumna, madre ni docente con materia a mi cargo me he sentido abrumada y violentada en estos primeros días de cuarentena. Prisas, alarmas, mensajes, contradicciones, teléfonos saturados... Incertidumbre. Sensación de miedo, excitación, sobrecarga, autoexigencia, cumplimiento de programas y tareas, la apertura masiva de plataformas y recursos online, todo y nada disponible a golpe de click, videos, *fake news*, saturación informativa, ordenadores que se cuelgan, grupos de WhatsApp que echan humo y prefiero no leer... Vorágine frenética que me ha hecho transitar por distintos estados anímicos y animado, irremediabilmente, a llegar y volver a mí, como **mejor recurso y lugar seguro.**

Desde esta vivencia, ya seas parte del alumnado, docente, madre o padre de familia, considero que lo primero y mejor que puedes hacer es ocuparte inicialmente de ti. Darte un espacio. Parar, respirar, sentir y escucharte.

¿Dónde estoy? ¿Cómo me siento? ¿Qué dice mi cuerpo? ¿Qué necesito? ¿Qué me hace bien? ¿De dónde nace esta angustia? ¿Este frenesí? ¿Qué puedo hacer por mí?... Despacito, para con absoluto respeto y autocuidado poder adentrarte en ti mismo/a y acompañarte en esto que estás viviendo. Sin juicios ni exigencias. Con amor.

Raramente ayudamos a los demás con atino y solvencia si nos falta un sostén propio que nos garantice mantenernos en nuestro centro y responder desde un lugar más pausado, más amable y conectado. Y no es una garantía permanente. Como en toda disciplina es necesario preparación y práctica. Serán ellas las que faciliten su disposición.

Visitarme de vez en cuando puede ayudarme a respetar mis límites, a no responder de manera reactiva, demasiado rápido, demasiado lento o por encima de mis posibilidades y deseos. A no dar palos de ciego o llegar a ninguna parte. Pues ahí, el cansancio, la frustración y el resentimiento llegarán antes y es probable que me sienta *mal* de todos modos.

Si todavía no sé qué siento y cómo me siento con el COVID19, con estar confinada en casa hasta nueva orden es difícil que pueda acompañar emocionalmente a mi alumnado y/o familia en este proceso de una manera auténtica y abierta.

En tan solo dos días nos hemos visto inundados de tantísimas propuestas y actividades que el desbordamiento y *sinsentido* de muchos: alumnado, familias y profesorado está a punto de suceder. Quizás sea esto necesario también como punto de inflexión. Preguntarnos a dónde vamos y cómo queremos llegar.

Por lo que puede ocurrir que más que ayudarles estemos sobrecargando, sobre estimulando, tapando agujeros, llenado vacíos, protegiendo egos y frustrándoles más, todavía, de lo que algunos ya se encuentran en una situación tan extraordinaria como la que están ahora viviendo y vivimos con ellos. En la que más allá de la tarea se precisa de comunicación, escucha, tiempo y espacio compartido. Todo ese tiempo que tantas veces añoramos y echamos en falta en nuestro diario aparece ahora, para muchos/as, en bandeja, libre y a disposición.

Como ocurre en muchos de nuestros casos de conducta, ante el momento de máxima explosión, a veces lo más acertado es **no hacer nada**.

Contener y permanecer que, en verdad, es mucho y de gran ayuda. Si he aprendido a contenerme y a estar conmigo, será más fácil acompañar a otras personas en esas circunstancias. Situación en la que, probablemente, lo más que necesiten sea un presencia adulta y amorosa que les acompañe, devolviéndoles el contacto con la calma y seguridad internas que necesitan habitar y descubrir.

Si eres alumno/a para y respira...

Si eres padre, madre, para y respira...

Si eres profesor/a, orientador/a para y respira...

Si eres Director/a, Inspector/a , Asesor/a, para y respira...

Seas quien seas, para y respira.

Nada de esto quiere decir que no sigas las recomendaciones que desde tu Dirección Provincial y centro educativo están facilitando si es eso lo que ahora necesitas y quieres. También conviene contar con una estructura, unas pautas, marcar una rutina, leer y escuchar a las personas que se están encargando de ponernos más fácil y accesible las “*jornadas escolares en casa*” mientras los centros educativos permanecen cerrados. Yo también valoro este trabajo, que según se amplíen los plazos será más o menos necesario, ordenado, adaptado... Lo que comparto y me cuestiono, es la celeridad, la cantidad, el estrés provocado, el querer imponer una normalidad a toda costa, la desatención a lo humano, a lo que de verdad preocupa y ocupa a las personas y estudiantes ahora confinadas en sus casas.

De manera breve y a modo de ejemplo estas son tres frases escuchadas en el día de hoy.

- “*David está más rebelde que nunca y no sabemos qué hacer. Ahora no podemos salir de casa ni ver a profesionales y la situación empeora*” Mensaje recibido esta mañana por una madre.

Para muchas familias y alumnos/as convivir durante tantas horas y días en un mismo espacio puede resultar una experiencia dura y transformadora.

- “*Hemos tenido que traer una impresora del trabajo de mi marido para imprimir todas las tareas que nos han pedido*”.

Ciertamente habrá quiénes no cuenten con los medios ni el apoyo familiar oportuno para continuar con las tareas previstas tal y como se están haciendo llegar desde la mayoría de los centros.

- “*Estoy desbordada bajando los deberes de mis tres hijos de la plataforma del colegio. Ayer no pude hacer la casa ni tenía la comida lista a las 14h*”. También de esta mañana hablando con una de mis compañeras.

A mí me ayuda recordarme esta frase proveniente del budismo zen que os comparto: ***el esfuerzo correcto es deshacerse de lo que está de más***. Y fantaseo con que es quizás éste un muy buen momento, una oportunidad divina, personal, familiar y social para limpiar y repasar que está de más en nuestro día a día, en nuestras relaciones, en nuestro sistema educativo y en nuestra sociedad. También para salir fortalecidos, empleando la adversidad a nuestro favor, al favor común, al favor de la sostenibilidad en su sentido más amplio. Repasando prioridades y valores. Aprendiendo a verse y reconocerse, a vernos y reconocernos.

Y todo esto sin olvidar el sano y sabio humor que tanto relaja a ratos y, por supuesto, la esperanza en la **construcción conjunta de un mundo mejor**. *¡Juntos podemos!*

Patricia Carrero Montes

*Trabaja como Orientadora Educativa en la provincia de Ávila.
Pertenece a la Comunidad de Educación Integradora de Salamanca (FCN)*

17/03/2020