



APRENDIZAJE SOCIOEMOCION AL 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

Desarrollo socioemocional: condiciones para el aprendizaje; calidad de vida; crecimiento personal.

BIENESTAR SOCIOEMO CIONAL 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~~

~~Conductas regresivas en los más pequeños: incontinencia urinaria, alteraciones del sueño, de alimentación~~

alerta hay que identificar las emociones contenidas transmitiendo cariño y

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

ABORDA
R LAS
EMOCIO
NES

CÓMO CONTEN GO LAS EMOCIO NES

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.

buscar un espacio para conversar en familia, expresarse cariño, agradecerse el apoyo mutuo y comentar alguna situación positiva