

Decálogo para madres y padres

Pautas para sobrevivir emocionalmente al caos familiar producido por el coronavirus



Estimada Comunidad Educativa:

En esta situación excepcional que estamos viviendo, desde el **Colegio Profesional de Psicología de Aragón**, en colaboración con el **Gobierno de Aragón**, queremos contribuir de forma activa al bienestar emocional de las familias en estos tiempos de pandemia.

La sociedad no estaba preparada para **afrentar esta crisis por coronavirus** que no solo ha afectado a nuestra salud física sino que también nos ha perjudicado en nuestra salud mental.

Nuestro objetivo es ofrecer a toda la Comunidad Educativa y en especial, a los padres y las madres del alumnado, **estrategias que puedan utilizar en su día a día**. Un material práctico que nos ayudará a gestionar estos momentos que estamos viviendo.

Este documento tiene el objetivo no solamente de ayudar en el momento actual sino como herramienta de **prevención de las posibles secuelas** que esta pandemia puede tener en la población.

En este decálogo fomentamos la coherencia y la responsabilidad a través del ejemplo; la aceptación de la incertidumbre; la adecuada gestión de nuestras emociones y la importancia de nuestra actitud a la hora de afrontar esta situación. Queremos ensalzar valores como la empatía, la solidaridad y la humanidad, dando importancia a la comunicación, a la escucha activa y ofreciendo recursos para gestionar el tiempo libre en familia. Asimismo, apostamos por el respeto de la distancia saludable y el fomento de la actividad física y la salud.

Por todo ello desde el Colegio Profesional de Psicología de Aragón enviamos este documento titulado '[Decálogo para madres y padres. Pautas para sobrevivir emocionalmente al caos familiar producido por el coronavirus](#)' con el fin de que sirva de ayuda a las familias.

Quedamos a su disposición y les enviamos un cordial saludo,

Lucía Tomás Aragonés
Presidenta
Colegio Profesional de Psicología de Aragón

Ana Montagud
Directora General de Planificación y Equidad
Departamento de Educación, Cultura y Deporte
Gobierno de Aragón



Colegio Profesional de
Psicología de Aragón

 **GOBIERNO
DE ARAGON**