JORNADA MAÑANA Y TARDE

Estimados estudiantes, padres y/o apoderados:

Junto con saludar, les informamos que el colegio Montessori en conjunto con las psicólogas del establecimiento, queremos apoyarlos en estos momentos de ansiedad e incertidumbre para todos.

El quedarnos en casa, no es tarea fácil para nadie, nos enfrentamos todos los días a un escenario de aislamiento social, en donde, no podemos ver a nuestros familiares y seres queridos, el estar expuestos al bombardeo mediático sobre la pandemia por covid-19 puede provocar en los más pequeños un sentimiento de estrés y ansiedad, lo que hace muy comprensible que para todos es una exigencia de adaptarnos a las nuevas rutinas y organización del tiempo. Por ellos, es fundamental crear espacios de conversación y análisis en familia que permita mantener la calma y facilite la reorganización de las actividades cotidianas, con la intención de que nuestros niños y adultos, tengan tiempo para la recreación, conversación y realización de deberes.

Es en este sentido, que queremos brindar un espacio en donde todos en alguna medida hemos tenido que adaptarnos, además, hacernos cargo de nuestros en hijos en casa, comentarles lo que está ocurriendo en el país, sin inquietarlos, transmitiendo tranquilidad, asimismo, acompañarlos en el desarrollo de sus actividades académicas y a partir de ahí; responder ante nuestros compromisos laborales, ya sea presencialmente o a través de medios tecnológicos.

Es por ello, que frente al contexto actual que nos encontramos todos, queremos en esta oportunidad, entregarles información y contenidos, que esperamos les sean de su agrado y lo puedan utilizar cuando lo estimen conveniente, para todos los integrantes de la familia.

Afectuosos Saludos.

EDUCANDO Emociones

Plan de Apoyo Psicológico

JORNADA MAÑANA Y TARDE

¿Cómo apoyar socioemocionalmente a nuestras hijas/os frente a la pandemia?

ORIENTACIONES PARA FAMILIA.

LA CRISIS Y SU IMPACTO EN NUESTRO BIENESTAR

Actualmente, muchas personas consideran o han escuchado que estamos viviendo una situación de crisis, pero ¿a qué nos referimos por "crisis"?

Una crisis es un estado de desorganización que se produce frente a situaciones inesperadas, que alteran nuestra vida y sobrepasan nuestras formas habituales de responder ante los problemas. Las crisis nos despiertan cierto grado de estrés y confusión, pero también nos desafían a buscar formas de reorganizarnos para recuperar el equilibrio.

Todo esto, sumado a la preocupación por enfermarnos o que otras personas enfermen, puede estar afectando en nuestro bienestar, manifestándose en nuestro cuerpo (dimensión física), emociones (dimensión emocional), formas de pensar (dimensión cognitiva) y de relacionarnos (dimensión relacional).

Veamos algunos ejemplos de lo que podemos estar viviendo en estas dimensiones:

FÍSICA
Cansancio
Insomnio
Dolor de cabeza
Disminución o aumento de apetito.

EMOCIONAL
Ansiedad
Miedo
Impotencia
Tristeza
Frustración
Irritabilidad.

COGNITIVA
Desconcentración
Confusión
Dificultad para tomar decisiones
Estado de alerta exagerada.

RELACIONAL
Dificultades para llegar a acuerdos
Activación de conflictos previos
Evitación.

CONECTARTE CON TUS PROPIAS EMOCIONES Y RECONOCER LO QUE ESTÁN SINTIENDO QUIENES ESTÁN BAJO TU CUIDADO, ES ESENCIAL PARA PODER EMPATIZAR Y BRINDARLES CONTENCIÓN EN ESTE TIEMPO DE CRISIS.

IMPACTO DE LA CRISIS EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.

Es esperable que niñas, niños y adolescentes experimenten sensaciones similares a las de las personas adultas, lo que **es normal frente a una situación anormal**, pero estas debiesen ir disminuyendo con el paso del tiempo.

¿Cómo suelen responder niñas y niños?

En general, niñas y niños no utilizan la palabra para expresar lo que sienten, sino que lo hacen a través de sus conductas, en especial, a través de sus dibujos y juegos.

Es por esto que **cualquier cambio en su comportamiento habitual, nos informa sobre cómo la crisis les está afectando**. Es esperable que puedan presentar dificultades al dormir; muestren mayor agitación, estén inquietos e irritables; o manifiesten algunos malestares físicos, como dolores de estómago o de cabeza. Además, puede que se sientan aburridos, ansiosos y/o frustrados por no poder salir a jugar, o manifiesten miedo a estar sin la compañía de sus seres queridos.

¿Cómo suelen responder las y los adolescentes?

Estar todo el día en casa, sin poder reunirse con amistades, puede generarles aburrimiento, frustración o enojo, junto con la tendencia a aislarse para buscar espacios de intimidad.

