

SOPORTE SOCIO-EMOCIONAL Y CONVIVENCIA ESCOLAR



Mg. Michael Anderson Castañeda Vera
Esp. en Convivencia Escolar - UGEL 04 TSE

¿QUE ES EL SOPORTE SOCIOEMOCIONAL Y COMO SE BRINDA?



- Es la atención e intervención inmediata, que permitirá la pronta recuperación de los afectados, luego de una emergencia o desastre.



- Se brinda a través de actividades, dinámicas y un conjunto de procedimientos que permita aliviar tensiones creadas por el suceso adverso y que amenaza su seguridad o su vida.

CONTENCIÓN SOCIO EMOCIONAL

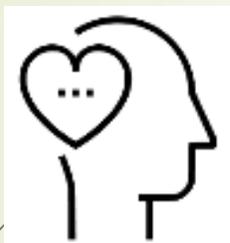


Crear un clima de confianza y empatía, (escuchándolo) y respetando el espacio personal, preguntando cual es su nombre.



A través de lenguaje no verbal también crea un clima de seguridad y el acompañamiento hará sentir al afectado no sentirse solo.

ORIENTACIONES PARA AYUDAR A LAS FAMILIAS A PASAR ESTOS DÍAS EN CASA DE FORMA POSITIVA Y EDUCATIVA



FACILITAR LA EXPRESIÓN DE SUS EMOCIONES



MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA CONDUCTA



ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO EN CASA



FOMENTAR ACTIVIDADES DE ENTRETENIMIENTO



GESTIÓN DE LA INFORMACIÓN



✓ MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA CONDUCTA

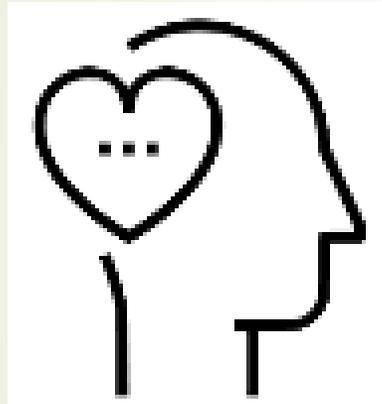


Recordemos las normas de casa.

- Aunque estemos agotados no debemos dejar de poner límites para una mejor convivencia.
- Elaboramos las normas y las colocamos en lugar visible de la casa.
- Agregar a nuestras normas los hábitos imprescindibles de limpieza e higiene para prevenir el covid-19.
- Reforzamos nuestras normas con amor y respeto.
- Evitamos cualquier tipo de violencia.
- Respetamos los espacios y tiempos individuales, especialmente si son adolescentes.
- Estar prestos a brindar nuestra ayuda y escucha en todo momento a los integrantes de la familia.



✓ FACILITAR LA EXPRESIÓN DE SUS EMOCIONES



Los adultos también estamos irritables o estresados con el confinamiento, pero debemos gestionar nuestras emociones para brindar tranquilidad en la familia y para ello:

- Debemos evitar la sobreinformación y de fuentes dudosas.
- Identificar pensamientos negativos como “No puedo salir” y cambiarlos por pensamientos positivos como “Estando en casa nos cuidamos y estamos seguros”.
- Ocupar nuestro tiempo en casa y realizar actividades diversas incluyendo la actividad física y el movimiento.

Debemos fomentar mensajes positivos, pueden pedir a los integrantes de la familia que dibujen como se sienten en esta situación y luego elaborar frases de aliento y esperanza y pegarlos.

¡TODO VA A SALIR BIEN!



✓ FOMENTAR ACTIVIDADES DE ENTRETENIMIENTO



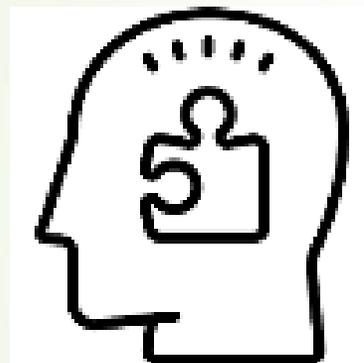
Incorpora actividades de juego y diversión

- Fomenta la creatividad con dibujos, pintar, juegos de construcción, recortes, etc.
- Desarrolla juegos de mesa en familia como monopolio, ludo, etc.
- Toda la familia puede elegir una película para ver juntos.
- Se brinda un tiempo para juegos y uso de internet, celular o computadora, pero con un tiempo limitado.
- Echen a volar su imaginación para realizar actividades que disfruten.

NO TE OLVIDES DEL MOVIMIENTO... (EJERCICIO, BAILAR, SALTAR, ETC.)



✓ GESTIÓN DE LA INFORMACIÓN



Filtrar la información:

- Deben saber qué está pasando, pero no hay que dar información sin confirmar su veracidad.
- La información que brindes a los niños debe estar acorde a su edad.
- Pero sobre todo **EVITA LA ALARMA.**



✓ ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO EN CASA



Es importante mantener una rutina, creando un **HORARIO** lo más parecido posible al de su rutina ordinaria antes de confinamiento:

- El horario debe estar escrito en lugar visible para facilitar su cumplimiento.
- Levantarse a una hora similar a la acostumbrada, puede ser un poco más tarde pero no más de 1 hora.
- No te quedes en pijama todo el día. Puedes vestir con ropa cómoda, pero vestir con ropa de calle ayuda a dar comienzo a tus actividades.
- Puedes variar tu horario los fines de semana para más actividades de entretenimiento.

ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN PARA DOCENTES, PADRES E HIJOS EN CUARENTENA



- ▶ Practicar estas actividades de relajación permitirán lograr un equilibrio en tu bienestar emocional y fortalecerán el vínculo entre padres e hijos.



¿Qué lograré?

- Incrementar el autocontrol de tus emociones.
- Aumentar la confianza en uno mismo.
- Canalizar las energías de los niños.
- Reducir la ansiedad.
- Regular la circulación sanguínea.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Mejorar el aprendizaje.
- Incrementar la memoria y la concentración.



RECOMENDACIONES PARA PADRES Y MADRES EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS



- Hagamos nuestro hogar un lugar agradable.
- Mantengamos las rutinas
- Realicemos algo de ejercicio
- Dieta saludable.
- Repartámonos entre todos las tareas del hogar





- Juguemos en familia.
- Limitemos el uso de la televisión y los dispositivos móviles.
- Creemos espacios para conversar donde los niños y niñas puedan expresarse.
- Resolvamos los conflictos dialogando y poniéndonos en el lugar del otro.

SUGERENCIAS PARA UNA RUTINA DE ESTUDIO EN CASA

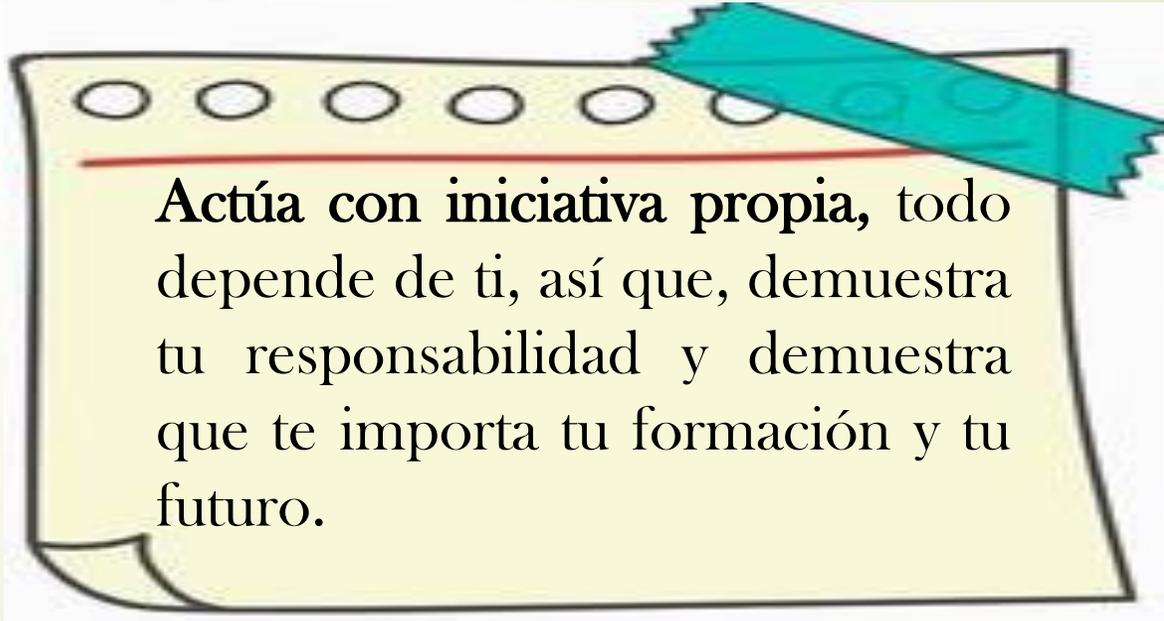
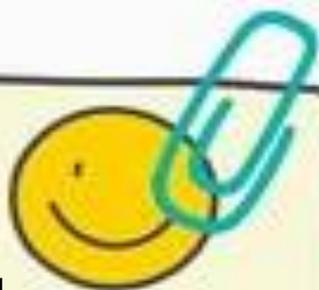


La situación que estamos viviendo ha hecho que todos los estudiantes se vean obligados a estudiar desde su hogar. Muchas veces no nos podemos concentrar, organizamos mal el tiempo o no conseguimos ser constantes. Por eso, a continuación te dejamos algunas sugerencias para que tu estudio se más efectivo y productivo.



Sé constante y estudia a diario:

La constancia es uno de los grandes valores del ser humano. Recuerda dedicar cada día un tiempo para estudiar, así crearás hábitos de estudio.



Actúa con iniciativa propia, todo depende de ti, así que, demuestra tu responsabilidad y demuestra que te importa tu formación y tu futuro.

APRENDO en casa



Se debe establecer un horario para las tareas académicas como si asistiera al colegio, para así se pueda organizar adecuadamente.

¡No vale levantarse hasta que no hayas acabado!

“NO CUENTES LOS DÍAS,
HAZ QUE LOS DÍAS CUENTEN”

