

RECURSOS PARA LA CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL
DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

¿Cómo apoyar socioemocionalmente a nuestras hijas e hijos frente a la pandemia?

ORIENTACIONES PARA MADRES, PADRES,
APODERADAS Y APODERADOS



CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO,
EXPERIMENTACIÓN E INVESTIGACIONES
PEDAGÓGICAS (CPEIP)

Ministerio de Educación

AGOSTO DE 2020



INTRODUCCIÓN

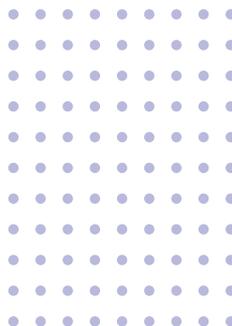
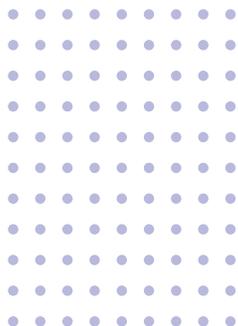
Este documento forma parte de una serie de recursos elaborados por el Centro de Perfeccionamiento, Experimentación e Investigaciones Pedagógicas (CPEIP) para la contención socioemocional de las comunidades educativas frente a la emergencia sanitaria. **Se dirige particularmente a madres, padres, apoderadas y apoderados**, y busca ayudarlos a comprender el impacto socioemocional que la crisis puede estar teniendo en ellos y en sus hijas e hijos, dando algunas recomendaciones para promover su bienestar. Se estructura en función de tres temas: 1) la crisis y su impacto en nuestro bienestar; 2) impacto de la crisis en niñas, niños y adolescentes; 3) ideas para apoyar el bienestar de nuestras hijas e hijos. Además, se incluyen preguntas para estimular la reflexión de apoderadas y apoderados y se sugieren algunos enlaces con recursos que se pueden trabajar en familia.

Este recurso **se complementa con una cápsula animada** que permite visualizar distintas experiencias que pueden estar viviendo las familias frente a la crisis, y de otros materiales que buscan apoyar el trabajo de equipos directivos y docentes, de modo de promover el bienestar socioemocional de toda la comunidad educativa. La invitación es a revisarlos en <https://www.cpeip.cl/apoyos-para-la-contencion-socioemocional/>



¿CÓMO ABORDAR ESTE RECURSO EN MI COMUNIDAD EDUCATIVA?

Se espera que los equipos directivos compartan este material a profesoras y profesores jefes de su establecimiento y, que en conjunto, definan cómo trabajarlo con sus apoderadas y apoderados. Por ejemplo, puede que en algunos establecimientos decidan imprimirlo y entregarlo en papel, o bien, enviarlo en digital por celular o correo electrónico, para luego trabajarlo en alguna reunión de apoderadas y apoderados. En otros casos, podrían optar por sugerir que lo revisen autónomamente en casa, para que luego compartan sus impresiones de forma individual a las profesoras y profesores jefes, pudiendo contar con un espacio para conversar las experiencias que cada estudiante ha vivido en casa; e identificar si es necesario brindarles apoyos particulares. Este material podría trabajarse también con apoyo de duplas psicosociales, y personas encargadas de convivencia, orientación y psicología del establecimiento.



LA CRISIS Y SU IMPACTO EN NUESTRO BIENESTAR

Actualmente, muchas personas consideran o han escuchado que estamos viviendo una situación de crisis, pero **¿a qué nos referimos por "crisis"?**

Una crisis es un **estado de desorganización que se produce frente a situaciones inesperadas, que alteran nuestra vida** y sobrepasan nuestras formas habituales de responder ante los problemas. Las crisis nos despiertan cierto grado de **estrés y confusión**, pero también nos desafían a buscar formas de **reorganizarnos para recuperar el equilibrio**.