Las y los adolescentes suelen sentirse “invencibles”, y puede que perciban que el COVID-19 es menos problemático para su edad, intentando desafiar las pautas de distanciamiento físico.

Es probable, además, que sientan frustración por perderse experiencias gratificantes (ej: eventos deportivos, fiestas, paseos con amistades, etc.), pues buscan permanentemente la novedad, el placer, y alcanzar nuevas fronteras.

HAY QUE CONSIDERAR QUE LAS CRISIS TAMBIÉN NOS DESPIERTAN SENTIMIENTOS DE SOLIDARIDAD, LA NECESIDAD DE COMPARTIR CON OTRAS PERSONAS Y APOYARNOS MUTUAMENTE, LO QUE ES ESENCIAL PARA SALIR ADELANTE Y SENTIRNOS FORTALECIDOS.

IDEAS PARA APOYAR EL BIENESTAR DE NUESTRAS HIJAS E HIJOS

Lo primero que hay que recalcar es que **no existen recetas para apoyar a nuestras hijas e hijos,** y que probablemente sean ustedes quienes mejor sepan reconocer lo que necesitan. Sin embargo, a continuación, les damos **algunas ideas que pueden ser de ayuda para enfrentar este periodo de crisis,** pues apuntan a favorecer la calma y la seguridad, a promover el cariño y el cuidado mutuo, y a despertar la alegría de nuestras niñas, niños y jóvenes.

CONVERSAR Y ACLARAR SUS DUDAS.

- **Lo ideal es que estas conversaciones surjan espontáneamente, pero si esto no ocurre, se pueden intencionar en momentos de reunión, por ejemplo, a la hora de comer.**
- **Es importante preguntarles a nuestras hijas e hijos qué saben sobre la pandemia y escucharlos con atención. Si no desean hablar, no hay que insistirles.**
- **Debemos responder de manera clara y simple ante sus preguntas, adaptándonos a su edad y capacidad de comprensión, haciéndoles sentir que sus comentarios son importantes y valiosos.**

RECONOCER Y VALIDAR SUS EMOCIONES

Como se mencionó previamente, es probable que durante esta crisis estemos experimentando emociones intensas, por lo que es bueno transmitir a nuestras hijas e hijos que **sentirnos así es normal, pues estamos viviendo una situación a la que no estábamos acostumbrados.**

Es importante tener en cuenta que **las emociones se activan de forma automática,** por lo que no podemos evitarlas, pero sí **reconocerlas y regular la forma en que respondemos ante ellas.** Frente a la pandemia, y para contener a quienes están bajo nuestro cuidado, es fundamental que como adultos seamos capaces de reconocer lo que estamos sintiendo, identificando nuestras emociones y evaluando cómo las estamos expresando. Por ejemplo: ¿he intentado negar algunas emociones? ¿estoy explotando con mucha facilidad? ¿le he demostrado lo que siento con claridad a mis seres queridos? Preguntas como estas nos pueden ayudar a analizar cómo estamos respondiendo frente a las distintas emociones y a buscar formas reguladas de expresión, que permitan que estas no nos paralicen, desborden o interfieran en nuestras relaciones**. ¡Hay que tener presente que nuestras hijas e hijos aprenden a regular sus emociones a partir de lo que observan en sus adultos significativos!**

Otro aspecto importante de transmitir, es que **no existen emociones buenas o malas,** pues pese a que algunas sean más desagradables que otras**, todas cumplen una función.** Las emociones que solemos denominar como “negativas”, como la rabia, el miedo o la tristeza, son esenciales para nuestra supervivencia, pues son señales que nos preparan para defendernos, huir, enfrentar pérdidas o cuidarnos ante el peligro. Las emociones “positivas”, en cambio, como la alegría, la felicidad y el amor, nos generan agrado y se orientan a nuestro bienestar.

EDUCANDO Emociones

Plan de Apoyo Psicológico

JORNADA MAÑANA Y TARDE

RUTINA

La rutina es instalar una costumbre familiar que adquiere la habilidad de hacerse sin tener que volver a ponerse de acuerdo entre todos.

Por eso las rutinas deben tener cierta flexibilidad y responder a aquello que es importante para la familia.

DESPERTAR
BAÑARSE
DESAYUNAR

Es importante marcar un inicio del día.

1

LABORES DOMESTICAS

Aseo
y
limpieza.

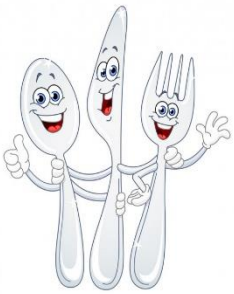
2

TRABAJO Y ESTUDIO.

3

ALMUERZO

4



TRABAJO Y ESTUDIO.

5

TIEMPO LIBRE

Recreación, ejercicio físico, descanso.

