



GUÍA DE BOLSILLO

ESTRATEGIA DE PERMANENCIA Y CONTINUIDAD EDUCATIVA

OBJETIVO

Brindar recursos a los docentes y miembros de la comunidad educativa para el fortalecimiento de su trabajo en situación de emergencia.



GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL EN EMERGENCIAS, DESASTRES Y CATÁSTROFES



OBJETIVO

Apoyar con acciones concretas que faciliten el retorno de estudiantes a las aulas, y a aquellos que no puedan regresar a la escuela durante la crisis sanitaria con el objetivo de continuar con el proceso educativo en casa.



RECUERDA

La educación es un factor de protección, que mitiga el impacto emocional que trae consigo la emergencia, y permite a estudiantes estructurarse, reorganizarse, afrontar situaciones psicosociales y responder con resiliencia.



IMPORTANTE

La educación ayuda a restaurar el sentido de normalidad, provee condiciones de dignidad, esperanza y posibilita el aprendizaje.



¿CÓMO HACERLO?

Puedes encontrar interesantes herramientas en las páginas 25-27 de la Guía de Apoyo Psicosocial en emergencias, desastres y catástrofes.

Motívalos a establecer una distribución equilibrada de actividades para favorecer su bienestar.

Apoya a tus estudiantes para establecer un entorno adecuado que les permita aprender en un ambiente armónico, sentirse acompañados y protegidos.



MANTENTE ALERTA

- La suspensión de actividades escolares presenciales puede alterar la dinámica familiar.
- Toma en cuenta que la suspensión de actividades escolares de manera presencial, sumada al desequilibrio socioeconómico o laboral, pueden desencadenar situaciones de riesgo para estudiantes como maltrato o negligencia en el cuidado.



ACOMPañAMIENTO PSICOSOCIAL TELEFÓNICO

Guía completa



OBJETIVO

El acompañamiento psicosocial telefónico crea un espacio de acercamiento con tus estudiantes a través del cual se demuestra tu interés por conocer cómo se encuentran, para brindarles tu apoyo ante posibles dificultades.

¿CÓMO HACERLO?*



- Pregúntale cómo se siente y escúchale de manera empática.
- Usa una entonación de voz que le invite a acercarse, dile palabras alentadoras, demuestra que hay un interés real por escuchar y comprender.



¿CÓMO HACERLO?*

- Cuando uses video llamada, asienta con la cabeza en señal de estar atento a lo que te está comunicando y sonríe cuando sea pertinente.
- Mantén un contacto cercano, respetuoso y humano con cada uno, por ejemplo: "Cuéntame...¿qué necesitas?, estoy aquí para apoyarte, ¿cómo va todo en casa?, ¿cómo están tus familiares?"
- Identifica posibles riesgos relacionados con su entorno familiar, por ejemplo: "¿con quién estás viviendo? ¿Hay alguien enfermo en casa?"
"¡He notado que tu comportamiento últimamente ha cambiado! (describir cambios) y quisiera conversar contigo al respecto"
- Si identificas que existe alguna situación de violencia o riesgos psicosociales, es importante activar las **rutasy protocolos** de actuación frente a la situación detectada.

*Pág. 15 Guía Acompañamiento Psicosocial Telefónico



GUÍA DE DESARROLLO HUMANO INTEGRAL

Guía completa



OBJETIVO

Facilitar y acompañar el trabajo docente en el aula enfocándose en el desarrollo humano integral de las niñas, niños y adolescentes.



RECUERDA

La calidad del relacionamiento de tus estudiantes en los espacios escolares, propicia ambientes que garantizan sus derechos a vivir una vida libre de violencias y al pleno desarrollo de sus potencialidades.



IMPORTANTE

Las **habilidades socioemocionales** o **habilidades para la vida** son comportamientos aprendidos que las personas usan para enfrentar situaciones de la vida diaria. Estas habilidades se adquieren a través del entrenamiento intencional y de la experiencia directa por medio del modelado o la imitación.

Cinco son las **habilidades para la vida** a través de las cuales el Sistema Nacional Educativo procura un proceso de prevención de todo tipo de violencias y riesgos psicosociales son:

- La empatía
- El autoconocimiento
- Manejo de emociones
- Resolución de conflictos y problemas
- La toma de decisiones



GUÍA DE DESARROLLO HUMANO INTEGRAL

¿CÓMO HACERLO?

- Elije actividades y juegos de acuerdo a la edad y necesidades de tus estudiantes.

- Emplea metodologías participativas que favorezcan la interacción entre los estudiantes. Recuerda que el uso de estrategias lúdicas y participativas, permiten la reflexión entre pares y tú como docente.

Encontrarás más actividades en las páginas 38- 75 de la Guía de Desarrollo Humano Integral.

- Realiza juegos y actividades para fomentar su **autoconocimiento**, conocer sus propios pensamientos, reacciones, sentimientos, qué les gusta o disgusta, de dónde vienen, cuáles son sus límites, puntos fuertes y débiles.

- Realiza juegos y actividades para **desarrollar su empatía**, aprender a ponerte en el lugar del otro, reconocer que siente y piensa para comprenderlo mejor y responder de forma adecuada. Aprender a aceptar a las personas diferentes, mejorando las interacciones sociales y fomentando comportamientos solidarios con las personas de su entorno.

- Aprender a **manejar sus emociones** como la ira, agresividad, tristeza; así como reconocer sus sentimientos y saber cómo influyen en su comportamiento.