La pandemia por COVID-19 ha generado una crisis, pues ha alterado nuestras formas habituales de vivir y relacionarnos, teniendo que mantener el distanciamiento físico y pasar muchas horas en nuestros hogares, respondiendo a múltiples desafíos. Todo esto, sumado a la preocupación por enfermarnos o que otras personas enfermen, **puede estar afectando en nuestro bienestar**, manifestándose en nuestro cuerpo (dimensión física), emociones (dimensión emocional), formas de pensar (dimensión cognitiva) y de relacionarnos (dimensión relacional).

Veamos algunos ejemplos de lo que podemos estar viviendo en estas dimensiones:

FÍSICA

Cansancio
Insomnio
Dolor de cabeza
Disminución o aumento de apetito.

EMOCIONAL

Ansiedad
Miedo
Impotencia
Tristeza
Frustración
Irritabilidad.

COGNITIVA

Desconcentración
Confusión
Dificultad para tomar decisiones
Estado de alerta exagerada.

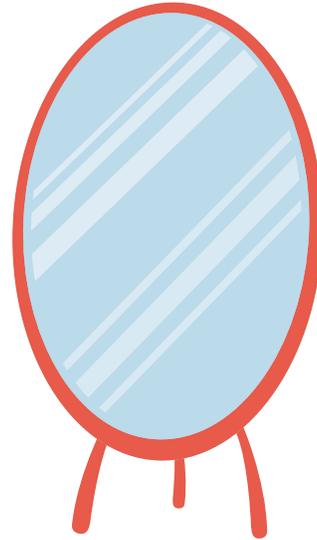
RELACIONAL

Dificultades para llegar a acuerdos
Activación de conflictos previos
Evitación.

TE INVITAMOS A MIRARTE AL ESPEJO...

Considerando los ejemplos de la dimensión física, emocional, cognitiva y relacional, te invitamos a preguntarte:

- ¿Cómo te has sentido en estas dimensiones durante la pandemia? ¿qué sensaciones has experimentado?
- ¿Por qué crees que te has sentido así? ¿qué situaciones son las que más te han afectado?
- ¿Qué cosas te han ayudado a sentir mejor? ¿has descubierto cosas nuevas en ti?



¡Pregúntate estas mismas cosas, pensando en qué responderían tus hijas e hijos!

CONECTARTE CON TUS PROPIAS EMOCIONES Y RECONOCER LO QUE ESTÁN SINTIENDO QUIENES ESTÁN BAJO TU CUIDADO, ES ESENCIAL PARA PODER EMPATIZAR Y BRINDARLES CONTENCIÓN EN ESTE TIEMPO DE CRISIS.



IMPACTO DE LA CRISIS EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Es esperable que niñas, niños y adolescentes experimenten sensaciones similares a las de las personas adultas, lo que **es normal frente a una situación anormal**, pero estas debiesen ir disminuyendo con el paso del tiempo.

¿Cómo suelen responder niñas y niños?

En general, niñas y niños no utilizan la palabra para expresar lo que sienten sino que lo hacen a través de sus conductas, en especial, a través de sus dibujos y juegos. Es por esto que **cualquier cambio en su comportamiento habitual, nos informa sobre cómo la crisis les está afectando**. Es esperable que puedan presentar dificultades al dormir; muestren mayor agitación, estén inquietos e irritables; o manifiesten algunos malestares físicos, como dolores de estómago o de cabeza. Además, puede que se sientan aburridos, ansiosos y/o frustrados por no poder salir a jugar, o manifiesten miedo a estar sin la compañía de sus seres queridos.

¿Cómo suelen responder las y los adolescentes?

Estar todo el día en casa, sin poder reunirse con amistades, puede generarles **aburrimiento, frustración o enojo, junto con la tendencia a aislarse para buscar espacios de intimidad**. Las y los adolescentes suelen sentirse "invencibles", y puede que perciban que el COVID-19 es menos problemático para su edad, intentando **desafiar las pautas de distanciamiento físico**. Es probable además, que sientan **frustración por perderse experiencias gratificantes** (ej: eventos deportivos, fiestas, paseos con amistades, etc.), pues buscan permanentemente la novedad, el placer, y alcanzar nuevas fronteras.

