



LA ALEGRÍA DEL REENCUENTRO

BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL EN EL REGRESO A CLASES

La vuelta al colegio hoy se torna un espacio de encuentro para cada miembro de la comunidad educativa. Mirarnos a los ojos, reconectar a través de la presencia, compartir las experiencias, partir bajo la esperanza de que todo va mejor, comenzar a habitar y a apropiarnos de los espacios seguros que tanto extrañamos, es sin duda un paso para mitigar los efectos nocivos de esta pandemia. Pero no olvidemos -que muchos de nosotros- nos seguiremos encontrando desde el espacio virtual, espacio que nos ha permitido estar cerca y conectarnos de forma sensible.

La organización familiar, y la rutina nuevamente se ven enfrentadas a cambios, modificaciones a los que nuestro@s niños, niñas y jóvenes son reactivos, por lo que es importante estar atentos a las emociones, somatizaciones y conductas de nuestros estudiantes. Contenerlos ante el temor, el aburrimiento, la ansiedad, la frustración, entre otros, aproximándonos desde un espacio comprensivo y afectivo, es la clave para devolverles la calma, y hacer de este regreso a clases un espacio para reconstruir los vínculos seguros y de confianza.

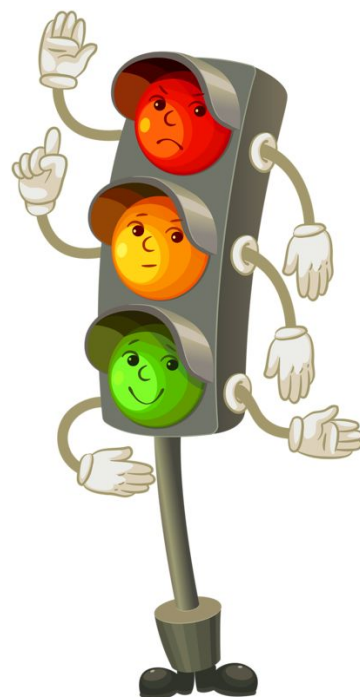


¿Y AHORA QUÉ?

El retorno gradual y paulatino ya es un hecho, lo que nos exige retomar la rutina escolar en este segundo semestre del año, y para ello es importante, que en primera instancia pongamos el foco en el bienestar socioemocional de nuestros niños, niñas y jóvenes, fortaleciendo la conexión, el apoyo mutuo, y dando respuestas oportunas a las necesidades emergentes.

Este proceso involucra la articulación del colegio y las familias, con el objetivo de priorizar la salud mental, y potenciar el desarrollo de habilidades socioemocionales y la resiliencia.

Sostener el cuidado y el aprendizaje a través de la restitución del bienestar integral, es la prioridad para trazar la ruta ante nuevas situaciones desafiantes. ¡Comencemos hoy!



RESTAUREMOS LA PERCEPCIÓN DE CONTROL

**TRANSMITE ESPERANZA
Y OPTIMISMO.**

**REFUERZA LA RUTINA
Y ANTICIPA CAMBIOS.**

**ACOGE EL TEMOR
Y LA ANSIEDAD.**

**FORTALECE EL SENTIDO
DE AUTOEFICACIA.**

**OBSERVA SUS
REACCIONES Y EMOCIONES.**

**PROMOVAMOS LA EXPRESIÓN
MÁS ALLÁ DEL LENGUAJE**



BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL

El aprendizaje integral está mediado por las emociones, por ello es que en estas semanas, la prioridad es conocer cómo están y se sienten nuestros niños, niñas y jóvenes.

Facilitar espacios para evaluar la experiencia vivida durante el confinamiento, darle sentido, reconocer los aprendizajes adquiridos, e identificar y validar las experiencias emocionales, es nuestro compromiso para generar un balance emocional individual y colectivo, orientado al optimismo en este retorno.



¿CON QUÉ NOS PODEMOS ENCONTRAR?

Ansiedad y angustia

miedo y temor ante el retorno

irritabilidad

intensidad emocional

Sentimiento de ineficacia

Preocupación sobre los aprendizajes

Desmotivación



"Invertir tiempo para expresar, identificar y gestionar las emociones será lo único que favorezca la disponibilidad de niños, niñas, adolescentes y jóvenes a aprender en un contexto sanitario potencialmente traumatizante."

¿QUÉ HACEMOS?

Fortalecer los vínculos: reforzar el sentido de pertenencia, los lazos sociales, la empatía y la amistad, estas son maneras de brindar acompañamiento en el actual contexto. Esto puede desarrollarse de manera presencial y remota (CPEIP, 2020)



Promover esperanza y optimismo: reconocer lo logrado, valorar los aprendizajes, la solidaridad, el esfuerzo de cada uno (a). Es relevante celebrar incluso los deseos de retorno a clases de quienes, por múltiples razones, no pudieron sumarse a la enseñanza en formato remoto.

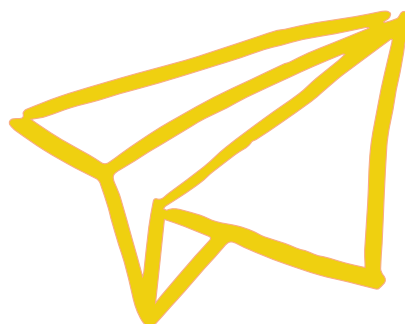
Incorporar diálogos sobre emociones y manejo de miedos en clases, recordando que "es normal tener estos sentimientos después de un período de cuarentena" (UNICEF, 2020) aspirando así a recuperar la calma, disminuyendo la tensión física y emocional.

Retroalimentar el trabajo académico realizado en el hogar, reconocer logros e identificar las necesidades de apoyo favoreciendo la motivación, el compromiso y la autonomía con el proceso de aprendizaje.



"Intencionar experiencias para invitar a los niños, niñas y jóvenes a conectar con el presente, que promuevan el vínculo, la alegría y la motivación"

"EN UN AMBIENTE NUTRITIVO RECONOCER LA PRESENCIA DE LA DIMENSIÓN EMOCIONAL EN EL APRENDIZAJE ES ESENCIAL. LA MOTIVACIÓN, LA PERSISTENCIA, LAS RELACIONES Y EL VINCULO, SON EL CAMINO HACIA EL LOGRO DE LOS OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE"



¡NOS VEMOS PRONTO!



Equipo de Convivencia Escolar
Colegio Francisco de Miranda.

Cristóbal Salazar
Ximena Pallamar
Carolina Valdés