



Colegio del Sagrado Corazón
Apoquindo



Departamento
de **ORIENTACIÓN**
Y **PSICOLOGÍA** SC

VOLVER AL COLEGIO CON SEGURIDAD Y TRANQUILIDAD

Manifestaciones socioemocionales
esperadas y medidas de apoyo del Colegio

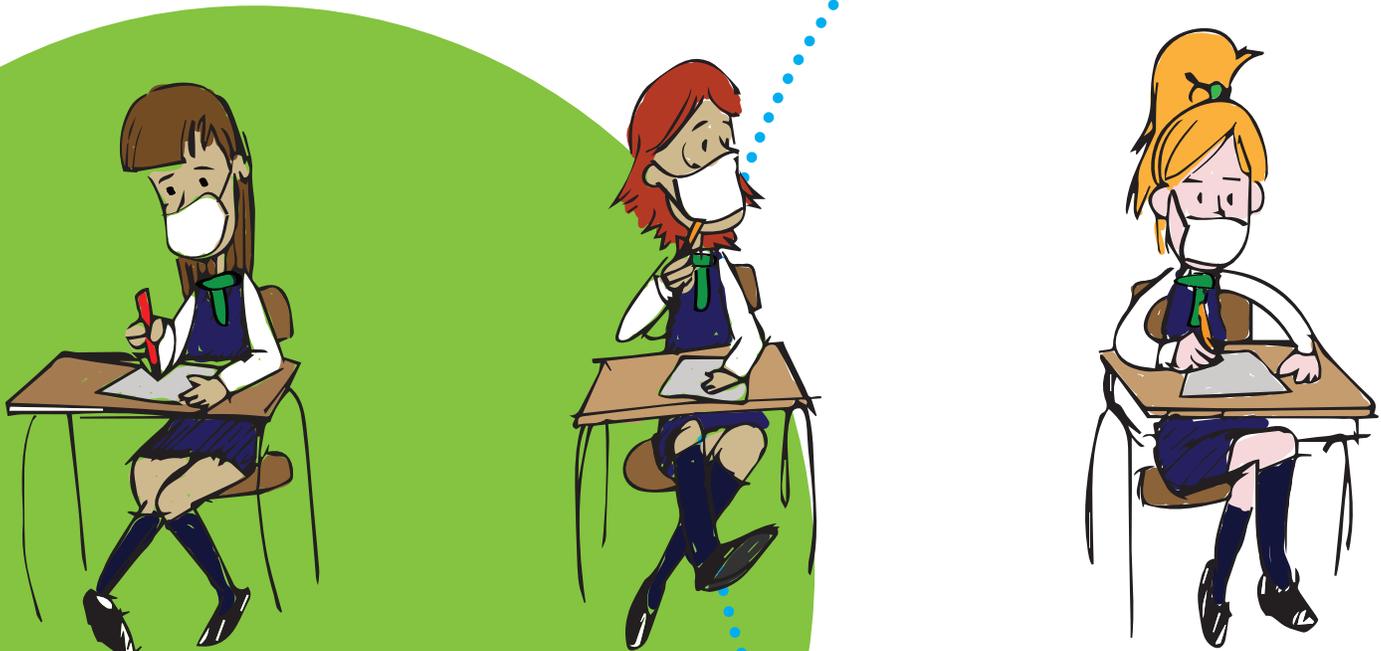


Para los niños y niñas y adolescentes, retomar el colegio presencial después del largo tiempo en casa, podría ser similar a cuando entran a clases después del período de vacaciones; significando reingresar a un espacio distinto y fuera de su contexto familiar, donde deben separarse momentáneamente de sus papás u otros adultos significativos, retomando la interacción presencial con otros adultos y compañeros. El rol que los adultos juegan en este proceso es muy importante y también representa la posibilidad de vivir el reingreso al mundo educativo de los alumnos con entusiasmo y seguridad.

