

Estimadas familias,

A medida que aumenta el número de casos de coronavirus, en España y en todo el mundo, aumenta el nivel de incertidumbre e inquietud general. Se trata de una situación excepcional, sin precedentes, en la que todos intentamos asumir nuestra propia parcela de responsabilidad en la lucha contra la pandemia global.

Esta crisis sanitaria afecta a nuestras vidas tanto en el área personal y familiar, como en la académica o profesional, y pone a prueba nuestra capacidad para manejar el estrés. Se trata de una carrera de fondo en la que debemos medir y dosificar nuestra energía y nuestros recursos psicológicos.

Desde el Servicio de Orientación Psicológica queremos contribuir con algunas recomendaciones que esperamos les sea de ayuda. Para ello hemos desarrollado dos documentos: el primero, pretende ofrecer recomendaciones para controlar el estrés y prevenir estados de ansiedad, incluyendo recursos externos y enlaces de interés para facilitar su implementación. El segundo, es una guía con recomendaciones en el uso de la tecnología, indispensable en estos momentos, para prevenir problemas relacionados con su mal uso; las medidas de confinamiento adoptadas ante la crisis sanitaria no deben impedir que nuestros alumnos y alumnas continúen mejorando sus habilidades y competencias, y eso lo estamos logrando gracias al uso adecuado de estas tecnologías.

Seguiremos a su disposición, dentro de las medidas establecidas por las autoridades de las Escuelas Europeas, a través del correo electrónico: [ali.secondary-psychology@partner.eursec.eu](mailto:ali.secondary-psychology@partner.eursec.eu). Se implementarán los procedimientos necesarios para la comunicación con las familias cuando el asunto o la situación lo requiera.

Atentamente,

Rosa M. Limiñana Gras  
Servicio de Orientación Psicopedagógica  
ESCUELA EUROPEA DE ALICANTE

Escuela Europea de Alicante