

Comunidad de Aprendizaje en Convivencia Escolar

Apoyo socioemocional en cuarentena por COVID-19

Estamos viviendo una coyuntura nunca antes vista. Aunque sabemos que a lo largo de la historia se han presentado otras pandemias, es muy distinto vivirlo en carne propia. El futuro se presenta incierto y debemos estar aislados en casa esperando a que la situación mejore. Bajo este escenario, la Dirección de Educación, reconoce que se trata de un momento clave para cuidar de la salud mental y emocional de nuestros estudiantes y sus familias, por lo que ofrece los siguientes consejos elaborados por el área de apoyo psicoemocional en conjunto con el área de convivencia escolar.

Aburrimiento, ansiedad, incertidumbre...

Es esperable sentir este tipo de emociones en tiempos de COVID-19. Lo importante es saber reconocerlas para tener la oportunidad de regularlas y contemplar también las emociones positivas que esta situación trae consigo.

Aquí compartimos algunos tips y actividades que se pueden realizar en casa para cultivar la salud mental y emocional, disminuir la ansiedad, el temor y nutrir las emociones positivas.

Drenaje cerebral: es vital reconocer y aceptar nuestras emociones, así como también ponerlas en palabras, es decir, darles un nombre e incluso identificar los efectos físicos que producen.

Podemos drenar nuestro cerebro escribiendo todo aquello que sentimos. Esto nos ayuda a distanciarnos de la emoción, otorgándole una dimensión real, y al dejarla en el papel, podemos mirarla desde una perspectiva diferente.

Apoyo psicosocial: consiste en la ayuda y contención que pueden brindar los amigos, los familiares, la escuela, los vecinos, los doctores, etc., conocidos como “redes de apoyo”, quienes ejercen un efecto de protección y bienestar en momentos de crisis.

Si bien el COVID-19 nos afecta a todos, es importante buscar redes de apoyo que nos alivien la carga del aislamiento. Afortunadamente, tenemos a nuestro favor la tecnología que nos permite contactar a los amigos o familiares que extrañamos por medio de plataformas como *Zoom*, *WhatsApp*, *FaceTime* o *Skype*.



APOYO SOCIOEMOCIONAL

Es esperable sentir emociones, como aburrimiento, ansiedad e incertidumbre en tiempos de cuarentena por COVID-19.

Lo importante es saber reconocerlas para tener la oportunidad de regularlas y contemplar también las emociones positivas que esta situación trae consigo.

Es importante buscar redes de apoyo que alivien la carga del aislamiento.

Hay que aprovechar la tecnología para tomar contacto con amigos, vecinos o familiares, que forman nuestra red de apoyo.



Hoy, el aislamiento social es el acto de cuidado más importante que podemos tener con nosotros mismos y con quienes nos rodean. Sin embargo, el aislamiento social no es sinónimo de aislamiento emocional. Por eso es vital que podamos tener momentos de calidad con aquellas personas que nos quieren y que queremos.

En casa, podemos separar momentos del día para preparar una receta y/o compartir alguna de las comidas o para tener una conversación profunda que nos permita escucharnos, contenernos y desahogarnos en familia, sacando nuestras preocupaciones, angustias y temores.

Es también momento para retomar actividades y juegos en familia, para mirarnos más a los ojos y escucharnos de manera más profunda.

Muévete: en momentos de ansiedad o estrés, el movimiento es clave para distencionar y liberar el

cuerpo. Podemos establecer una rutina diaria de ejercicio en casa. Hay buenas rutinas en Youtube y también en redes sociales del Club Providencia. Se pueden hacer desafíos en la App **Tik Tok** en **#coreografia**, siendo un momento oportuno para organizarse en familia, practicar ejercicio, compartir sanamente y estar actualizado en el contexto de interés de los más jóvenes.

En familia, se pueden sumar al **#CalceñChallenge** o a **#dedoschallenge** familiar.

Tomemos distancia cuando nos sentimos molestos: al estar juntos por varios días, los conflictos suelen ser más frecuentes, por lo que se recomienda hacer el denominado tiempo fuera, es decir, salir del lugar del conflicto para tomar distancia, respirar profundo, relajarte durante el tiempo que necesites. Una vez que te sientas más calmada/o, estarás más dispuesta/o a resolver la discusión sin alterarte.



RESPETEMOS LOS MOMENTOS DE SOLEDAD:

cada integrante del hogar tiene intereses que desea desarrollar, necesita espacios para relajarse, o incluso, debe atender tareas de teletrabajo o estudio.

Es vital tener momentos de calidad.

Una buena idea es compartir comidas o preparar recetas en familia.

Importante tener una conversación profunda, contenerse, escucharse y desahogarse en familia, al igual que retomar actividades y juegos.

Hay que intentar moverse, mantenerse activos.

Existen muchas rutinas de ejercicios en Youtube e Instagram, y en la RRSS del Club Providencia. Pueden practicar coreografías en *tiktok* y hacer de esta actividad un momento único y divertido.



Familia

TikTok
@bra



Actividades para Realizar en Familia

CONCURSO CUARENTENA EN FAMILIA :

experiencias positivas que promuevan la sana convivencia en familia.

Para sumar actividades lúdicas durante la estadía en casa, la Dirección de Educación, junto a la Coordinación de Convivencia Escolar, lanzan el concurso “Cuarentena en Familia”, el cual busca compartir experiencias positivas que promuevan una sana convivencia en la cuarentena del COVID-19, motivando la participación de niños, niñas y jóvenes, junto a sus familias o adulto significativo.

El concurso contempla tres categorías:

- Educación inicial
- Educación Básica (1° ciclo/2° ciclo)
- Educación Media

¿De qué se trata?

Con la ayuda y participación de la familia o de algún adulto significativo, el/la estudiante debe realizar un trabajo artístico utilizando una técnica libre, que contenga la representación de alguna experiencia positiva que se haya realizado durante el tiempo de aislamiento social, y que se enmarque dentro de las normas de sana convivencia familiar.

Envía tu trabajo al correo:

cuarentenaenfamilia@cdsprovidencia.cl

Desde el martes **28 de Abril al 22 de Mayo** se estarán recibiendo los trabajos.

¡No te quedes sin enviar el tuyo!

Para mayor información, ingrese a **www.cdsprovidencia.cl**



soyprovidencia | Corporación DESARROLLO SOCIAL

CONCURSO CUARENTENA EN FAMILIA

EXPERIENCIAS POSITIVAS QUE PROMUEVAN LA SANA CONVIVENCIA EN FAMILIA.

Los alumnos de los establecimientos municipales de Providencia, junto con sus familias, podrán realizar un trabajo artístico que contenga una linda historia o vivencia, experimentada durante la cuarentena.

Más información en www.cdsprovidencia.cl

Dirección de Educación

+56 2 27067000

informaciones@cdsprovidencia.cl

www.cdsprovidencia.cl