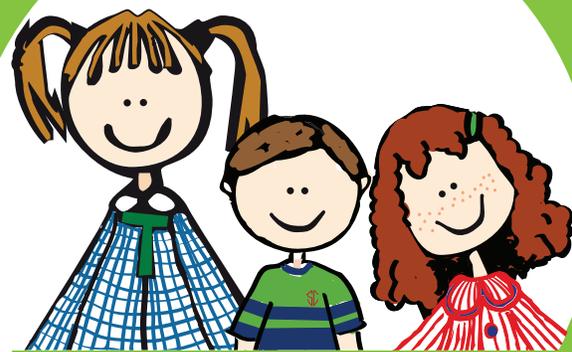
A continuación se describen **REACCIONES ESPERABLES EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN EL PROCESO DE RETORNO**, las cuales suelen disminuir luego de algunos días o semanas, en la medida que la rutina se torna habitual para ellos (y para el grupo familiar) y se van sintiendo más seguros. Este es un tiempo de adaptación, variable para cada alumno. Sin embargo, lo que sí es transversal, es que los niños y adolescentes **NECESITAN DE UNA PRESENCIA CERCANA DE ADULTOS EN QUIENES CONFÍAN** para que los ayuden a en-

frentar esta nueva experiencia que será diferente a la acostumbrada. Por lo mismo, es importante que los apoderados informen al colegio sobre situaciones particulares que sea necesario acoger.

Los niños y adolescentes pueden sentirse ansiosos o reacios a regresar a sus actividades habituales, por lo mismo **HAY QUE BRINDARLES UN ESPACIO DONDE SE SIENTAN SEGUROS, QUERIDOS Y COMPRENDIDOS, Y DONDE PUEDAN EXPRESAR LIBREMENTE SUS SENTIMIENTOS E INQUIETUDES**; y para que finalmente reflexionen y aprendan de la situación de crisis y se vuelvan aún más fuertes emocionalmente.



1. ¿QUE LE PUEDE PASAR CON EL RETORNO A ALUMNOS DE CICLO INICIAL Y BÁSICO?

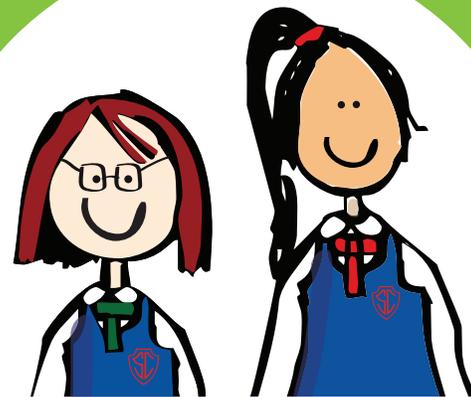


TIPO	MANIFESTACIONES ESPERABLES	SUGERENCIAS
COGNITIVAS	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar DUDAS y preocupaciones sobre si el colegio es un espacio seguro y la forma en que se realizarán las clases, las evaluaciones, y cómo será la rutina escolar. • Dificultades para mantener la ATENCIÓN y CONCENTRACIÓN. • Presentar DISTINTOS RITMOS para reconocer y adaptarse a la rutina dentro de la jornada escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> • RECOGER sus preguntas e inquietudes, y compartir información, limitando la exposición a noticias. • INCENTIVARLOS a retomar sus actividades habituales y rutinas. • Plantearles que el colegio volverá a abrir tomando los RESGUARDOS para que sea un retorno seguro. Los adultos del colegio procurarán el cumplimiento de las medidas de seguridad. • Reforzar la importancia de la PROPIA RESPONSABILIDAD en el cumplimiento de las medidas. • PREPARARLOS para que comprendan que es posible que se pueda retroceder en las estrategias pudiendo volver a no asistir al colegio; lo cual busca que las familias y comunidades se mantengan seguras y saludables.
FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para ACOSTUMBRARSE al uso de mascarillas, lavado frecuente de manos y mantención de la distancia física. • Quejas SOMÁTICAS: dolor de cabeza, abdominal. • DIFICULTADES PARA DORMIR: insomnio de conciliación, sueño interrumpido, presencia de pesadillas. • Cambios en la ALIMENTACIÓN: aumento/disminución apetito. • Mayor INQUIETUD motora. 	<ul style="list-style-type: none"> • Anticipar que habrá ESPACIOS ESPECÍFICOS en los cuales sus profesores les van a pedir mantenerse y que no podrán usarse los juegos de patio. • ENSAYAR el uso de la mascarilla en forma gradual, sin presionar e insistiendo en la importancia de su salud. • Acogerlo(a) y mantener la CALMA cuando manifiesta alguna molestia física, la cual es real para el niño o niña. Es útil además relacionar y normalizar el dolor o molestia con alguna emoción ESPERABLE para la situación, como el miedo o la pena.



