



Estimada comunidad Walden:

Estamos en un territorio desconocido. El COVID-19 ha alterado al mundo entero y a nosotros mismos en todos los ámbitos de nuestras vidas. Como país, ya tuvimos una experiencia similar en el 2009 con la Influenza H1N1, la cual también era desconocida para el mundo cuando nos afectó intempestivamente y conseguimos salir adelante.

El COVID-19 ha declarado la guerra a todo el mundo. Es hora de que nos salvaguardarnos para protegernos de este virus. A diferencia de nosotros, este virus no posee cerebro, corazón ni sentido común. Usemos nuestro cerebro, corazón y sentido común para lograr vencerlo. Si estamos en casa podemos cuidar mejor nuestra salud, la de nuestra familia y por su puesto la de nuestra comunidad.

Necesitamos combatir este virus en todas partes y todos juntos, tanto como por dentro y fuera de nuestros cuerpos. Debemos frenar su propagación para protegernos mejor a nosotros mismos, comunidades, sistemas de salud y nuestra propia economía.

Por ello, en estos momentos por el que estamos atravesando, debemos enfocarnos en nuestro Bienestar. Usemos el modelo de bienestar del Dr. Seligman y trabajemos nuestros PRISMaS. Les recomendamos estar atentos de nuestras emociones (P), buscando trabajar nuestras emociones positivas para contrarrestar las emociones no positivas que tenemos y que posiblemente viviremos; ser conscientes de nuestras relaciones familiares (R) buscando generar espacios y tiempos para disfrutar y practicar emociones positivas en casa con nuestra familia, (I y S) involucrarnos y redoblar esfuerzos en lo que es más importante para nosotros y podamos aportar a nuestra comunidad un valor, (Ma) las metas por alcanzar deben ser éstas, el bienestar y la salud durante este periodo de cuarentena(S). Al mismo tiempo, necesitamos prepararnos para la llegada del virus; buscar cómo podemos estar más fuertes en cuerpo y espíritu.

Necesitamos atacar a este virus por cinco aspectos:

1. **Recuerda que tú tienes el poder de elegir.** De acuerdo a los estudios de Psicología Positiva, la Dra Lyubomirsky, nos comenta que el 50% de nuestra felicidad está en nuestros genes, 10% depende de las circunstancias y el 40% corresponde a las cosas que nosotros elegimos hacer. Por ello en este momento, te invitamos a reflexionar sobre qué estás haciendo para ser la mejor versión de tu persona y para florecer en estos tiempos; qué es lo que puedes aportar a tu familia y comunidad.

Desde Walden te ayudaremos con nuestra pasión, la educación, para lograr tu felicidad. *El contar con un horario te ayudará a planificar tus días y seguir productivos; los maestros han realizado un horario que pueden colocar en su refrigerador y ayudarles a sus hijos a mantener estructura, además de desarrollar trabajo para los primeros diez días de la contingencia con un trabajo balanceado.* La atención plena o mindfulness es un gran aliado en estos momentos para estar en el aquí y en el ahora; estar viviendo el momento sin juzgarlo, aceptando la cuarentena tal y como es...momento para cuidarnos. *Walden estará compartiendo audios para que tus hijos sigan con los ejercicios que hacemos en el colegio todos los martes y jueves a las 9:55 así que les recomendamos hacerlos diario en casa.*

2. **Trabaja tu PRISMaS.** Sé consiente de tus emociones. La gratitud es el pilar para desarrollar una mentalidad positiva. Tenemos mucho que agradecer y si nos enfocamos en lo positivo,

tendremos un regreso a la rutina con mejor calidad. Ya tenemos los resultados de las dos evaluaciones del felizómetro, las cuáles estaremos compartiendo con ustedes para que en equipo podamos trabajarlas en casa, además de que les *brindaremos unos horarios para cada sección, todo ello con un desglose de tips para trabajar cada punto de los PRISMaS en actividades cotidianas.* La parte de la Salud se convierte en un elemento muy importante que debemos cuidar desde cuatro momentos:

1. Combata el virus fuera de un huésped (host). El virus puede estar viviendo en superficies a su alrededor, incluida su casa. Ahora es el momento para que cada uno de nosotros nos unamos como soldados desinfectantes enfocados en reducir o eliminar este virus en todo lo que nos rodea. Los niños deben participar en esta limpieza.
2. Sea un soldado desinfectante.
  - Tome precauciones con todo lo que haga y donde quiera que vaya para matar el virus en las superficies. Use toallitas desinfectantes y adopte la mentalidad de limpiar todo antes y después de tocarlo. Esto ha ayudado mucho a países como Corea del Sur para contener la pandemia.
  - Lávese las manos a menudo e incluso obsesivamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
  - Si toses o estornudas, hazlo sobre la parte interna de tu brazo.
  - Guarde una sana distancia y evite el contacto con extraños, en casa si todos estamos sanos y confinados a ese espacio, podríamos seguir con estas muestras de afecto que tanto ayudan a la salud emocional.
3. Combata el virus dentro de un huésped (host).

