



# ORIENTACIONES PARA EL APOYO Y CONTENCIÓN EMOCIONAL

CONVIVENCIA ESCOLAR/ COLEGIO NUMANCIA

Queridas Familias Numantinas:

La pandemia por COVID-19 ha generado diversos cambios en la situación familiar y personal de cada uno de los integrantes de nuestra comunidad, afectando las formas habituales de vivir y relacionarnos con los demás. Por ello, continuando con las acciones planificadas por nuestro establecimiento, y con el objetivo de resguardar, contener y apoyar a nuestros estudiantes en el ámbito socioemocional y de salud en el contexto actual, compartimos con ustedes las siguientes orientaciones.



## GENEREMOS EN CASA UN ENTORNO EMOCIONALMENTE SEGURO



ESTABLECE UN DIÁLOGO CONSTANTE



MANTÉN LA CALMA Y DISPONIBILIDAD



LA FAMILIA PRINCIPAL RED DE APOYO Y AFECTO



RECONOCE Y VALIDA LAS EMOCIONES



CREA RUTINAS QUE TRANSMITAN SEGURIDAD



INTEGRA ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO



REFUERZA LAS MEDIDAS SANITARIAS

## PASOS PARA CONTENER A UN NIÑO O ADOLESCENTE EN CRISIS

- 1 EL ADULTO QUE PRESTARÁ LA CONTENCIÓN DEBE MANTENERSE CERCA Y TRANQUILO. OTORGANDO TIEMPO Y ESPACIO NECESARIO PARA QUE EL NIÑO VUELVA A LA CALMA. PUEDE AYUDAR USANDO ALGUNA TÉCNICA DE RESPIRACIÓN.
- 2 AYUDAR AL NIÑO A VERBALIZAR LO QUE SIENTE. EN EL CASO DE LOS ADOLESCENTE ESCUCHAR EVITANDO INTERRUPCIONES Y JUICIOS DE VALOR.
- 3 VALIDA LA EMOCIÓN: AYUDAR A ACEPTAR LA EMOCIÓN. PUEDES DECIRLE " TE ENTIENDO, YO TAMBIÉN ME HE SENTIDO DE ESA MANERA.
- 4 PREGUNTALE CÓMO TE PUEDO AYUDAR O APOYAR.
- 5 INVITAR A REALIZAR UNA ACTIVIDAD DE SU AGRADO. ACOMPÁÑALO CUANDO LO REALICE.

## ¿CUÁNDO PEDIR AYUDA?

*En ocasiones la contención no es suficiente o los desbordes emocionales son frecuentes, en este caso si notamos algunos de los siguientes cambios en nuestros niños o adolescentes, sugerimos pedir ayuda a un especialista.*

**POR EJEMPLO:**

- **DESBORDES EMOCIONALES** POR SITUACIONES COTIDIANAS (VARIAS VECES EN UNA SEMANA) Y/O QUE LE IMPIDA REALIZAR SUS ACTIVIDADES DE MANERA CONSTANTE Y TRANQUILA.
- **ALTERACIONES DEL SUEÑO**, DISMINUCIÓN O AUMENTO REPENTINO DEL **APETITO**, ALTERACIÓN DEL **CONTROL ESFÍNTER** REPETIDAS VECES (ESPECIALMENTE EN PRE-ESCOLARES), **DOLORES** CORPORALES O SÍNTOMAS REPENTINOS.
- **ESTADOS DE ÁNIMO ALTERADO POR UN TIEMPO** MAYOR A DOS SEMANAS.
- **PÉRDIDA DEL VÍNCULO** CON SU CÍRCULO FAMILIAR O DE AMISTAD.

## ENFRENTEMOS JUNTOS ESTE DESAFÍO

FAMILIA COLEGIO

*Si requieres apoyo nuestro colegio cuenta con el EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR conformado por profesionales capacitados para acompañarte.*

**¡CONTÁCTANOS!**



convivenciaescolar@colegionumancia.cl  
psicologianumancia@gmail.com

+56 9 8804 9591

