



FUNDACIÓN JUAN XXIII - COLEGIO SAN DIEGO DE ALCALÁ  
San Francisco Nº 70 - Fono: 043-2535143 - [www.csandiego.cl](http://www.csandiego.cl) - HUEPIL

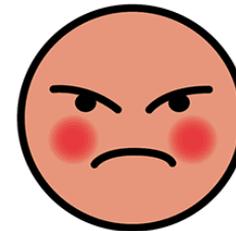
# ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS

Aprendizaje Socioemocional en medio  
de la pandemia.



# 1. Cuide y atienda el bienestar socioemocional de los integrantes de la familia

Las emociones son propias de la naturaleza humana; influyen en las conductas y expresiones de una persona, sin embargo, siendo las emociones tan extraordinariamente humanas, **pocas personas son capaces de nombrarlas y explicar exactamente cómo se sienten.** Hacerlas conscientes, educarlas y gestionarlas para relacionarse de mejor manera con los demás, y por sobre todo, logrando el propio bienestar, es fundamental.



# 1. Cuide y atienda el bienestar socioemocional de los integrantes de la familia

Observe a sus hijos en relación con sus cambios de ánimo, modos de relacionarse, reacciones frente a los demás o frente a la molestia; tiempos y momentos de aislamiento, posibles conductas regresivas, tales como **incontinencia urinaria, alteraciones del sueño, alimenticias, entre otras**. Todas ellas pueden ser señales de que algo sucede con el estudiante y lo más probable es que esté relacionado con la expresión de emociones como angustia, rabia, frustración, inseguridad, miedo, entre otras. **Qué mejor que la mamá, el papá o el apoderado responsable repare ante situaciones como esas; ese sólo hecho hará que su hijo se sienta acogido.**



## **SE SUGIERE:**

- **Primero, sea paciente, intente transmitir cariño y seguridad, y sobre todo, contener. Es importante evitar gritarles, regañarlos o ser indiferentes a las señales identificadas.**
- **Luego es fundamental abordar la emoción o la situación que afecta a su hijo; haga preguntas tales como: ¿qué sientes? ¿qué crees que te hace sentir así? ¿qué puedo hacer para ayudarte a resolverlo?**





Es importante mediar, dosificar la información que los estudiantes reciben, e incluso, a veces es importante desconectarse de los medios de comunicación; intente no tener la televisión prendida constantemente, en especial manténgala apagada cuando los estudiantes están haciendo tareas o están jugando. Además, es importante que converse con su hijo/a respecto de dudas que tenga sobre la pandemia.

## 2. Cree una rutina flexible y consistente

Construya un **horario** para usted y sus hijos que considere **tiempos para estudio, lectura, clases en línea, así como tiempo libre**. Esto puede ayudar a los niños a **sentirse más seguros y, en consecuencia, lograr un mejor comportamiento**. Invítelos a planificar la rutina del día en conjunto, de esta manera la seguirán con mayor responsabilidad y autonomía. **Converse** sobre las actividades que quieren realizar y evalúen su viabilidad en conjunto; es una buena oportunidad para socializar las normas de seguridad y de distanciamiento. **Intente incluir algún ejercicio en cada día**; esto ayuda a abordar el estrés y calmar a los niños con mucha energía.



## 2. Cree una rutina flexible y consistente



El confinamiento, es una oportunidad para involucrar a los hijos en las tareas domésticas; **asígneles pequeñas responsabilidades** como recoger la ropa sucia, mantener su lugar de estudio limpio y ordenado, guardar los juguetes, pasear a la mascota, entre otros, los hará sentirse útiles, capaces y autónomos.

## 2. Cree una rutina flexible y consistente

Se recomienda por las mañanas, o la noche anterior, ayudar a los estudiantes a **preparar el espacio de trabajo**; que tenga sus herramientas de trabajo a disposición, tales como lápiz, cuaderno y libro; hasta que poco a poco esto sea una tarea que logre realizar el estudiante de manera autónoma.



## Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?

- **Planifique un horario para usted y sus hijos que considere tiempos para estudio, lectura, clases en línea, así como tiempo libre.**
- **Pregunte a su hijo sobre las actividades que quiere realizar y evalúen si es posible de acuerdo a las normas dictadas por la autoridad.**
- **Incluya alguna actividad física para cada día.**
- **Planifique el tiempo de tareas teniendo en cuenta el tiempo de concentración de su hijo.**
- **Esté atento a los cambios emocionales de su hijo, estos influyen en su disposición para hacer tareas o estudiar.**
- **Explique al estudiante que hay factores que no pueden controlar, lo cual es completamente normal.**



### 3. Recuerde que es un modelo para sus hijos

Es importante **modelar rutinas diarias**, por ejemplo, invitar al estudiante a preparar en conjunto el espacio para el trabajo (de usted) y para el estudio (del hijo), es decir, un lugar tranquilo, ordenado, con los materiales a disposición. Una manera efectiva de modelar es **verbalizar las acciones y el pensamiento**, por ejemplo: “para que no me falte nada mientras esté en mi reunión de trabajo iré a buscar previamente mi agenda, un lápiz, y un vaso de agua por si me da sed; y ¿tú? ¿Qué necesitas para tu clase?”



## 4. Use lenguaje positivo para ver el comportamiento que espera en sus hijos



Use **palabras positivas** cuando le diga a su hijo qué hacer; como “Por favor guarda tu ropa en el closet y ordena la cama” (en lugar de “No seas desordenado”). Para lograr la repetición de actitudes de colaboración es fundamental que **elogie a su hijo por algo que ha hecho bien**. Puede que no lo demuestre, pero pronto lo verá haciendo eso de nuevo. También le asegurará que usted nota su buen comportamiento y se preocupa por él.

## 4. Use lenguaje positivo para ver el comportamiento que espera en sus hijos

En el mismo sentido, es importante el **refuerzo positivo en el ámbito académico**. Este debe ser específico, de lo contrario, tiene un impacto muy bajo en el estudiante. Es mejor decirle al estudiante: “Muy bien, hoy participaste en la clase”, “Hiciste una pregunta interesante”, “Tenías tu lugar de estudio ordenado” “No se te olvidó tener el libro ni el estuche”, en vez de decirle: “Hoy lo hiciste muy bien”



## 5. Mantenga una comunicación fluida con la escuela

Esta comunicación debe ser **respetuosa, inclusiva, participativa y basada en el diálogo**. Recordemos que los docentes también son madres y padres de familia y **esta pandemia les está afectando de igual manera**. Es fundamental **empatizar** con las distintas situaciones y realidades que se están viviendo en muchas familias de nuestro país, cuyos hijos son estudiantes. Es un momento de interpelar a la bondad, a la solidaridad y a buscar acuerdos que unan voluntades.



## Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?

- **Manténgase informado por medio de los canales oficiales.**
- **Registre las dudas que le surjan a usted y a su hijo, y comuníquelas al docente la próxima vez que tenga contacto.**
- **Canalice sus dudas o inquietudes por medio de las redes de apoderados.**

