

CONSEJOS PARA APOYAR LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS

TRANSMITE CALMA Y ESPERANZA



Cuentales que muchas personas están trabajando para enfrentar esta situación y que cuando las personas trabajan juntas podemos resolver problemas y superar grandes obstáculos, explícale que si todos colaboramos podremos salir de esto

PROTÉJALOS DE MENSAJES CATASTRÓFICOS



No exponga a los niñas y niños a noticias alarmantes que se exhiben en los medios de comunicación y en las redes sociales. Del mismo modo, ponga atención al tono de las conversaciones que se den en la casa en torno al corona virus, sin negar la realidad, intente dar una visión tranquilizante frente a la información preocupante, mostrando posibles soluciones. Por ejemplo " es cierto que este es un virus contagioso pero si respetamos la cuarentena, hay menos posibilidad de contagiarnos"



ACLARE QUE ES UNA SITUACIÓN TRANSITORIA

Explíque que es una situación transitoria, que hay muchas personas tratando de resolver el problema para volver a la normalidad. Transmita la importancia de mantener algunas rutinas básicas para el hogar, alternando diferentes actividades como juegos, tareas, ejercicios y tiempo de ocio.

INTENTE COMPRENDER SUS EMOCIONES



OBSERVE Y ESCUCHE, TRATANDO DE ENTENDER LAS EMOCIONES QUE EXPRESAN CON ACTITUDES Y CONDUCTAS. OFREZCA ALTERNATIVAS DE EMOCIONES PARA AYUDARLOS A IDENTIFICAR LAS PROPIAS. DÍGALE QUE LAS PERSONAS SENTIMOS DIVERSAS EMOCIONES FRENTE A LA SITUACIÓN ACTUAL, Y QUE TODAS SON VÁLIDAS. ACOMPAÑE SIN CRITICAR NI JUZGAR LO QUE SIENTE. GENERE INSTANCIAS, AUNQUE SEAN CORTAS, DE ATENCIÓN PLENA PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS A SU CARGO. AUNQUE ELLOS SE DESCONCENTREN, O CAMBIEN DE TEMA O UTILICEN EJEMPLOS DIFERENTES, SENTIRÁN QUE SUS EMOCIONES SON VÁLIDAS.