- Desarrollar la habilidad **para resolver conflictos y problemas**, buscando la solución más adecuada, identificando en ello oportunidades de cambio, crecimiento personal y social.

- Construir la habilidad para **tomar decisiones** y hacer una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida en el contexto familiar, escolar, social.



GUÍA DE ORGANIZACIÓN Y AUTORIDAD PARA LA CONVIVENCIA ARMÓNICA EN EL HOGAR



OBJETIVO

Orientar a los docentes en las actividades con las familias, para apoyar las capacidades de ellas en la organización de los hogares con tratos respetuosos, capacidad para afrontar riesgos, manejo de reglas, límites y resolución de conflictos.



RECUERDA

•La **autoridad** es una función que la ejerce el adulto que acompaña a menores de edad. Está al servicio de la familia, busca el bienestar de todos, respeta las diferencias, escucha y apoya el desarrollo integral de hijas e hijos.

•Es necesario construir una relación que busque el bienestar. Recordando que la autoridad es una función que está al servicio de la familia, ya que es desde donde se guía, escucha y acompaña a hijas e hijos.



¿CÓMO HACERLO?

- Construye **acuerdos de convivencia** con la participación de todos los integrantes de la familia.
- Fomenta el **diálogo** entre la familia, escucha y permite la expresión de sentimientos y necesidades.
- Incentiva a que las familias se involucren activamente en las tareas del cuidado y **acompañen** el proceso educativo.
- Sugiere la **distribución equitativa** de las tareas del hogar entre los integrantes de la familia, así desarrollan responsabilidad.
- Encuentra más información en las páginas 42-45 de la Guía de Organización y Autoridad para la convivencia armónica en el hogar.



RECUERDA A LAS FAMILIAS

•Revisar su propia conducta y capacidad de actuar en el hogar frente a situaciones de riesgo. Es necesario que en las familias exista límites y apoyo. La autoridad debe orientarse a garantizar los derechos de niñas, niños y adolescentes. Es indispensable gestionar los conflictos sin llegar a situaciones violentas.



GUÍA PARA LAS PERSONAS QUE SUFREN UNA PÉRDIDA EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS



OBJETIVO

- Ayudar a sobrellevar el dolor y el sentimiento de pérdida en momentos de aislamiento, mediante herramientas que permitan expresar el dolor y honrar a los seres queridos que han fallecido.
- Ofrecer pautas para rituales de despedida no presenciales, para el cuidado de personas en duelo.



RECUERDA

Perder a un familiar o conocido es una experiencia que necesita ser compartida, acompañada y sostenida por acciones como: abrazos, miradas compasivas, palabras de cariño y respetuosos silencios.



¿CÓMO HACERLO?

- **Escucha** simplemente sin juzgar, sin interpretar, sin asumir.
- Evita decir: "tienes que ser fuerte, no llores, no está bien enfadarse"
- **Valida sus emociones.** Expresa frases como: "para mí también está siendo difícil, es normal llorar o enfadarse, yo también lo he hecho"
- **Dedícales más tiempo**, proporcionales compañía, bríndales afecto, muéstrales cariño y escucha activa.
- Con adolescentes, invítales a usar libros, películas o cortometrajes sobre la muerte y la pérdida de un ser querido.
- Respeta sus momentos, silencios y necesidad de contacto con sus amistades.
- Encuentra más información en las páginas 14-21 de la Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus



GUÍA PARA LAS PERSONAS QUE SUFREN UNA PÉRDIDA EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS



PARA TRABAJAR EL DUELO PÍDELE DESARROLLAR ESTAS ACTIVIDADES:

- Escribir una carta, un poema o hacer un dibujo.
- Organizar un rincón, una caja, álbum o video con recuerdos de esa persona.
- Hacer un acto simbólico: reunión virtual, colgar globos en las ventanas, paredes o techo.*



SUGIÉRELE TAMBIÉN:

- Realizar actividades que le permitan mantener saludables el cuerpo, la mente y el espíritu.
- Intentar mantener en lo posible una rutina.
- Cuidar de las relaciones personales y familiares.
- Encuentra más información en las páginas 7-12 de la Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus



GUÍA DE COMUNICACIÓN EN FAMILIA PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES



OBJETIVO

Orientar a los docentes en las actividades con las familias, para apoyar las capacidades de ellas en la relación con hijas e hijos en los hogares.

RECUERDA



La **comunicación** es el principal mecanismo de interacción entre los seres humanos, es esencial para el desarrollo de las personas, nos conecta a través de los distintos lenguajes. Tiene un carácter preventivo frente a riesgos, si se promueve ambientes de **diálogo** familiar, fortaleciendo la confianza, expresión de emociones y resolución de conflictos.

¿CÓMO HACERLO?



- Ante un conflicto, actúa a tiempo para que no escale a situaciones de violencia.
- Promueve una comunicación respetuosa entre hombres y mujeres.
- Practica un escucha activa y empática: no interrumpas cuando alguien habla, identifica las emociones y sentimientos de la otra persona, ayúdala a gestionar las emociones de manera adecuada.
- Resuelve los conflictos utilizando un lenguaje positivo y constructivo para reducir las tensiones.
- Invita a las familias a establecer espacios donde los hijos e hijas se sientan escuchados, comprendidos, valorados y comunicados desde el lenguaje de los afectos.



RECUERDA A LAS FAMILIAS

Transmitimos mensajes de manera verbal, corporal y gestual. Estos pueden impactar positiva o negativamente en niñas, niños y adolescentes.

