

# Programa de Apoyo Socioemocional



**Regresamos**  
al segundo semestre.

## Regresamos al segundo semestre.

En primer lugar, partimos un segundo semestre bastante distinto a lo que habíamos vivido en otros momentos de nuestra etapa escolar. Lo primero fue que regresamos de forma parcial a nuestro establecimiento. Esta nueva etapa puede traer distintas emociones y también un tiempo de adaptarnos a esta nueva forma de aprendizaje.

El regresar a veces puede generar sorpresa, sobre todo porque es parcial, algunos días no toca ir y otros días seguiremos en nuestros hogares de forma virtual. Esta situación puede generar distintas emociones que podemos experimentar a lo largo de las semanas.



En segundo lugar, ¿Cómo nos organizamos en este segundo semestre?

- 1. Organizarse:** Lo primero que debemos hacer es revisar nuestros horarios, en caso de que vayamos de forma presencial, revisar cada semana que días a nuestro grupo le toca ir al colegio.
- 2. Reconocer:** el primer paso que debemos realizar es reconocer que emociones puedo estar experimentando con este regreso de forma parcial. Ser capaces de entender que por una misma situación puedo estar alegre, contento, pero también puede generar ansiedad o miedo.
- 3. Validar:** el segundo paso es validar nuestras emociones, si bien el retorno a clases presenciales puede generar alegría, también puede presentarse otras emociones como el miedo, la inseguridad o en ciertos casos la ansiedad. Es importante que validemos todas nuestras emociones, está bien sentirse como nos sentimos.
- 4. Conversar:** el tercer paso es conversar sobre nuestras emociones, si ya sabemos como nos sentimos, lo validamos, también es importante que lo hablemos, al principio puede que nos cueste un poco, pero recurrir ya sea a nuestros amigos, familiares o inclusive a un docente o par docente de nuestro establecimiento y contar como nos sentimos.
- 5. Autocuidado:** el cuarto y ultimo paso, es el autocuidado, lo que significa siempre estar atento a como nos sentimos, a como estamos, una de las relaciones más importantes que tenemos es con nosotros mismos y por lo mismo debemos cuidarnos.



Corporación  
DESARROLLO  
SOCIAL