TIPO	MANIFESTACIONES ESPERABLES	SUGERENCIAS
EMOCIONALES	<ul style="list-style-type: none"> • LABILIDAD EMOCIONAL: cambios bruscos de ánimo: llorar mientras se viste o arregla para ir al colegio, aferrarse al adulto cuando llega el momento de separarse o cuando los van a buscar, ya que en ese momento reconocen a las figuras significativas. • AUMENTO SENSIBILIDAD: más llanto, irritabilidad, menor tolerancia a la frustración, miedos diversos (por ejemplo, a salir de la casa por temor a contagiar o contagiarse). • AMBIVALENCIA, ganas de estar con otros niños y profesores pero, al mismo tiempo, no querer separarse de los padres; querer y no querer quedarse en el colegio. • NOSTALGIA por el tiempo vivido en casa durante el confinamiento y/o por la vida previa al COVID. • Presentar INSEGURIDAD con respecto a la propia capacidad para ajustarse a este sistema de clases virtual y/o presencial. 	<ul style="list-style-type: none"> • Educadores y padres deben tener una actitud de RESPECTO con los ritmos personales de los niños, siendo capaces de IDENTIFICAR y MANEJAR las propias ansiedades respecto de la situación y tener presente que se trata de un proceso gradual, en el cual es probable que los niños presenten algunos retrocesos. • IDENTIFICAR LAS EMOCIONES DEL HIJO y conversar acerca de ellas, validándolas y generando estrategias para manejarlas y para “liberar” el estrés como ejercicios de relajación, deporte o actividades físicas, recreativas que sean de su agrado. • RECONOCER LAS EXPERIENCIAS ESTRESANTES que puedan significar el volver a la rutina habitual; aceptar y generar estrategias para abordar dichas situaciones (por ejemplo volver a levantarse temprano, prepararse en un tiempo acotado para salir al colegio, explicitar las acciones de higiene y cuidado que se realizarán en casa al momento de volver del colegio).
CONDUCTUALES	<ul style="list-style-type: none"> • Actitud desafiante/oposicionista. • Mayor dependencia del adulto significativo. • Dificultad para retomar conductas que se realizaban de manera autónoma previo al confinamiento. Por ej, vestirse solo, ponerse delantal, ordenar la mochila, preparar la colación. • Presentar conductas regresivas. • Cansancio y menor control de impulsos. • Mostrarse más introvertido o inhibido, incluso, al reencontrarse con las amistades. • Dificultad para aprender a una nueva forma de relacionarse con los pares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender que todas estas conductas se irán REGULANDO en la medida que se vaya frecuentando la rutina y de acuerdo a la singularidad de cada niño. • El adulto debe ser RESPECTUOSO DE LOS RITMOS de cada niño monitoreando el proceso sin presionar. • Educar en cómo ACOGER a los compañeros que se sienten mal o temerosos, evitando cualquier tipo de burla, prejuicio o estigma a compañeros que pudieran estar o haber estado enfermos recordándoles que deben ser considerados unos con otros. • Estar atentos a conductas que NO CEDAN o que se INTENSIFIQUEN con el tiempo pese a las medidas de contención del adulto.

2. ¿QUE LE PUEDE PASAR CON EL RETORNO A ALUMNOS DE CICLO MEDIO Y SUPERIOR?