HAY QUE CONSIDERAR QUE LAS CRISIS TAMBIÉN NOS DESPIERTAN SENTIMIENTOS DE SOLIDARIDAD, LA NECESIDAD DE COMPARTIR CON OTRAS PERSONAS Y APOYARNOS MUTUAMENTE, LO QUE ES ESENCIAL PARA SALIR ADELANTE Y SENTIRNOS FORTALECIDOS.



IDEAS PARA APOYAR EL BIENESTAR DE NUESTRAS HIJAS E HIJOS

Lo primero que hay que recalcar es que **no existen recetas para apoyar a nuestras hijas e hijos**, y que probablemente sean ustedes quienes mejor sepan reconocer lo que necesitan. Sin embargo, a continuación, les damos **algunas ideas que pueden ser de ayuda para enfrentar este periodo de crisis**, pues apuntan a favorecer la calma y la seguridad, a promover el cariño y el cuidado mutuo, y a despertar la alegría de nuestras niñas, niños y jóvenes.

Conversar y aclarar sus dudas

Es importante evitar que niñas, niños y adolescentes se expongan a informaciones alarmantes o que pasen mucho tiempo frente a los medios de comunicación. **Lo mejor es establecer instancias de diálogo sobre lo que está pasando, aclarando sus dudas y transmitiéndoles calma.** Hay que tener en cuenta que quienes están bajo nuestro cuidado suelen contagiarse de nuestras emociones, por lo que si nos ven muy ansiosos o angustiados frente a lo que está aconteciendo, lo más probable es que experimenten sensaciones similares.



- Lo ideal es que estas **conversaciones surjan espontáneamente**, pero si esto no ocurre, se pueden intencionar en momentos de reunión, por ejemplo, a la hora de comer.
- Es importante preguntarles a nuestras hijas e hijos qué saben sobre la pandemia y escucharlos con atención. **Si no desean hablar, no hay que insistirles.**
- Debemos **responder de manera clara y simple** ante sus preguntas, adaptándonos a su edad y capacidad de comprensión, haciéndoles sentir que sus comentarios son importantes y valiosos.

AL CONVERSAR CON NIÑAS Y NIÑOS

Es bueno ayudarlos a expresarse y a ponerle nombre a lo que están sintiendo; si no es hablando, pueden hacerlo mediante dibujos, juegos o cuentos.

Les sugerimos revisar algunos cuentos sobre el COVID-19 que pueden ser de ayuda para explicarles a las niñas y los niños lo que está ocurriendo y conocer cómo se sienten, en los siguientes enlaces:

- <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/06/Clementina-y-el-Coronavirus.pdf>
- <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/03/Hablando-de-coronavirus.pdf>
- <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/03/Cuento-Coronavirus-HEGC-2020.pdf>

AL CONVERSAR CON ADOLESCENTES

Compartan información y dudas mutuas. Pueden analizar la respuesta de las personas ante las medidas dictadas por las autoridades, o algunos rumores sobre el COVID-19. También pueden reflexionar sobre la importancia del distanciamiento físico y el cuidado mutuo, haciéndoles ver que pese a que se sientan bien y quieran ver a sus amistades, pueden ser portadores asintomáticos del virus, y contagiar a otras personas, repercutiendo en consecuencias graves.

Pueden invitar a sus hijas e hijos a realizar la siguiente actividad en la que podrán reflexionar sobre la pandemia y cómo la están viviendo a nivel personal:

- <https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/w3-article-176661.html>

Reconocer y validar sus emociones

Como se mencionó previamente, es probable que durante esta crisis estemos experimentando emociones intensas, por lo que es bueno transmitir a nuestras hijas e hijos que **sentirnos así es normal, pues estamos viviendo una situación a la que no estábamos acostumbrados**.

