



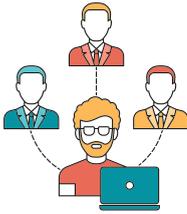
Recursos
**PROMOCIÓN
COMUNIDADES
EDUCATIVAS**



**INTERVENCIÓN
REMOTA HPV**
Apoyo Psicosocial
Pandemia COVID-19



¿Qué puedo hacer para promover la seguridad de los estudiantes?



- De ser posible comuníquese con ellos y brinde un espacio de escucha. Alíentelos a hablar sobre sus preocupaciones con usted, o con un miembro de su familia en el cual tenga confianza.
- Anime a los estudiantes a comunicarse con amigos o familiares que puedan ayudar a distraerlos de las preocupaciones. Fomentar actividades virtuales si no es seguro pasar tiempo físicamente juntos.
- Haga saber a los estudiantes más grandes que, si bien pueden preocuparse o pensar en sus problemas, también pueden pensar en lo que pueden hacer para sentirse mejor consigo mismos, por ejemplo: obtener hacer bien un trabajo en la escuela o ayudar a otros con una actividad comunitaria.

SUGERIR A LOS PADRES

- Evitar ver noticias sobre la crisis actual o la economía frente a sus niños y niñas más pequeños, ya que esas noticias pueden alterarlos. Además, el exceso de noticias impactantes puede hacer que los padres se sientan peor sobre el futuro, lo que puede tener un efecto negativo en toda la familia.
- Mantener una rutina familiar regular tanto como sea posible (asegurándose de que los NNA duerman lo suficiente, coman regularmente, beban de agua, hagan ejercicio regularmente y mantengan una regularidad en sus labores cotidianas).
- Planificar actividades que no involucren un alto costo económico, por ejemplo, proponer una noche de juegos.

Fuertes Sentimientos de incertidumbre

Los estudiantes pueden tener fuertes sentimientos sobre la incertidumbre en sus vidas. Hágales saber que cuando comienzan a sentirse ansiosos, enojados o tristes, pueden distraerse haciendo algo relajante o divertido, o bien enfocarse en algo que los motive. En caso que esto persista puede recurrir a ayuda externa, haciendo uso de las redes con las que cuenta la escuela.

¿Cómo puedo mantener la calma y ayudar a los estudiantes a sentirse tranquilos?



- Maneje bien sus propias emociones, es importante no olvidar que el tono usado al hablar puede afectar a quienes escuchan.
- Anime a los estudiantes a discutir sus preocupaciones con usted, un amigo o un familiar. Explíqueles los beneficios de la comunicación abierta cuando se habla de preocupaciones.
- Tranquile con mensajes simples y efectivos: "Tú no eres ni débil ni loco", "Estás reaccionando de manera comprensible a una situación muy difícil". Se debe reconocer que la mayoría de las personas tienen pensamientos y reacciones similares.
- Modele, enseñe y revise la resolución efectiva de problemas. Enseñar a un estudiante con dificultades (o todo un curso) que primero se debe elegir un problema para abordar y luego solucionarlo poco a poco puede ser una buena idea.
- Enseñe que el pensar las cosas y tomar medidas reflexionadas, aumenta nuestro sentido de control y tiene un efecto calmante.
- Inste a los estudiantes a participar en actividades divertidas, como jugar juegos, cartas o deportes, escuchar música o mirar películas divertidas o programas de televisión con amigos y familiares (considere formas).
- Sugiera que los estudiantes lleven un diario. Escribir tiene un impacto positivo en la salud, especialmente cuando los estudiantes escriben sobre los hechos y sentimientos asociados con el evento estresante.
- Sugiera a los estudiantes que tomen un descanso de las noticias inquietantes sobre la crisis actual o la economía (en la televisión, la radio o Internet).
- Recuerde a los estudiantes que presten atención a sus pensamientos. Cuando descubren que están pensando en cosas que los ponen nerviosos o enojados, pueden cambiar esos pensamientos, o bien pueden distraerse cambiando de actividades.
- Comience una campaña en toda la escuela para educar a quienes trabajen y a los estudiantes sobre las reacciones comunes al estrés. Aprenda cuándo referir estudiantes para consulta profesional. No todos los estudiantes angustiados por la actual crisis COVID-19 necesitarán profesionales de apoyo para hacer frente a las dificultades; pero algunos estudiantes con trauma previo u otras vulnerabilidades, podrían necesitar apoyo adicional.

¿Cómo puedo ayudar a los estudiantes a desarrollar la autoeficacia y mejorar la eficacia de la comunidad?



La autoeficacia es la creencia de que puede hacer lo que necesita hacer, enfrentar desafíos y manejar distintas situaciones en tiempos difíciles. Es sentirse capaz de hacer las cosas.

La eficacia comunitaria es la creencia de que la comunidad a la que se pertenece (barrio, escuela, ciudad) puede hacer lo que necesita hacer para prosperar y cuidar a sus miembros.

Estas creencias son un factor protector frente a las crisis, las dificultades y especialmente frente a la incertidumbre.

- Haga que los estudiantes hagan una lista de sus fortalezas y talentos. Entre ellos pueden hacer una lluvia de ideas sobre formas de usar esas fortalezas para cumplir sus objetivos.
- Anime a los estudiantes a participar en las acciones que su comunidad está llevando adelante para hacer frente a la crisis. Los estudiantes más grandes incluso pueden ser tutores de niños y niñas más pequeños, comprar alimentos para los ancianos frágiles, enseñar a otros a leer.
- Facilite a los estudiantes reunirse con un adulto de confianza que pueda mostrarles nueva perspectiva, identificar sus talentos y fortalezas, enumerar sus opciones y recursos, y alentarlos y apoyarlos.

(The National Child Traumatic Stress Network, 2020).



EQUIPO CONSULTOR:

Loreto Leiva Bahamondes,
Betzabé Torres Cortés,
Andrés Antivilo Bruna,
& Felipe Peña Quintanilla

Centro de Estudios de Intervención
e Implementación Psicosocial
CEIP

**EQUIPO NACIONAL HABILIDADES
PARA LA VIDA**

Producción Gráfica:
Adrián Hernández Araya