Colegio Mayor de Nuestra Señora

" Un camino, una respuesta y una esperanza con destino a la excelencia."

EFQM Recognised for excellence 3 star - 2012

Padres de familia
¡Ya llegaron las vacaciones! ahora más que nunca, sigamos cuidándonos.



LO QUE SE PODRÁ Y NO SE PODRÁ HACER EN DICIEMBRE

¿Habrá novenas y cena de Año Nuevo? ¿Es recomendable salir de compras?

¡El comportamiento de todos puede hacer la *diferencia!*

Experto responde qué puede esperar un colombiano para las fiestas de fin de año: Se empiezan a hacer sus planes de fin de año. Pero 2020, el año de la pandemia puede ser diferente y para que muchos no se hagan ilusiones para ver qué se puede esperar de esta época. Esto fue lo que dijo:

1. ¿Qué esperar de la pandemia en diciembre?
Es importante dejar claro que la economía reabrió porque estamos quebrados, pero no porque la situación de la pandemia estuviera controlada. En diciembre el pronóstico es que las cosas sigan igual.

2. ¿Habrá novenas?
La novena nuestra por tradición es cantada y eso no más es un riesgo. Dado que es cantada no se podría cantar y menos en espacio cerrado. Por lo tanto, creo que no debería haber reuniones familiares grandes. Si va a haber reuniones familiares debe ser con tapabocas y en espacios abiertos y con distancia social.

3. ¿Se podrá tomar un trago?
Después del segundo trago los familiares e invitados intercambiarán tapabocas. No hay posibilidad de que bajo la influencia del alcohol y con el comportamiento cultural colombiano de ser afectivo la gente se proteja. Ninguna de esas características nos

va a ayudar. Es más, fueron esas características las que hicieron que la pandemia nos diera tan duro.

4. ¿Podremos salir de compras?

Yo no estoy dispuesto a tomar ese riesgo de salir de compras. En este momento no se puede. No puede ser que el regalo de Navidad sea un virus para nuestros viejos. El país debe mejorar para hacer comercio electrónico, tener servidores más grandes para que la gente no tenga que hacer filas virtuales de cuatro horas. Debemos aprenderle a Amazon y debería primar el comercio electrónico en diciembre



5. ¿Podremos viajar en avión?

Sí, pero que no vayan a tocar el trombón en el avión. Al avión no le veo problema. El problema son las personas que no siguen los protocolos establecidos y la falta de compromiso de unas aerolíneas.

6. ¿Viajar a destinos largos?

Definitivamente no. No creo que Europa nos vaya a abrir los cielos en este momento. Estamos peor que allá y no deben estar interesados en dejarnos ir.

7. **¿Viajar por tierra?**

Comparado con un bus, el avión es mucho más seguro porque tiene filtros de aire EPA, el vuelo es más corto y en cambio el bus no tiene esas posibilidades. Lo ideal es el carro con ventanillas abajo y donde vayan los que quepan en el carro, pero del mismo núcleo familiar.

8. ¿Aconseja las reuniones con los abuelos?

Lo ideal es que todos tengan el tapabocas, tanto la abuelita como la familia que llega. El tapabocas reduce el riesgo en un 40 por ciento y no en el 100 por ciento. Además, hay que mantener la distancia. Entre menos hable mejor; entre más pasito mejor, entre más distancia mejor. La gente asume que por estar reunida con un familiar no se va a contagiar, pero confunde la intención con los hechos y ningún familiar quiere contagiar a otro, pero la mayoría de contagios se dan en contextos familiares.

9. ¿Sirven las pruebas rápidas para saber que la familia está libre de Covid?

Es una opción válida y por eso lo hacen en los aviones, pero se tienen que hacer la prueba y quedarse encerrados hasta saber el resultado porque si hago la prueba y me voy de compras a San Victorino no hice nada. La EPS no va a hacerlas, entonces será una opción solo para los que tengan posibilidades económicas.

10. ¿La Navidad será por zoom?

La idea es una Navidad donde todo el mundo se reúna por zoom. Ojalá se queden quietos. Las cosas no están controladas.

11. ¿Habrá cuarentena?

No creo por cuestión económica, a no ser que el número de muertos llegue a 500 diarios.

12. ¿Una familia que ya tuvo el virus puede reunirse sin problemas?
Es una ruleta que no me jugaría tampoco. Hasta ahora la inmunidad dura seis meses. Por eso, el que se infectó en mayo no hay forma de asegurar que aún en diciembre estará protegido. Hay que esperar.

SEMANA contactó al epidemiólogo Jaime Ordóñez.

Estas son otras ideas sobre qué hacer más allá de los aparatos electrónicos:

1. Desempolva tus juegos de mesa y diviértete con tu familia.
2. Decídete a armar ese rompecabezas que tienes olvidado.
3. Pinta mándalas o si tienes acuarelas dale rienda suelta a tu lado creativo.
4. Si hay niños(as) chiquitos en tu casa, saquen los disfraces y realicen una obra de teatro improvisada.
5. Inventen una historia compartida: alguien empieza como narrador y luego pasa el turno. Una actividad que seguro traerá un final inesperado.
6. Compartan cosas positivas en familia: aprovechen este tiempo juntos para hablar sobre qué es lo que más aprecian de cada uno.
7. Una variación del punto anterior, es escribir cualidades de todos en hojas y repártirlos por diferentes partes de la casa.
8. Pon a prueba el chef que llevas dentro.
9. También puedes descubrir más lugares a través de películas y libros.
10. Acepta el reto de tomar una foto por semana. Busca distintos rincones de tu casa, documenta tu día, al final te quedarás con estos recuerdos.
11. Saca muchas fotos con tu familia, pero dile adiós a las tomas típicas. Capta momentos simpáticos, prueba a hacer retratos o con distintas luces en los espacios de tu casa.
12. Realiza un camping en casa y rutinas de ejercicios.



La contingencia aún no termina, por tu familia, QUÉDATE EN CASA.

MAMÁS Y PAPÁS COLSEÑORA



Espero que en esta Navidad el Niño Dios les dé la oportunidad de disfrutar la paz, el amor y el calor del hogar. Que el año venidero sea para progresar en la vida familiar, social y personal.

Con gran afecto,

María Fanny

Prevenir está en nuestras manos. Cuidarnos entre todos y volvernos replicadores de buenas conductas, nos ayudará a enfrentar de mejor manera la pandemia.

María Fanny Rodríguez Hernández.
Psicoorientadora.
Equipo de apoyo