

CONVIVENCIA ESCOLAR

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE - SEGUNDO CICLO

¿CÓMO PROMOVER EL BIENESTAR DE TODOS LOS ESTUDIANTES EN TIEMPOS DE PANDEMIA?

Desde marzo del presente año, el Ministerio de Educación decidió suspender las clases en todos los establecimientos educacionales como una medida de precaución ante la pandemia del COVID-19. Esto, junto con la incertidumbre se está viviendo, **afecta directamente al bienestar psicológico de todas y todos los estudiantes.**

El bienestar emocional es el que va a permitir que los jóvenes puedan continuar sus procesos educativos de la mejor forma posible, por lo que si no pueden ser los cuidadores principales quienes lleven a cabo estas sugerencias es importante que lo socialicen con quien esté a cargo de ellos y entre todos trabajemos por asegurar el mayor bienestar posible.



Para ello, es importante mantener las rutinas dentro de lo posible.

1. Transmitir tranquilidad

Es importante que los hijos/as primero vean que sus cuidadores están tranquilos, su regulación emocional depende directamente del control emocional de sus adultos significativos, es por esto que, lo primero es transmitirles tranquilidad, asegurarles que ellos siempre van a estar protegidos y explicarles de la manera más sencilla posible de qué se trata la pandemia con un **vocabulario adecuado.**

2. Mantener rutinas y horarios claros

Los jóvenes también deben mantener rutinas equilibrando tareas académicas con las del hogar y permitiéndoles socializar mediante redes sociales con sus amigos y amigas, ya que esto también es un medio de expresión emocional.

3. Involucrar a adolescentes en conversaciones

No sólo los niños más pequeños necesitan esta contención y rutinas, sino que también los adolescentes, recordando que, **en la adolescencia, lo que a los adultos les puede parecer insignificante, para ellos pueden ser grandes dilemas y se debe empatizar con estas emociones.**

Fuente: <http://transformacion.co/transformate/programas-terapeuticos/programa-bienestar-emocional-y-proposito-de-la-vida/>

Fuente: <https://mistalentos.cl/como-promover-el-bienestar-de-todos-los-estudiantes-en-tiempos-de-pandemia/#.XupOEUVKiUk>

Sellos Institucionales

Formando personas con valores (Compañerismo, Tolerancia, Responsabilidad) dentro de un contexto social inclusivo