6

ONCE
O
COMIDA

7

ACOSTARSE

8

NORMAS FAMILIARES

N O R M A S

Las **normas familiares** son un conjunto de reglas que favorecen una sana convivencia dentro de la familia. Estas **deben promover el respeto, el orden y la armonía.**

L I M I T E S

Las **normas marcan límites,** los cuales **promueven predictibilidad y seguridad** en los niños, ya que delimitan las conductas permitidas y contienen. Esto especialmente con los más pequeños y en situaciones de estrés.

C O N V E R S A C I Ó N

Para elaborar normas familiares, al igual que para hacer las rutinas, se sugiere **mantener una conversación entre todos** donde puedan pensar en conjunto sobre las cosas que más les importan como familia. Las normas deben ser claras para todos y aceptadas por todos.

MANTENER LA CALMA Y ESTAR DISPONIBLES

Las conductas desafiantes pueden aumentar durante la pandemia, como una forma en que niñas/os expresan su temor, ansiedad, rabia o frustración ante un contexto estresante. Frente a esto, **es esencial que como adultos mantengamos la calma y los ayudemos a regularse,** pues si reaccionamos perdiendo los estribos, lo más probable es que "le echemos más leña al fuego" y, en vez de resolver la situación, la reacción de quienes están bajo nuestro cuidado empeore, y se validen y refuercen este tipo de conductas.

Algo esencial ante estas situaciones, **es responder en vez de reaccionar.** Debemos detenernos, respirar y observar a nuestras hijas e hijos; asegurarnos de que estén en un lugar seguro, y acompañarlos y contenerlos, esperando a que su reacción vaya disminuyendo. **¡Recuerden que, si mostramos una conducta regulada, quienes están bajo nuestro cuidado aprenderán a hacer lo mismo!.**

LOS INVITAMOS A QUE PIENSEN SOBRE CÓMO HAN ESTADO ENFRENTANDO ESTE TIPO DE SITUACIONES CON SUS HIJAS E HIJOS, Y A QUE EVALÚEN QUÉ TIPO DE RESPUESTAS HAN TENIDO UN EFECTO POSITIVO EN ELLOS, PROMOVIENDO SU CUIDADO Y BIENESTAR.

HACERNOS CARIÑO Y CUIDARNOS,
¿QUÉ PUEDE SER MÁS IMPORTANTE?

Frente a las condiciones actuales de distanciamiento físico, es probable que muchos estemos extrañando saludos, abrazos y reuniones con seres queridos, que antes nutrían nuestras vidas. Sin embargo, el pasar más tiempo en casa es una excelente oportunidad para demostrarnos cariño y cuidarnos en familia. Una sonrisa cómplice, una palabra afectuosa, o tomarnos de las manos, son ejemplos de detalles que nos alegran, conectan, y son esenciales para apoyarnos en este periodo de crisis.

Es probable que siempre existan algunos conflictos en nuestros hogares, lo que es parte de la normalidad del compartir en familia, pero también, **siempre está la necesidad y alegría de cuidarnos mutuamente.** Tengamos en cuenta que los cuidados que recibimos en nuestra infancia y adolescencia son la base de la capacidad que tendremos de cuidarnos a nosotros mismos y de cuidar a otras personas a futuro.

LA INVITACIÓN ES A PREGUNTARSE: ¿QUÉ TAN SEGUROS Y CUIDADOS SE ESTARÁN SINTIENDO LOS MIEMBROS DE SU FAMILIA EN ESTE TIEMPO?, ¿CUÁNTO CARIÑO Y AFECTO ESTARÁN RECIBIENDO SUS HIJAS E HIJOS? DE ESTO DEPENDE EN GRAN MEDIDA EL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL DURANTE ESTE TIEMPO DE CRISIS.

EDUCANDO EMOCIONES

Plan de Apoyo Psicológico

JORNADA MAÑANA Y TARDE

JUEGOS & ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN EN CASA.

PARA LOS PEQUEÑOS JORNADA TARDE.

CORTOMETRAJES PARA EDUCAR EN VALORES

Le dejaremos algunos cortometrajes para educar en valores unidos en familia donde podrán reflexionarán sobre la amistad, la solidaridad, el trabajo en equipo, el respeto a las personas… etc

El Regalo

Su conmovedora historia se basa en una pequeña tira cómica de Fabio Coala y nos hace reflexionar sobre la importancia de las cosas sencillas, y de la aceptación y el amor propio.

VIDEO RELACIONADO
https://www.youtube.com/watch?v=_RP1GsCyoAE

"Sweet Cocoon" - by ESMA.

El proceso de desarrollo de una autoestima sana requiere de tiempo y paciencia. No desesperes ni tires la toalla cuando cometas errores: aprende a ver el error como una oportunidad de crecimiento y no como un fracaso.

