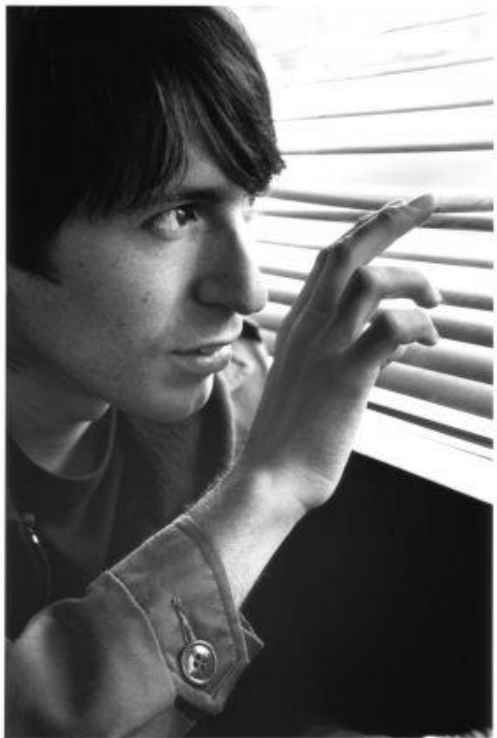


Adaptación y cambio



Un minuto para ti

¿QUÉ ES ADAPTACIÓN?



- **Adaptar significa acomodar o ajustar una cosa.**
- El ser humano tiene una enorme capacidad de adaptarse a las nuevas circunstancias y la posibilidad de ver las experiencias como aprendizaje positivo.
- La adaptación no sucede de un día para otro, hay que pasar por un **periodo de transición**, como por ejemplo, la llegada de un hermanito, y ahora las clases a distancia.
- Hay que ser comprensivos y tener paciencia.



Sabemos que todo **esto es nuevo** no solo para ti, sino para tus compañeros de clase, tus profesores y tus padres de familia. Confiamos en que todo va a salir bien.



- Es probable que al inicio de las clases a distancia, necesitemos de practicar y experimentar con la plataforma por lo que es necesario una buena comunicación entre los estudiantes, padres y docentes para aclarar las dudas y mejorar el aprendizaje.



Hay que ser como la palmera



- Las raíces que nos mantienen pegados al piso son los valores.
- **Seamos protagonistas del cambio:** Frente a la tormenta, el árbol flexible se inclina, el árbol rígido se quiebra.
- La palmera debemos ser nosotros: flexibles y no rígidos.

PROCESO DE CAMBIO



Quiero que pienses en algunas cosas que han cambiado a lo largo de los años:

Por ejemplo: la tecnología, el teléfono, el celular, la llegada de un hermanito...y ahora la pandemia.

Etapas de transición al cambio

Son 4:



A veces, nos estancamos en las dos primeras:



Negación

Me estanco, pensando que "esto" no está sucediendo.



Resistencia

Surge el enojo. Me resisto a que "esto" me suceda a mí.

Recuerda:

- Los cambios se dan: **CUANDO NO LO ESPERAS.**
- Es una experiencia **NORMAL.**
- Toma **TIEMPO.**
- Se hace por **voluntad propia.**
- Anormal sería estancarse en una etapa.



Si te sientes abrumado, habla con tus padres o docentes, solicita atención al Departamento de Orientación, al Gabinete Psicopedagógico, o llama a la línea de atención emocional.

CHIRIQUÍ	774-4428	Ext.303,307
COCLÉ	991 1024	
COLÓN	470-0457	
HERRERA	970-0278	
LOS SANTOS	994-8555	6374-5236 
PANAMÁ OESTE	515-7396	
VERAGUAS	998-2474	
BOCAS DEL TORO	758 5377	
PANAMÁ	511-4401	
SAN MIGUELITO	233-5592	

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.