Es importante tener en cuenta que **las emociones se activan de forma automática**, por lo que no podemos evitarlas, pero sí **reconocerlas y regular la forma en que respondemos ante ellas**. Frente a la pandemia, y para contener a quienes están bajo nuestro cuidado, es fundamental que como adultos seamos capaces de reconocer lo que estamos sintiendo, identificando nuestras emociones y evaluando cómo las estamos expresando. Por ejemplo: ¿he intentado negar algunas emociones? ¿estoy explotando con mucha facilidad? ¿le he demostrado lo que siento con claridad a mis seres queridos? Preguntas como estas nos pueden ayudar a analizar cómo estamos respondiendo frente a las distintas emociones y a buscar formas reguladas de expresión, que permitan que estas no nos paralicen, desborden o interfieran en nuestras relaciones. **¡Hay que tener presente que nuestras hijas e hijos aprenden a regular sus emociones a partir de lo que observan en sus adultos significativos!**

Otro aspecto importante de transmitir, es que **no existen emociones buenas o malas**, pues pese a que algunas sean más desagradables que otras, **todas cumplen una función**. Las emociones que solemos denominar como "negativas", como la rabia, el miedo o la tristeza, son esenciales para nuestra supervivencia, pues son señales que nos preparan para defendernos, huir, enfrentar pérdidas o cuidarnos ante el peligro. Las emociones "positivas", en cambio, como la alegría, la felicidad y el amor, nos generan agrado y se orientan a nuestro bienestar.



TE INVITAMOS A REFLEXIONAR SOBRE LAS EMOCIONES DE "SUPERVIVENCIA"

Frente a una crisis como la actual, es probable que la mayoría de las personas tengan más activadas las emociones asociadas a la "supervivencia", como el miedo, la tristeza, la rabia, entre otras, frente a lo cual es importante preguntarse ¿por qué se activan estas emociones? La tristeza, suele aparecer cuando perdemos algo valioso; la rabia, cuando enfrentamos situaciones frustrantes o injustas; y el miedo, ante peligros reales o imaginarios. En este sentido, te invitamos a preguntarte: **¿has experimentado la sensación de estar en peligro durante este tiempo? ¿has sentido la pérdida de algo valioso? ¿has vivido situaciones frustrantes o injustas?**

Esto puede ayudarlos a distinguir y comprender muchas de las sensaciones que han estado sintiendo en este tiempo, tanto ustedes como sus hijas e hijos.

RECUERDEN QUE TODAS LAS EMOCIONES SON VÁLIDAS Y TENEMOS QUE TRANSMITIR ESTO A QUIENES ESTÁN BAJO NUESTRO CUIDADO. DEBEMOS AYUDAR A NUESTRAS HIJAS E HIJOS A RECONOCER Y PONER NOMBRE A LAS EMOCIONES, ESCUCHANDO DESDE UN ESPACIO COMPENSIVO, Y ACTUANDO COMO MODELO PARA QUE APRENDAN A REGULAR SU RESPUESTA FRENTE A ELLAS.



- Como señalamos antes, las niñas y niños suelen expresar lo que sienten por medio de sus conductas, por lo que **como adultos podemos ayudarlos a ponerle nombre a lo que están sintiendo, de modo de que vayan ampliando su lenguaje emocional**. Considerando que actualmente pueden estar muy activadas las “emociones de supervivencia” podemos decirles que, por ejemplo, *es probable que en este tiempo algunos nos sintamos preocupados por el contagio del virus y por eso nos estemos cuidando con mascarillas y lavándonos mucho las manos. También puede que nos enojemos con más facilidad o nos sintamos aburridos porque no podemos hacer todas las cosas que nos gustan, como salir a jugar y ver a nuestras amistades. Sentirnos así es normal, pero tenemos que cuidarnos mucho para que las cosas mejoren, ¡hay mucha gente que está trabajando para que esto se solucione!*
- Con adolescentes, es bueno **ayudarlos a que comprendan las emociones que están sintiendo y validarlas**. Podemos enfatizarles que el miedo y la ansiedad son emociones normales y que nos ayudan a afrontar mejor la situación actual, pues nos hacen actuar con más cuidado y evitar los peligros. Además, es muy importante transmitirles que entendemos lo frustrante que puede ser para ellos estar separados de sus amistades, validando lo que sienten, e invitándolos a buscar formas alternativas para mantener el contacto. Si es que sus hijas o hijos les comentan alguna emoción que están sintiendo, pueden invitarlos a recordar alguna situación anterior en la que se sintieron así, y pedirles que identifiquen qué les ayudó a sentirse mejor.