TIPO	MANIFESTACIONES ESPERABLES	SUGERENCIAS
FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"> • SUEÑO. Pueden presentarse dificultades para conciliar el sueño, insomnio, despertar precoz, el sueño puede ser menos reparador. • DOLORES CORPORALES que se manifiestan en dolores de cabeza, estómago, etc. • CAMBIOS EN EL APETITO que se reflejan en aumento o pérdida de este. 	<ul style="list-style-type: none"> • CONVERSE sobre cuál será el enfoque familiar para abordar la reapertura. Reflexionar sobre lo que viene, puede servir para que los adolescentes se sientan más preparados y aumenta las probabilidades de una conducta consciente y responsable. • VINCULE la independencia con el cumplimiento de las medidas de seguridad. Mientras se tomen más en serio las medidas de seguridad, más libertad podrán tener y más seguros se sentirán. • ESCUCHE a los adolescentes sin juzgar. • EMPATICE y VALIDE sus sentimientos.
EMOCIONALES	<ul style="list-style-type: none"> • MAYOR ANSIEDAD E INSEGURIDAD frente a las actividades académicas presenciales/online. • CAMBIOS BRUSCOS de humor, irritabilidad, mayor tristeza, tendencia al llanto y a la queja, impulsividad. • MENOR TOLERANCIA a la frustración, cansancio por las actividades escolares. Nostalgia, desilusión y sensación de injusticia por las rutinas y actividades cotidianas que han sido modificadas. • TRISTEZA Y RABIA por no poder abrazar a las amigas, y relacionarse con ellas como lo hacían antes de la pandemia. • AMBIVALENCIA, deseos de retomar el contacto social y las actividades escolares, y por otro lado, INSEGURIDAD frente a la interacción social y el salir de casa. 	
CONDUCTUAL/ INTELLECTUAL	<ul style="list-style-type: none"> • DISTRACTIBILIDAD y menor capacidad de atención. • Sensación de OMNIPOTENCIA o RABIA que puede generar conductas de riesgo (no cumplir con medidas sanitarias de prevención de contagio Covid). • INSEGURIDAD y APRENSIONES al volver a encontrarse con pares de manera presencial. • INSEGURIDAD o IEDO frente a la posibilidad de contagiarse, no queriendo salir de los espacios que para ellos están libres de contagio. 	



3. MEDIDAS DE APOYO DE PARTE DEL COLEGIO

PREVENTIVO

- Trabajo desde **Tiempos de Encuentro y Programa Yo Soy SC** durante el año con alumnos, con énfasis en unidades de autocuidado y autoconocimiento y manejo y regulación de emociones.
- Aplicación **evaluaciones y autoevaluaciones de salud mental**:
 - Encuesta Salud Mental en Pandemia de 6° a IV° medio (Allegro Educación).
 - Encuesta a apoderados PK a 5° básico sobre preocupaciones frente al retorno.
 - Diagnóstico Socioemocional (Ministerio de Educación).
- Al momento de iniciar las clases presenciales, los alumnos tendrán **actividades específicas de acogida y contención emocional** con su Profesor Jefe. Esto se llevará a cabo en 6 módulos de clases, repartidos de la siguiente manera:
 - Lunes 2 noviembre (2 bloques)
 - Martes 3 noviembre (1 bloque)
 - Jueves 5 noviembre (2 bloques)
 - Viernes 6 noviembre (1 bloque)

***Esta actividad está pensada tanto para los alumnos que se encuentren presencialmente en el colegio, como para aquellos que permanezcan en clases desde sus casas.*

- Luego de esa semana, continuarán teniendo **Tiempo de Encuentro** todas las mañanas con sus profesores jefe, sumado a la hora de **Orientación** y de **Consejo de Curso**.

