

Queridas famílias,

Gostaríamos de expressar nossa imensa gratidão pela parceria e colaboração ao longo do primeiro semestre. A boa relação entre família e escola é fundamental para o desenvolvimento integral dos alunos, e a confiança que depositam em nós também. Sem isso, jamais alcançaríamos nossos objetivos em comum de ensinar, orientar e acolher.



Educar é um desafio constante, e temos pleno conhecimento do tanto que nossos jovens demandam de vocês, pais e responsáveis. Por isso, antes que as férias se iniciem, queremos dar algumas dicas para esse período.

Inspirados pelo livro *A Geração Ansiosa*, do psicólogo americano Jonathan Haidt, temos refletido muito sobre a questão da saúde mental de nossas crianças e jovens. Haidt descreve que a geração atual enfrenta níveis alarmantes de ansiedade, em grande parte influenciados pelo uso excessivo de dispositivos conectados e redes sociais. E sabemos que ansiedade leva ao desenvolvimento de transtornos mais sérios, que podem chegar a prejudicar a interação social e a aprendizagem.

Assim, nestas férias, propomos que pais e filhos tentem evitar as telas e invistam em mais momentos reais juntos. Atividades ao ar livre, leituras compartilhadas, conversas despreziosas e jogos de tabuleiro são coisas simples, que proporcionam experiências enriquecedoras e fortalecem os laços.

E não nos esqueçamos da oração em família, uma ferramenta poderosa para fortalecer os laços entre pais e filhos, trazendo paz e harmonia ao lar.



Sabemos que colocar isso em prática parece simples, mas nem sempre é. No entanto, é necessário dar o primeiro passo, fazer o primeiro movimento. São Francisco de Assis disse: "Comece fazendo o que é necessário, depois o que é possível, e de repente você estará fazendo o impossível".

Estudos demonstram que o tempo off-line traz inúmeros benefícios para as crianças e jovens, incluindo a melhoria da qualidade do sono, o aumento da criatividade e a redução dos níveis de ansiedade e estresse, que tanto nos preocupam. Que possamos juntos, passo a passo, construir um ambiente mais saudável e equilibrado para nossos jovens.



Agradecemos mais uma vez pela parceria e esperamos que todos tenham férias abençoadas, de amor, união e partilha. Que Deus esteja em cada lar, cuidando de cada um de nós.

Diretoria Colegiada