Una vez que el virus ingresa al cuerpo, primero se esconderá y se replicará. Esto puede llevar días y es probable que seamos muy contagiosos incluso antes de ser conscientes de cualquier síntoma. Una lucha anticipada contra este virus o cualquier otro virus del resfriado o la gripe es CRÍTICA.

• Use el calor como una posible herramienta. Súdelo. Aumente con precaución su temperatura interna. Éste podría ser un momento para utilizar el calor para nuestro beneficio. Según el comportamiento de muchos virus, elevar la temperatura central del cuerpo puede ser beneficioso para prevenir o reducir el impacto que un virus puede tener en nosotros. Si tiene acceso a una sala de vapor o sauna, intente lo siguiente: pase entre 10 y 15 minutos respirando el aire tibio por la boca y la nariz. Un aumento leve de la temperatura central podría ayudar al esfuerzo natural del cuerpo para combatir el virus y, durante muchos años, se ha recomendado como remedio casero. O puede estar debajo de varias mantas con respiración pesada hasta que su temperatura central haya aumentado. Use un termómetro para controlar su temperatura central durante este tiempo y tenga cuidado de no exceder los 40 grados. Este remedio natural (no médico) casi siempre me ha ayudado cuando he tenido resfriados u otros virus de la gripe.

• Hidratar. Una vez más, beba muchos líquidos:

◦ Agua tibia, té de jengibre caliente con miel, sopas calientes de caldos con ingredientes saludables y otros líquidos calientes que prefiera, esto ayudará a reponer los nutrientes y eliminar las impurezas del cuerpo.

• Descanso. Su cuerpo es más fuerte cuando descansa. Necesita dormir lo suficiente para que sus sistemas puedan hacer su trabajo de defenderse y eliminar

la enfermedad. Para recuperarse de la vida diaria y evitar sabotear su sistema inmunológico, necesita un mínimo de siete horas de sueño cada noche. Escuche a tu cuerpo.

- Manténgase activo y muévase. Asegúrese de mantenerse físicamente activo para ayudar a aumentar su función inmune y moderar el estrés. Haga al menos 20 minutos de ejercicio de intensidad baja a moderada por día para estimular el sistema inmunitario. Este movimiento dará como resultado la producción de más glóbulos blancos los cuáles combaten las bacterias y los virus y promueve una mejor circulación.

- Practique buenos hábitos de nutrición: Coma alimentos enteros, frescos, ricos en proteínas y en micronutrientes. Considere tomar vitaminas, micronutrientes y suplementos adicionales para respaldar la inmunidad, como un multivitamínico de alta calidad, magnesio, aceites de pescado omega-3, vitamina C, zinc y enzimas digestivas. También se ha demostrado que los probióticos y las verduras en polvo favorecen la salud inmunológica e intestinal.

#### 4. Precauciones.

- Por lo que sabemos hasta ahora, podemos tener este virus durante varios días sin síntomas, por lo que es usted en ese momento, altamente contagioso. Por lo tanto, suponga que tiene el virus y realice todas las acciones mencionadas anteriormente. Seguir los remedios anteriores es saludable, puede hacerle sentir bien y puede que elimine el virus antes de saber que lo tiene.
- Incluso si todo lo que he mencionado aquí no ayuda, ciertamente no dolerá. Entonces, tomemos la póliza de seguro y ofrezcamos a nuestra familia y comunidad la mejor oportunidad de vencer este virus.

Necesitamos actuar ahora para proteger nuestra propia salud junto con la de nuestras familias y comunidades. Al hacer todo esto, podemos reducir la cantidad de casos críticos permitiendo que nuestros hospitales y profesionales de la salud, estén disponibles para atender a aquellos con condiciones más críticas.

