



Plan de Contención Emocional: “Compartiendo nuestras emociones”



Contención emocional

Hoy en día estamos viviendo una situación extraña, única e inesperada, la cual podemos relacionar como un duelo, pues hemos perdido nuestras rutinas y cotidianeidad, el contacto con nuestros seres queridos, la sensación de seguridad, el constante cambio de nuestras emociones, etc. Además, vivimos en una constante incertidumbre, donde no sabemos qué nos deparará el futuro. Es inevitable que toda esta combinación de elementos nos provoque ansiedad.

La invitación de esta acción es a aceptar y nombrar lo que estamos sintiendo. No sentir culpa ni vergüenza por ello, ni intentar negarlo. Frente a la ansiedad por un futuro incierto, traer atención al presente y soltar lo que no podemos controlar.

Contención Emocional de nuestros estudiantes:

Nuestro establecimiento trabajará en base a 3 pilares claves de la contención emocional:

- **Sentirnos parte de la comunidad:** es necesario que sigamos sintiéndonos conectados, a pesar de que ya no compartamos el mismo espacio físico.
- **Validar las emociones y generar emociones positivas:** entregar un mensaje de que las emociones son normales y esperables, en lugar de que sean causa de culpa o vergüenza. Y, además de eso, ayudar al otro a generar emociones positivas, que vayan contrarrestando todo lo negativo que es tan común sentir hoy en día.
- **Generar rutinas:** orientar el enfrentar el día a día en base a una serie de rutinas en el hogar como; dormir, comer, horario para trabajar y momentos para compartir en familia, nos brinda un marco de cotidianidad en medio de días con mucha incertidumbre.



Estrategias de apoyo a las familias (Apoderado):

Dos propósitos principales:

- Identificar necesidades básicas y activar redes de apoyo locales y comunitarias.
- Guiar en temáticas relevantes para los tiempos de pandemia, ya sea con talleres para padres, conversatorios, o enviando información (según conectividad).

Principalmente se fortalecerá el **promover orientaciones de rutinas saludables** que incluyan:

Alimentación: establecer horarios de comida y planificar el “menú” de la semana, para cocinar menos veces y aprovechar al máximo los ingredientes que se tengan (no perder ninguno). También además de dividir las tareas (quien pone la mesa, quien cocina, quien lava la loza) y ojalá ir variando las acciones para que no se vuelva un proceso monótono, en este punto se puede incluir a demás miembros del hogar.

Tareas escolares: para los niños es difícil ser autónomos en la organización de sus tareas, si lo es para nosotros los adultos, será mucho más difícil para ellos, por lo que es importante generar una estructura que lo haga más fácil. Y, afortunadamente para ellos, no se espera que estén todo el día estudiando, sino todo lo contrario, los estudiantes irán internalizando la habilidad de autorregularse y organizar sus tiempos de manera progresiva y sistemática.



Conexión con la familia y amigos: este es un hábito saludable que es importante de crear y mantener. Estar conectados con nuestra familia y amigos, nos recuerda que somos parte de una comunidad, nos permite cuidarnos entre nosotros, y nos hace olvidar por un momento de la llamada “distancia social”. A veces, entre tanto trabajo nos vemos tentados a dejar de lado estas instancias, pero la verdad es que nos hacen bien, tanto a niños como adultos. Para incluir esto en nuestra rutina, podemos dejar un día de la semana fijo para llamar a algún amigo o un familiar, o hacer una llamada breve todos los días con seres queridos, hacer video llamadas cada dos semanas con la familia, etc.

Juegos en familia: ¿Qué tal dejar una tarde o noche a la semana para jugar en familia? ¿Y una para ver películas? Tener momentos dedicados exclusivamente a la familia haciendo una actividad placentera, permite afianzar los lazos, conocerse mejor, relajarnos con un poco de humor y construcción de anécdotas que generan emociones positivas. Y esto es válido para siempre, no solo en pandemia.

Ejercicio físico: el permanecer en casa significa no solo dejar de hacer ejercicio, sino también dejar de caminar y subir escaleras. ¡Necesitamos contrarrestar esto! El ejercicio físico trae beneficios para nuestro cuerpo y también para nuestra mente. Tan solo por nombrar algunos beneficios: alivia el estrés, mejora el sueño y fortalece músculos. Esto no significa que todos debamos hacer 1 hora de zumba o 1000 abdominales al día, sino buscar la actividad física que más les agrade y asegurarse de incluirla en su rutina de la manera que mejor se adecue a sus posibilidades. (Puede seguir las capsulas de Educación Física disponible en nuestro FACEBOOK)

Buen dormir: establecer horarios que consideren un descanso de al menos 8 horas, especialmente en los estudiantes. En caso de que esto sea difícil, se pueden establecer hábitos que ayuden a conciliar el sueño (apagar pantallas, leer antes de dormir, hacer ejercicio durante el día).



Lectura: reservar tiempo para la lectura es una buena práctica para todas las edades. En los niños, ayuda a desarrollar el lenguaje, empatía y comprensión del mundo social. Además, al identificarse con los personajes de los cuentos, los estudiantes también van elaborando y validando sus propias emociones. Finalmente, cabe mencionar que, para adultos y niños, la lectura es una excelente manera de “escapar”, en el buen sentido de la palabra, de las preocupaciones que estamos viviendo.