VIDEO RELACIONADO
https://www.youtube.com/watch?v=D0a0aNqTehM

C U E N T O S

La lectura no solo favorece el desarrollo motor, lingüístico, emocional, cognitivo, social y lúdico de los niños y niñas. También estimula el vínculo entre los miembros de una familia y de su comunidad. La lectura nos permite estimular nuestra imaginación, ampliar nuestro conocimiento, nuestro lenguaje y mejorar nuestra comprensión del mundo.

Te invitamos a sumergirte con tu hijo(a) en los distintos cuentos que serán publicados.

TE CUENTO MI CUENTO
+ DE 30 CUENTOS

TE CUENTO MI CUENTO TAPA CELESTE, COLECCIÓN 1.-

http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/11/Libro-de-cuento-te-cuento-mi-cuento-tapa-celeste.pdf

TE CUENTO MI CUENTO
+ DE 30 CUENTOS

TE CUENTO MI CUENTO TAPA NARANJA, COLECCIÓN 2.-

http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/11/Libro-de-cuento-te-cuento-mi-cuento-tapa-naranja.pdf

TE CUENTO MI CUENTO
+ DE 30 CUENTOS

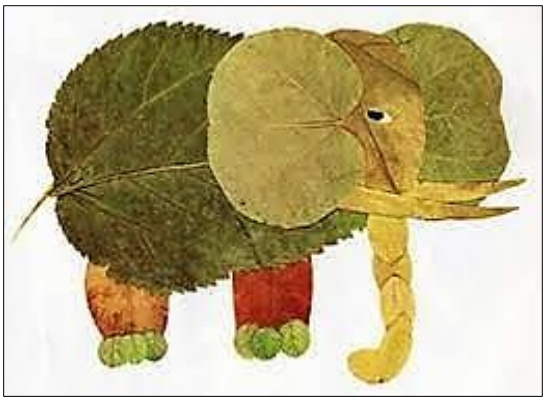
TE CUENTO MI CUENTO TAPA VERDE, COLECCIÓN 3.-

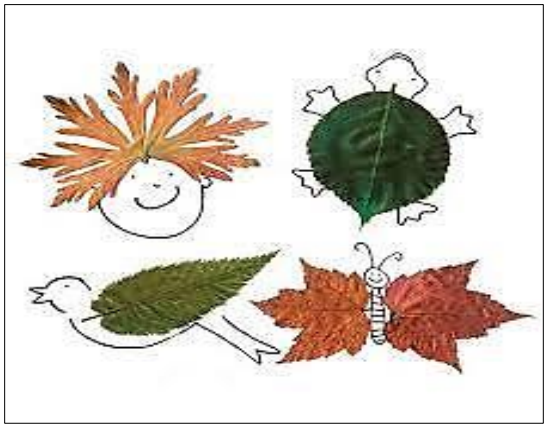
http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/11/Libro-de-cuento-te-cuento-mi-cuento-tapa-verde.pdf

OTOÑO: ACTIVIDADES CON HOJAS

ANIMALES OTOÑALES

¿Qué animal es tu preferido? ¿Un gato, un perro, una mariquita, un pájaro? Busca las **hojas más adecuadas para hacer la silueta** de este animal y dáselas a tus hijos para que las transformen en divertidas mascotas otoñales. Luego completa la **boca, nariz y ojos con pequeños frutos silvestres** que también encontrarás en el campo. Para la cola puede servir el rabito de las hojas. Verás qué divertido es hacer animales en casa.





ACTIVIDAD CON PIEDRAS PINTADAS

PIEDRAS PINTADAS

Necesitas piedras, pinceles, témpera y cola fría para darle brillo.

Te recomiendo que acompañes con un cuento o un video de YouTube.

Por ejemplo:

Un cuento de peces, y luego los pintan en las piedras.

O un cuento de las partes de la cara, y luego las pintan y armas rostros.

LOS BENEFICIOS DEL YOGA EN LOS NIÑOS

Los beneficios del yoga en los niños son tan grandes que no nos damos cuenta de todo lo que nuestros hijos se están perdiendo por no practicar yoga. **El yoga para niños consigue aumentar su confianza y su autoestima** por lo que los niños que practican yoga van por el buen camino de convertirse en adultos responsables y felices.

BIBLIOGRAFIA

- Buen Trato (s.f). Manual de Intervención en Crisis. http://www.buentrato.cl

- Chile Crece Contigo (2020). Actividades e información sobre COVID-19. http://www.crececontigo.gob.cl/covid19/

- CUIDA UC (2020). *Guía para apoyar a niños y niñas frente a la situación actual por el coronavirus.* https://cuida.uc.cl/wp-content/uploads/2020/04/Gui%CC%81a-para-apoyar-a-nin%CC%83os-y-nin%CC%83as-frente-a-la-situacion-actual-por-el-coronavirus.pdf