



Escuela "Huanchaca"

"Convivencia Escolar"

Bienestar emocional docentes, estudiantes y sus familias.



A raíz de la suspensión de las clases y la cuarentena en que estamos viviendo se hace indispensable conectarse con las emociones y desarrollar algunas actividades sencillas que ayuden a continuar sobrellevando de manera positiva este período.

EducarChile desarrollo estas actividades y espero que les sean útiles.

1. **"LOGRAR CALMA Y TRANQUILIDAD"**

Objetivo: Identificar y regular las emociones a través de la respiración.

Te invitamos a ti y a los integrantes de tu familia a realizar las actividades.

SESIÓN: "RESPIRA Y CALMA"

OBJETIVO: IDENTIFICAR Y REGULAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN

ETAPA 1: INTRODUCCIÓN

PASO 1: En momentos difíciles, ante la incertidumbre, muchas emociones pueden visitarnos, sobre todo aquellas relacionadas con el miedo y la angustia. Para conseguir estados de calma, los invitamos a identificar y regular sus emociones a través de la respiración.

ETAPA 2: ACTIVIDAD "RESPIRACIÓN CUADRADA" / A: Posición de meditación y Respiración cuadrada

PASO 1: Busquen un lugar tranquilo, pongan música relajante y tomen asiento en el suelo en **posición de meditación** (pies cruzados y manos sobre las rodillas con los dedos índice y pulgar unidos).

PASO 2: Cierren los ojos para comenzar la **respiración cuadrada**: inhalen durante cuatro segundos. Luego sostengan el aire durante otros cuatro segundos. Exhalen el aire durante cuatro segundos. Y para finalizar vuelvan a sostener el aire durante cuatro segundos.

PASO 3: La dinámica se repite un mínimo de cuatro veces para alcanzar el estado de calma deseado.

PASO 4: Finalmente, todos llevan las dos manos sobre el pecho y respiran a ritmo normal con ojos cerrados para identificar la emoción que ha estado más presente durante el último tiempo.

ETAPA 3: REFLEXIÓN

PASO 1: Se reflexiona en torno a las siguientes preguntas: ¿cuál ha sido la emoción que ha estado más presente durante el último tiempo? ¿por qué?, ¿cómo se sintieron luego del ejercicio de respiración? ¿quiénes lograron encontrar la calma?, ¿qué otras actividades, además de la respiración, nos ayudan a mantener la calma?, ¿de qué manera podemos apoyarnos como familia para sobrellevar las crisis?.

ETAPA 4: CONSEJOS PARA LA VIDA

1. **RESPIREN:** Cuando se sientan invadidos por una emoción desagradable como el miedo, la angustia o el estrés lleven la atención a su respiración, inhalando y exhalando profundo varias veces.
2. **IDENTIFIQUEN:** Busquen un lugar tranquilo y reflexionen sobre las sensaciones y emociones que están sintiendo.
3. **APÓYENSE:** Busquen apoyo en personas de confianza y cuéntenles cómo se sienten.
4. **RELÁJENSE:** Realicen actividades que te relajen y produzcan placer como dibujar, cantar, bailar, jugar, entre otras.



2. SESIÓN: “MANTENER RELACIONES POSITIVAS CON NUESTRO ENTORNO”

Objetivo: Mantener relaciones positivas con nuestro entorno.

En general mantener relaciones positivas con nuestros familiares cercanos es parte del bienestar personal pero más aún en las actuales circunstancias.

Para potenciar estos vínculos con los miembros de tu familia a través de “historias que acercan”

HISTORIAS QUE ACERCAN

OBJETIVO: Fortalecer el vínculo entre los integrantes de la familia a través de historias significativas.

ETAPA 1: INTRODUCCIÓN

PASO 1: Nuestro bienestar y motivación dependen en gran medida de establecer y mantener relaciones positivas con todos los integrantes de la familia. En momentos de crisis, te invitamos a invertir el tiempo en casa, aprovechándolo para conocer aún más a tus familiares, y con ello, estrechar los vínculos.

ETAPA 2: ACTIVIDAD “CONOCE MI HISTORIA”

PASO 1: Cada integrante de la familia escoge un objeto que tenga un gran valor emocional; puede ser una fotografía, un juguete, una carta, etc.

PASO 2: Una vez escogido, cada integrante muestra el objeto a sus familiares, y comparte su “historia”, declarando la razón por la cual ese objeto tiene un gran valor emocional.

PASO 3: Luego de cada relato, se pueden realizar preguntas para profundizar y conocer más detalles de las historias compartidas.

ETAPA 3: REFLEXIÓN

PASO 1: Se reflexiona en torno a las siguientes preguntas: ¿quién descubrió algo nuevo sobre algún integrante de la familia?; ¿quiénes han tenido alguna experiencia similar a la relatada por su familiar?; ¿qué beneficios tiene conocer más a los integrantes de la familia?.

ETAPA 4: CONSEJOS PARA LA VIDA

1. **CONÓZCANSE:** Generen instancias especiales para compartir sus gustos, intereses, fortalezas, debilidades, sueños y/o diferentes aspectos esenciales de la vida de cada uno.
2. **DISFRÚTENSE:** Diviértanse a través de actividades recreativas tales como: juegos de mesa, cantar , tocar instrumentos, ver películas , etc.
3. **VALÓRENSE:** Identifiquen el aporte de cada integrante, y reconózcanselo abiertamente frente a los demás.
4. **PERDÓNENSE:** Intenten superar los conflictos escuchándose, empatizando con el otro, reconociendo los errores, y pidiéndose perdón. Mientras antes lo hagas, mejor.



Estas actividades fueron adaptadas para ustedes y sus familias en el contexto de dar la real importancia al cuidado emocional impulsado por el MINEDUC. ¡¡Abrazos!!

Este material está disponible en EducarChile, además videos explicativos.