Información general
Objetivo general: Fortalecer el seguimiento, monitoreo y estudio de casos de nuestros estudiantes y apoderados, entregando herramientas y lineamientos para su bienestar emocional.
1) Nombre de la actividad: <ul style="list-style-type: none">- Compartiendo nuestras emociones
2) ¿A quién va dirigida? <ul style="list-style-type: none">- Estudiantes y apoderados del establecimiento. <p>A tener en cuenta:</p> <p>Establecimiento con alto índice de vulnerabilidad, un 91% según fuente https://www.junaeb.cl/ive , de acuerdo a nuestras encuestas la mayor debilidad es la conectividad y la no utilización de medios de comunicación y recursos tecnológicos por parte de los apoderados y estudiantes.</p>
3) Duración: <ul style="list-style-type: none">- Durante el año
4) Recursos: WhatsApp Facebook



Y Otros medios de comunicación masivos

5) ¿En qué consiste la actividad?

Etapas anteriores a la sesión:

- **Selección de Encargados de la sesión:** el equipo de Convivencia Escolar será el encargado de llevar a cabo esta acción, conformados por: Orientador, Asistente Social, Psicopedagogo y opcionalmente Equipo PIE.
- **Selección de estudiantes a llamar:** Se solicitará a cada Profesor Jefe entregar fichas con nombres de estudiantes que poseen la mayor dificultad de comunicación en relación a guías entregadas durante el aprendizaje remoto y/o presencial, además se incluirán estudiantes con resultados positivos.
- **Comunicación previa con el apoderado:** El equipo de convivencia escolar, se comunicará en primera instancia con el apoderado solicitando autorización de hablar con el estudiante (dependiendo del nivel) y con esto, elegir la selección de vía (llamada o video llamada) de contacto con el estudiante y el horario de comunicación.
- **Tiempo de actividad:** Las actividades tendrán una frecuencia dependiendo de cada necesidad.



Modo de Registro específico, ficha del estudiante:

FICHA DEL ESTUDIANTE	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	
NOMBRE APODERADO	
TELEFONO	
VIA DE CONTACTO	
CURSO	
PROFESOR JEFE	
FORTALEZAS Y ACTIVIDADES DE INTERES:	
FECHA: _____	
OBSERVACIONES DE LA SESIÓN 1 (completa encargado de convivencia escolar):	
FECHA: _____	
OBSERVACIONES DE LA SESIÓN 2 (completa encargado de convivencia escolar):	



Sugerencia de dialogo:

<p>Saludo:</p> <p>Hola, ¡que gusto poder volver a hablar!, muestra escuela te extraña mucho, ¿Cómo estás?, ¿Cómo está tu familia (nombre de apoderada)?...</p> <p>¿Has jugado a (actividad de interés u fortaleza)?</p> <p>Identificación de Necesidades:</p> <p>¿Quién está en tu casa para que hagas... (ACTIVIDAD DE INTERES)?</p> <p>¿Con quién vives?</p> <p>¿Cómo están de salud en tu casa? ¿Tu?</p> <p>¿En qué te podemos ayudar?</p>	<p>Objetivos:</p> <p>Sentirse parte de la Comunidad</p> <p>Identificación de Necesidades</p> <p>Nota: es necesario hacer sentir al estudiantes conectado con el establecimiento a pesar de que ya no compartamos el mismo espacio físico.</p>
<p>¿Has dormido bien?</p> <p>¿Cómo estas de ánimo?</p> <p>¿Cómo te has sentido con las guías enviadas por profesores?</p> <p>¿Qué crees que te produce esa sensación?</p> <p>¿Cómo crees que podemos ayudar con esa sensación?</p> <p>Entregar ejemplos de esa emoción en su entorno.</p>	<p>Objetivo:</p> <p>Validar Emociones</p> <p>Nota: entregar siempre un mensaje positivo, de que las emociones son normales y esperables, en lugar de generar culpa o vergüenza, entregar emociones positivas con relación a fortalezas y actividades de interés.</p>
<p>¿Qué actividades has hecho que te gustan?</p> <p>Hace esa actividad que te gusta con tu familia,</p> <p>¡Yo te Ayudo!</p> <p>Busca un horario en el que estén todos en tu casa y puedan hacer la actividad o cuando tengas un tiempo libre, planifica lo que aras, ten en consideración lo siguiente:</p> <p>Horario – lugar – implementos – tiempo /duración.</p> <p>¡Atención! Esta actividad la puedes realizar solo o en compañía, solo depende de tu planificación, ¡ánimo!</p>	<p>Objetivo:</p> <p>Generar Rutinas</p> <p>Nota: se pretende generar una rutina de interés del estudiante, ya sea solo o en compañía de su familia, conforme avancen las sesiones se debe lograr promover rutinas con horarios de sueño, alimentación, espacios de trabajo, espacios para compartir en familia.</p>



¿Cómo abordamos los pilares de la contención emocional?

Sentirnos parte de la comunidad

Incluye este pilar en varios momentos, primeramente, al saludar con alegría al estudiante esto hace ver la cordialidad y el respeto que como establecimiento queremos promover, al dialogar sobre sus fortalezas e intereses, el estudiante siente que el establecimiento lo conoce y motiva a generar una identidad con nuestra escuela, la conexión e instancia misma denota la preocupación del establecimiento con nuestro estudiante y apoderado, queriendo entregar soluciones a sus necesidades.

Validar Emociones:

Dentro de la conversación, el encargado genera una serie de preguntas al estudiante de modo que mediante el dialogo normalice y valide la emoción con ejemplificaciones coherentes para llevarlo a soluciones con emociones positivas, el encargado de la sesión siempre instara que este sea un espacio personal, privado, armónico y lúdico.

Generar Rutinas:

Se busca mediante el dialogo que el estudiante tenga una rutina, en primera instancia, de alguna actividad que le guste, si esta es efectiva, se comienzan a generar actividades y rutinas de: horario de sueño, alimentación, tareas, juegos en familia, diversión, ejercicio físico y lectura.