3. **Trabaja tu GRIT.** Esta es una oportunidad de oro para trabajar en familia la diferenciación entre Hedonismo y Felicidad, con lo cual sus hijos lograrán vivenciar que algunas cosas salen de nuestro control y debemos encontrar qué fortaleza o virtud elegimos para afrontar ese reto y sacar lo mejor de nosotros para trabajar nuestra felicidad.
4. **Trabaja tu comunicación.** Mantente en contacto con tus seres queridos; aprovechemos la tecnología para que nuestros hijos mantengan a sus amistades y familiares. Permitan hacer video llamadas para verse y platicar de una manera sana y positiva. En el colegio podrá usar el teléfono habitual y las recepcionistas le contestarán desde su casa para auxiliarle, le pedimos esperar 7 timbres para que se enlace su llamada. También ponemos a su disposición los correos electrónicos y con las directoras podrá generar citas virtuales por medio de Hangouts. En cuanto tengamos luz verde de las autoridades educativas y sanitarias estaremos muy contentos de abrir nuestras puertas y estar de nuevo frente a frente con ustedes; por el momento, podemos usar los correos electrónicos para mantener contacto.

**5. Trabaja en tus habilidades y conocimientos.** Dentro del horario que les mandamos y los tips, encontrarán actividades diarias que permiten que nuestros alumnos repasen lo aprendido durante el año. **NO SE VERÁN TEMAS NUEVOS.** Esperamos que puedan tenerlas como actividad intencional para mantener y mejorar su nivel de vida. **Les pedimos a ustedes papás, trabajar en la estructura asignando un lugar específico para hacer estos trabajos y les sea mas fácil adaptarse a la nueva rutina en casa.** Los docentes les enviarán los primeros 10 días y seguirán creando más ayuda. Si tienen dudas, por favor envíen un correo a su directora quien con gusto les asesorará y brindará más elementos específicos para ayudarles a sus hijos en este periodo.

Miss Martha en polanco: [marthacruz@waldendos.edu.mx](mailto:marthacruz@waldendos.edu.mx)

Miss Ale en kinder valle [alejandragarcia@waldendos.edu.mx](mailto:alejandragarcia@waldendos.edu.mx)

Miss Mariana en primaria baja valle [mariana@waldendos.edu.mx](mailto:mariana@waldendos.edu.mx) y

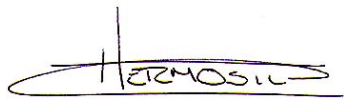
Miss Maricarmen primaria alta y secundaria valle [maricarmencorrea@waldendos.edu.mx](mailto:maricarmencorrea@waldendos.edu.mx)

La capacidad de cada persona de tener un impacto positivo es poderosa; cada uno de nosotros tiene un papel importante que desempeñar. Durante este periodo, los waldeanos estaremos trabajando desde nuestras casas con un programa similar al de los alumnos, con el objetivo de trabajar nuestro bienestar y estar en las mejores condiciones para el regreso de nuestros alumnos. Si tienen dudas en general, por favor envíe un correo a Julissa (en Polanco) [julissacerdeira@waldendos.edu.mx](mailto:julissacerdeira@waldendos.edu.mx) o Marisol (en Valle) [atencionpf@waldendos.edu.mx](mailto:atencionpf@waldendos.edu.mx).

Agradezco de antemano todos los esfuerzos que ustedes hacen en casa para seguir trabajando el bienestar de su familia y el apoyo que nos brindan en el pago oportuno de sus colegiaturas, las cuales nos permite seguir cumpliendo con nuestras obligaciones con los docentes los que seguirán trabajando virtualmente en estos días en beneficio de sus hijos. Estamos comprometidos con sus hijos y con ustedes, por lo que si tienen una problemática económica relacionada con el COVID-19, envíen un correo a [guadaluperodriguez@waldendos.edu.mx](mailto:guadaluperodriguez@waldendos.edu.mx) explicando su situación particular, para poder así construir juntos una solución.

Por último, les estaremos enviando periódicamente tips de cómo usar nuestras fortalezas para vencer este reto que tenemos frente a nosotros. Los tiempos de crisis vienen con grandes oportunidades, si lo sabemos manejar. Todo esto nos ha enseñado que la ecología es una de las áreas más beneficiadas. La contaminación en China ha disminuido; en Italia los canales se están limpiando y en México, estoy seguro, que buenas cosas están por venir.

Atentamente



M.L.P. Eduardo Hermosillo Fuster  
Director General