COLEGIO LA FUENTE Los Angeles

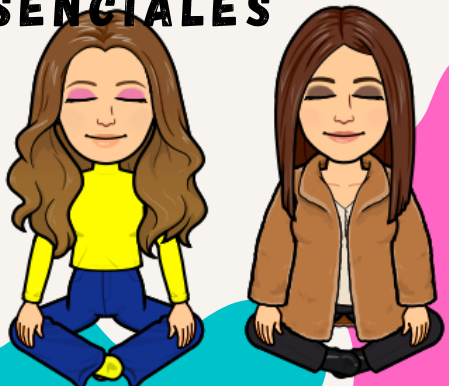
MATERIAL PARA PADRES, APODERADOS Y DOCENTES :

POR UN RETORNO A CLASES SOCIOEMOCIONALMENTE SEGURO

Dupla Psicosocial: Psicóloga Javiera Carrasco Burgos –
Mediadora Escolar: Stefany Mena Salazar
Encargado de Convivencia Escolar Luis Díaz Canihuante

COLEGIO LA FUENTE Los Angeles

APOYEMOS A NUESTROS ALUMNOS EN EL RETORNO A CLASES PRESENCIALES



Dupla Psicosocial

Psicóloga Javiera Carrasco Burgos

Mediadora Escolar: Stefany Mena Salazar

Encargado de Convivencia Escolar

Luis Díaz Canihuante

RECOMENDACIÓN PARA LOS DOCENTES

Promover espacios de conversación y trabajo con los estudiantes en donde ellos puedan aportar ideas de cómo apoyar a sus compañeros y familias que se han visto más afectadas, con el fin de hacerlos partícipes y desarrollar en ellos el sentimiento de que son escuchados y tomados en cuenta.

- Convocar (previa coordinación con la dirección) a reunión de padres, madres y apoderados con el fin de brindar un espacio en donde se pueda compartir las vivencias e incentivar el trabajo de apoyo entre las familias del grupo-curso, en la modalidad que corresponda según la fase de desconfinamiento en que se encuentren y la disponibilidad de espacios apropiados en la escuela.

- Promover en el aula, en conjunto con los estudiantes, la elaboración de un plan de acción ante eventuales nuevas crisis (previamente discutido con el equipo de convivencia escolar), con el fin de crear un ambiente de tranquilidad y seguridad.

Algunas reacciones comunes al estrés

TODAS LAS EDADES

- Miedo a que un evento se repita
- Preocupación por integridad física de seres queridos
- Problemas para dormir y/o comer
- Cambios de humor o en el comportamiento
- Aferrarse a los cuidadores o personas significativas

4 a 6 años

- Miedo a estar solos
- Quejas, berrinches o excesiva inquietud
- Pesadillas
- Comportamientos agresivos

7 a 12 años

- Irritabilidad o agresividad
- Llanto frecuente
- Retraimiento
- Molestias físicas (dolor de cabeza, estómago, etc)

13 a 18 años

- Ensimismamiento
- Desesperanza o rebeldía
- Sentimiento de culpa
- Sensación de amenaza continua.
- Comportamientos agresivos y desafiantes.
- Dificultad para mantener o hacer amigos.

4 a 6 años	7 a 12 años	13 a 18 años
• Volverse inactivos o hiperactivos. • Preocuparse de que sucederán cosas “malas”. • Pérdida de interés en el juego y disminución de curiosidad en el entorno. • Conductas regresivas (orinarse, chuparse el dedo, etc).	• Sentimientos de culpa. • Comportamientos agresivos y desafiantes hacia el adulto. • Volverse inactivos o hiperactivos. • Preocuparse de que sucederán cosas “malas” (las mismas u otras diferentes). • Aplanamiento o entumecimiento emocional (estado de shock). • Sentirse y comportarse de manera confusa. • Ánimo depresivo.	• Aplanamiento o entumecimiento emocional (estado de shock). • Ánimo depresivo, ideación suicida, conductas auto lesivas, pérdida de esperanza en el futuro. • Conductas de riesgo como forma de disminuir el malestar (consumo de alcohol y otras drogas, exposición a situaciones peligrosas, etc.). • Angustia por sensación de pérdida de control o estar “volviéndose loco”.

¿COMO PODEMOS AYUDAR?

1. Crear un ambiente de clase y colegio seguro: preparado, predecible, organizado y con metas realistas.

2. Enseñar a los estudiantes estrategias para regular sus emociones y bajar los niveles de estrés. (Este punto será abordado por la dupla psicosocial a través de talleres desde Prekinder a IVº medio)

¿COMO PODEMOS AYUDAR?

3. Confiar en las capacidades de los estudiantes y felicitar sus logros en el aprendizaje.

4. Instalar espacios de seguridad emocional: espacios para encontrar tranquilidad y distracción (música, juegos, lectura, etc.).

¿COMO PODEMOS AYUDAR?

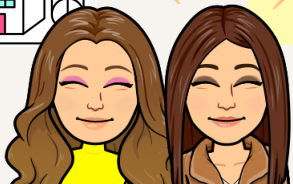
5. Fortalecer el sentido de autoeficacia: oportunidades para mostrar sus capacidades, tomar decisiones, reflejar los logros.

6. Transmitir esperanza y optimismo: salir de la visión pesimista que existe durante la crisis (visión de túnel).

¿COMO PODEMOS AYUDAR?

7. Proporcionar múltiples opciones de estrategias de enseñanza, evaluación e implicación con el aprendizaje.

8. Cuidar de nuestras propias necesidades emocionales: cuidar del que cuida.



ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Monitorear constantemente el estado emocional en el que nos encontramos será una de las principales estrategias de autocuidado. Estar atentos a cómo nos sentimos, nuestras reacciones y conductas, el tipo de pensamiento que estamos presentando, son todas acciones que nos permitirán estar más preparados y equipados para prestar ayuda en este tipo de situaciones, así como también, consultar y solicitar ayuda en el momento oportuno.
Tomar los resguardos y precauciones antes de ir en apoyo en el incidente crítico implicará un factor protector ante el riesgo. Definir de antemano las estrategias de autocuidado individuales y grupales y no durante o después del incidente- es una forma de aumentar nuestros factores protectores.