HERRAMIENTAS SOCIOEMOCIONALES PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA*

Ante la situación de crisis actual por el COVID-19, es fundamental hacer énfasis en las habilidades socioemocionales, ya que las comunidades educativas se han enfrentado a nuevas circunstancias que requieren implementar acciones para enfrentar la situación. Para esto, compartimos algunas señales de alerta y herramientas específicas, esperando que resulten útiles.

* Padres de familia, cuidadores, docentes, directivos y estudiantes

SEÑALES DE ALERTA

Madres, padres, cuidadores, docentes pueden presentar problemas de sueño, cansancio, irritabilidad, tristeza, dolor de cabeza, falta de energía o de concentración y pérdida o aumento de peso.

En primera infancia (niñas y niños de 0 a 6 años) se observan berrinches, tristeza, llanto, agresiones, alteraciones de sueño y falta de apetito.

Niñas y niños mayores pueden tener pesadillas, regresar a comportamientos anteriores como mojar la cama, incapacidad de relajarse, agresiones, llanto, miedos nuevos o recurrentes y decir mentiras.

¿QUÉ PUEDO HACER SI OBSERVO ESTAS SEÑALES?

Canalizar las emociones a través de la creación artística, un dibujo, una pintura, compartir música o algo que nos guste.

Tomarse las manos uno mismo, hacer sentir un abrazo, un cariño, aún sin estar juntos físicamente.

Platicar diario con los niños, escuchar e interesarse genuinamente por lo que dicen.

Círculos de escucha y diálogo para entender y afrontar los desafíos.

El deporte también ayuda a canalizar las emociones y energía.

Vivir la situación junto con las niñas y niños, no hacernos los fuertes o minimizar las situaciones, comunicar de manera positiva y no como una tragedia.

Comunicar día a día, "hoy vamos a estar en casa y vamos a hacer esto y esto".

Dar certeza, establecer acuerdos de convivencia, límites, reglas, roles, estructuras mentales, narrativas positivas (no evitar el tema sino buscar la manera de abordarlo positivamente).

Dialogar a través de preguntas para que ellos mismos respondan sus dudas.

Resaltar en qué cosas sí tenemos el control, diferenciarlas de las que no y resaltar todo lo que podemos hacer con lo que sí controlamos.

RECURSOS (ENLACES)

Para acceder al recurso completo, da clic en el texto azul subrayado.

- *Paz a tu idea y El bienestar en tu mente:* páginas web con actividades lúdicas con personajes animales para trabajar la asertividad, saber decir "no", entre otras.
- *El dragoncito:* cuento que enseña a enojarse sin lastimar a los demás.
- *DiNo el dinosaurio:* cuento que enseña a poner límites.
- *El termómetro de emociones:* es un indicador para saber qué estudiante necesita más atención.
- *Canción sobre el uso del cubre bocas.*
- *Canción sobre el lavado de manos.*
- *Canción sobre cómo cubrirse al toser o estornudar.*
- *Kits de herramientas 1, kit 2 y kit 3:* sobre contención emocional, sobre cómo limitar las interacciones, espacios de diálogo y de expresión.
- *Oferta Educativa Instituto DIA:* Instituto DIA ofrece estrategias gratuitas por el momento para público general.
- *Guía para madres y padres:* guía sobre el desarrollo socioemocional de los niños.

Este material fue compartido por Promotora Social México. La información de este documento fue obtenida a partir del conversatorio online *"Herramientas socioemocionales para la comunidad educativa"* del 17 de junio de 2020, en el que participan representantes de las organizaciones: Mexicanos Primero Sinaloa, Aulas en Paz, Proyecto DEI, Instituto DIA y UNICEF México.