



Dolores ORTA

Medecin de la escuela

Version Español



Ante este nuevo curso escolar que se presenta tan especial, me gustaría poder mandar tres mensajes a la comunidad educativa.

- Un primer mensaje de serenidad para poder trabajar en un clima de bienestar físico, mental y social. Aunque el coronavirus sigue propagándose y está muy presente en los medios de comunicación, debemos aprender a vivir con esta realidad. Este virus ocupa mucho espacio en nuestra vida personal, familiar y social. Tratemos de tomar cierta distancia y no nos dejemos vencer por la epidemia del miedo.
- Un mensaje de prudencia para prevenir la propagación del virus en la comunidad educativa. Nuestro PACC, Plan de acción contra Covid-19, se desarrolló siguiendo las instrucciones de las autoridades sanitarias. Establece las medidas preventivas que deben seguirse para garantizar la salud de las personas, preservar los espacios de trabajo y permitir la correcta gestión de la pandemia. Para su implementación, necesitamos contar con la responsabilidad individual y colectiva de todos los miembros de la comunidad educativa: alumnos, padres y personal.
- Y finalmente un mensaje de salud. La salud que es física pero también emocional y social. La salud que es un estado dinámico que puede mejorar si tenemos en cuenta los factores positivos que promueven la salud y la calidad de vida. Hablemos de salud en lugar de hablar de enfermedad. Pensemos en comer bien, hacer deporte, tener relaciones sociales saludables, no estresarnos, dormir, cultivar la mente, ser positivos.... Así podremos mejorar nuestra salud y tener un sistema inmunitario capaz de hacer frente a las enfermedades.
- Consigamos entre todos que este año escolar sea lo más exitoso posible. Si todos ponemos nuestra parte de responsabilidad, seguro que lo lograremos.

Buen regreso
Dolores ORTA