

Construyendo puentes de (re)encuentro 2021



Tras un año de clases virtuales, marzo nos desafía a generar espacios de reencuentro a través de una modalidad híbrida. Algunos volveremos al colegio, otros continuaremos desde nuestros hogares, pero ambos casos implican cambios para lograr un proceso de **TRANSICIÓN**. Esto significa que la presencialidad no será tal como la concebimos y entendemos, sino que será más bien algo a lo que no estamos tan acostumbrados. Teniendo presente la importancia que tiene el cuidado de todos nosotros e incorporar nuevas rutinas se comenzará en formato virtual en Enseñanza Básica y Media, con el propósito que conozcan o se re-encuentren con sus profesores y procedimientos en estas dos semanas. En Ciclo Inicial en el primer encuentro se reconocerán los espacios y cursos junto a los padres, para ir abordando coordinadamente las nuevas medidas a tener presente. En este contexto, los adultos tenemos el rol de **MODELAR** las conductas, y sobre todo a contener e identificar las emociones de nuestros hijos e hijas en esta nueva vuelta a clases. A modo complementario, es importante estar atento a nuestras propias necesidades, para así estar disponible emocionalmente para acompañar a nuestros hijos/as en este nuevo desafío.

Considerando la diversidad del contexto actual nos gustaría reforzar algunas recomendaciones para apoyar este proceso de transición:

- Importancia de nuestro rol modelador, somos ejemplo para nuestros hijos/as.
- Mantener una actitud de acogida promoviendo la contención emocional de niños y jóvenes por sobre las exigencias escolares. Para esto podemos buscar un espacio para compartir las experiencias del día.
- Mantener una actitud de calma, identificando sus propios temores y ansiedad, trabajándolas para no transmitirla a sus hijos.
- Promover una actitud de escucha activa.
- Promover una actitud positiva ante los cambios y de recursos que nos permitan avanzar en pos de un objetivo común (comunidad- curso/ comunidad-colegio/ familia).
- En este sentido es fundamental enfatizar en el trabajo colaborativo dentro de la familia, con el colegio, y en especial con el profesor jefe, promoviendo la empatía, el respeto y el autocuidado y cuidado mutuo.

***Yo me cuido para cuidarte
Te cuidas para cuidarme***

¿Cómo hacerlo?

- Generar espacios de conversación y reflexión conjunta en el hogar.
- Acompañar el proceso escolar desde el hogar, estar atento con la información y revisar classroom junto a los hijos, promoviendo la autonomía desde el modelamiento parental. Se propone un acompañamiento más directo con niños pequeños.
- Contener: *"Si quieres puedes contarme qué pasa"*, mantener la calma y buscar contacto visual.

Lasst uns Brücken der Begegnung bauen!

¡Construyamos puentes de encuentro! Let's build bridges of encounter!

- Actitud de escucha: lenguaje no verbal, apertura corporal, mostrar señales de que se está escuchando. En la virtualidad, idealmente mostrarse en cámara desde el tronco hacia arriba para integrar comunicación no verbal. Por ejemplo, parafrasear o reflejar lo dicho por el otro para estar seguros de comprender el mensaje, evitando la interpretación propia de lo que se está diciendo. Parafrasear o reflejar para estar segura comprendemos a lo que se refiere. No dar por hecho.
- Calmar: “*respira profundo*”, mostrar con el ejemplo guiando la respiración.
- Informar: aclarar, guiar, “*voy a averiguar al respecto*”. Compartir alguna experiencia propia donde el adulto haya sentido algo parecido, mencionando cómo se sintió y también cómo resolvió. Elaborar soluciones en conjunto.
- Validar: darle un sentido a la emoción, “*es normal/esperable que te sientas de esta manera*”. (<http://dsvalpo.cl/accompanandote/>)
- Consolar: Si es necesario, escuchar y reflejar. Dejar que relate lo vivido.
- Es fundamental **mantener una comunicación fluida y permanente con sus profesores jefes**. No deje de consultar ante dudas, manifestar inquietudes o solicitar apoyo.
- Consideramos importante recalcar la importancia de **practicar “en terreno”** lo que significa el contacto con otros o moverse fuera del hogar. Salir con ellos usando mascarillas y cuidando la distancia física, identificando dificultades y errores para poder corregirlo. Especialmente en las próximas dos semanas, previas al inicio presencial de clases. Eso disminuye la ansiedad, da sensación de control y conocimiento de la situación, lo que permite anticipar lo que viene y promueve mayor seguridad.
- Identificar las preocupaciones y temores de sus hijos/as sobre el retorno a clases, para poder acompañarlas a resolver y bajar la ansiedad.
- Visualizar el cambio de hábitos para quienes ingresarán asistiendo al colegio. Cuidar las horas de sueño, pero también programar con antelación la rutina antes de salir de casa, para evitar tensión y estrés que no colaboran a una llegada calma al colegio.

Ante cualquier situación que requieran apoyo en la contención y en el proceso de adaptación de sus hijos/as, orientación en el área psicosocioemocional no duden en contactar a sus profesores jefes, quienes podrán a su vez acudir al Equipo de Apoyo

Ps. Karin Miethe – Spg- 2º Básico – k.miethe@dsvalpo.cl

Ps. Amanda Martínez – 3º Básico a 7º Básico – a.martinez@dsvalpo.cl

Ps. Tania Vallejos – 8º Básico a IV Medio – t.vallejos@dsvalpo.cl

Aprovechamos de recordarles que el blog (<http://dsvalpo.cl/accompanandote-en-casa/>) cuenta con material que hemos ido preparando y recogiendo para ustedes.

¡Les deseamos un excelente año 2021!

Este período de transición nos presenta desafíos, pero también la oportunidad de proponer nuevas ideas, promover el buen trato, la empatía y el respeto de los derechos propios y de los demás, aceptando la situación que vivimos, siendo flexibles y capaces de adaptarnos. En este sentido, el espacio educativo tiene un poder sanador que requiere la colaboración de toda la comunidad.

Equipo de Apoyo
Psicología

Marzo de 2021.

Lasst uns Brücken der Begegnung bauen!
¡Construyamos puentes de encuentro! Let's build bridges of encounter!