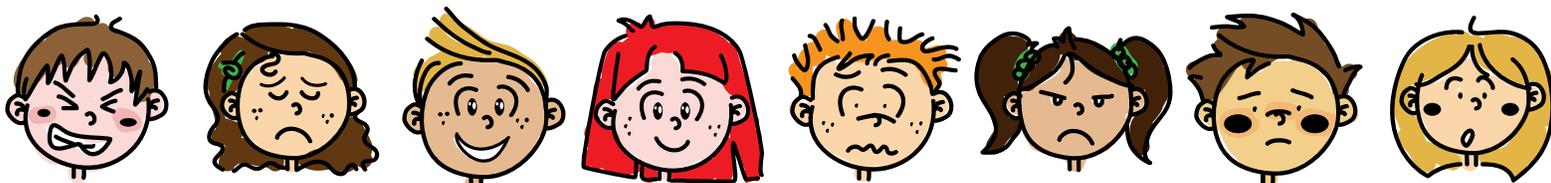


CONTENCIÓN EMOCIONAL FRENTE A DESREGULACIONES EN EL COLEGIO

Se entiende como **CONTENCIÓN EMOCIONAL** a toda acción que realice un adulto con el fin de calmar y regular las emociones y/o conductas de los alumnos. En el **contexto actual**, podemos suponer que aumentarán situaciones de desregulación emocional y/o conductual. Esto será algo propio del retorno a clases presenciales.

PROCEDIMIENTO:

- Adulto SC a cargo de alumno, intentará contener al alumno mediante el **diálogo**, manteniendo distancia física y medidas sanitarias correspondientes.
- Si esta primera contención no logra que el alumno se regule, el adulto a cargo pedirá ayuda a equipo de **orientación y psicología** para contener al alumno. Idealmente que el alumno salga de la sala y asista junto al psicólogo a algún espacio amplio y ventilado, donde se intentará que regrese a la calma.
- Dada la edad de los **niños entre 4 y 9 años**, aún podría ser necesaria la contención física (abrazo), a menos edad más necesidad, dado que se produce una “sintonía” entre el niño desregulado y el adulto calmo, que ayuda a que los ritmos biológicos alterados del niño vayan transitando hacia la calma. Los educadores de ciclo inicial, contarán con “pecheras” como accesorio de protección, en caso de que fuera necesario o inevitable el contacto físico con algún alumno, dada la etapa del ciclo vital en que se encuentran.
- Si luego de unos **10 a 15 minutos**, el alumno no logra regularse emocionalmente, se llamará a los apoderados para que lo puedan retirar. Se hará seguimiento de la situación mediante llamada telefónica o videollamada con los apoderados.
- En caso de **ciclo medio y superior**, si es que es una necesidad que pudiese postergarse y dada la madurez de las alumnas, se buscará la manera de contener de manera online a través de una entrevista agendada.
- El **cuidado de la integridad física y emocional** de nuestros alumnos es parte esencial del quehacer educativo. Para asegurar esto, se podría dar la excepción de que algún alumno pudiera llegar a necesitar contención física, de parte de algún educador SC, como un recurso que se utiliza en situaciones extremas para mantener bajo control conductas que implican un peligro elevado para el propio alumno o para otros. Esta contención debe ser anticipada al alumno y respetuosa en su integridad. Este procedimiento está descrito en nuestro *Protocolo de Desregulación Emocional y/o conductual*, disponible en la web SC.



BIBLIOGRAFÍA

- Child Mind Institute, “**Los adolescentes y la reapertura**”. Disponible en: <https://childmind.org/article/los-adolescentes-y-la-reapertura/>
- Chile Crece Contigo, “**De vuelta al jardín o al colegio: cómo acompañar este importante proceso**”. Disponible en: <http://www.crececontigo.gob.cl/columna/de-vuelta-al-jardin-o-al-colegio-como-acompanar-este-importante-proceso/>
- Chile Crece Contigo, “**Recomendaciones para niños, niñas y adolescentes en proceso de desconfiamiento**”. Disponible en: <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/08/PROTOCOLO-NNA.pdf>
- Diario El País, “**El miedo de algunos padres y niños ante la vuelta al colegio**”. Disponible en: https://elpais.com/elpais/2020/06/01/mamas_papas/1590994004_173750.html
- Emol: “**¿Cómo abordar con niños y adolescentes lo que ocurre en Chile? Contención y diálogo son fundamentales**”. Disponible en: <https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2019/10/21/965030/Chile-Manifestaciones-Ninos-Adolescentes.html>
- PROTOCOLO DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y/O CONDUCTUAL SC.
- Psicología y Mente, “**Vuelta al cole y COVID: consecuencias psicológicas en los niños**”. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/vuelta-cole-covid-consecuencias-psicologicas>

