

APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL 1

ORIENTACIONES PARA LA FAMILIA
COLEGIO ALCÁNTARA DE LA FLORIDA

NUDOS DE TENSIÓN

- * Cierre de servicios, incluido el colegio.
- * Medidas de confinamiento.
- * Cambio de rutinas diarias.
- * Incertidumbre sanitaria, laboral.
- * Traslado quehacer escolar al ámbito del hogar.

ÁMBITOS INTERVENCIÓN DE LA FAMILIA

- * **Funcionamiento nueva relación pedagógica:** mediación de la enseñanza y uso de herramientas tecnológicas.
- * **Organización aprendizaje en el hogar:** tiempo para actividades de estudio; control de la ejecución de tareas; estimulación de la autonomía para el trabajo escolar.
- * **Desarrollo socioemocional:** condiciones para el aprendizaje; calidad de vida; crecimiento personal.

BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL DE LA FAMILIA

- * Las emociones son propias de la naturaleza humana.
- * Explicar las emociones y cómo afectan es difícil.
- * Las emociones hay que hacerlas conscientes, identificarlas, verbalizarlas.
- * Las emociones se educan.
- * Los niños y jóvenes necesitan acompañamiento en el aprendizaje de emociones.

EMOCIONES CONTENIDAS

- * Los niños y jóvenes están sometidos actualmente a situaciones que han cambiado su vida cotidiana, tanto familiar como escolar, provocando en ellos emociones que a veces no pueden expresar porque no saben cómo hacerlo o porque no quieren preocupar a sus padres.
- * Emociones contenidas como: angustia, rabia, frustración, inseguridad, miedo, temor, desconcierto son parte de su vida hoy en día.

INDICADORES DE ALERTA

- * **Cambios de ánimo:** agotamiento, desgano, desinterés.
- * **Dificultades para relacionarse:** agresividad, enojo, impaciencia.
- * **Aislamiento:** se encierra por mucho tiempo, no quiere hablar con nadie, evita contacto con la familia.
- * **Conductas regresivas en los más pequeños:** incontinencia urinaria, alteraciones del sueño, de alimentación.

ABORDAR LAS EMOCIONES

- * Reconocidos los signos de alerta hay que identificar las emociones contenidas transmitiendo cariño y seguridad.
- * Evitar gritarles, retarlos o mostrar indiferencia.
- * Indagar estado emocional: ¿qué sientes? ¿qué crees que te hace sentir así? ¿cómo podemos resolverlo? ¿qué te gustaría que hiciera yo para ayudarte?

CÓMO CONTENGO LAS EMOCIONES

- * La contención de emociones es un proceso que se realiza paso a paso y requiere paciencia de parte de los adultos. Por esto hay que:
- * Permitir al hijo (a) que se exprese, respetando sus tiempos, sin forzarlo a hablar hasta que se sienta cómodo y pueda verbalizar sus sentimientos.
- * Escuchar sus sentimientos sin minimizarlos.
- * Entregarle tranquilidad y seguridad.

CONTENCIÓN PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

- * Dosifique la información que reciben.
- * Los niños más pequeños no siempre diferencian entre las imágenes que ven en pantalla y su realidad.
- * Mantenga la televisión apagada cuando los niños estudian o juegan.
- * Explique en palabras simples la realidad de la pandemia, no evite el tema.
- * Procure que mantenga contacto con las personas que quiere, si no usa redes sociales puede hablar por teléfono, dibujar, escribir cartas a la familia y amigos.

CONTENCIÓN A ADOLESCENTES

- * Proporcione medios seguros de contacto por redes sociales, supervise no vigile.
- * Dosifique el tiempo frente a pantallas.
- * Transmita seguridad sobre la enseñanza que reciben, su aprendizaje y la evaluación de lo aprendido.
- * Confíe en su hijo (a), en sus capacidades y habilidades.
- * Procure que tenga contacto con las personas que quiere: familiares, amigos.

RUTINA EN EL HOGAR

- * Mantener una rutina diaria permite que los niños y jóvenes sientan seguridad, tranquilidad, aminorando sus incertidumbres.
- * Una rutina debe considerar tiempo para estudio, lectura, clases, colaboración en el hogar y tiempo libre.
- * Si nota fragilidad emocional, flexibilizar la rutina, organizando los tiempos de forma distinta.
- * Procure al finalizar el día buscar un espacio para conversar en familia, expresarse cariño, agradecerse el apoyo mutuo y comentar alguna situación positiva del día.