Compartir y entretenernos

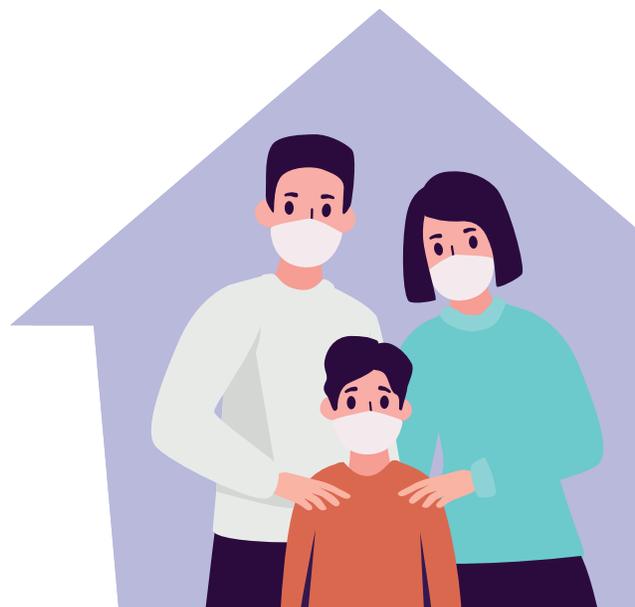
Tal como se mencionó antes, las crisis también nos despiertan el deseo de compartir con los demás y apoyarnos mutuamente. En este sentido, este periodo puede ser una gran **oportunidad para fortalecer los vínculos en casa y realizar actividades en familia**. Compartir espacios de entretenimiento y relajación, nos genera emociones agradables, esas que apuntan a nuestro bienestar, y nos ayudan a revertir el estrés y a enfrentar mejor las situaciones difíciles. En este sentido, reírnos, ayudarnos y realizar cosas entretenidas puede ser un excelente anti-estrés para estos tiempos; es cosa de recordar nuestra infancia y lo valioso y agradable que se hacía cuando en casa habían risas y una sensación de alegría y relajación.

¡PREGÚNTENLE A SUS HIJAS E HIJOS QUÉ LES GUSTARÍA REALIZAR JUNTOS, Y HÁGANLO EN FAMILIA! DE SEGURO VERÁN EL EFECTO POSITIVO QUE ESTO TENDRÁ PARA TODOS Y TODAS.

Rutinas que transmitan seguridad

La pandemia ha alterado el funcionamiento habitual de nuestras familias y **nos ha desafiado a reorganizarnos y a establecer nuevas rutinas en casa**. Hay que tener en cuenta que contar con rutinas claras y conocidas, es positivo para niñas y niños, pues les transmite la sensación de estar en un lugar seguro y predecible, frente a un contexto que ha estado rodeado de incertidumbre.

Generar rutinas implica instalar costumbres y hábitos familiares, que consideren tiempos y espacios para efectuar actividades estructuradas (como alimentarse, estudiar, dormir y ayudar en casa) y tiempo libre para pasarlo bien, hacer actividad física y relajarnos. Es importante tener en cuenta que **las rutinas tienen que ser flexibles**, evitando caer en la monotonía, considerando que estén al servicio de la familia y no la familia al servicio de las rutinas.



DESAFÍO FAMILIAR

¿Han conversado y llegado a acuerdos con sus hijas e hijos en relación a las rutinas en casa? Los invitamos a que les propongan escribir o dibujar sus propias rutinas, para que luego conversen en familia acerca de la importancia de definir y flexibilizarlas.

Si quieren conocer más ideas sobre cómo organizar sus rutinas en casa y acordarlas en familia, pueden revisar el siguiente enlace:

- https://www.curriculumnacional.cl/estudiante/621/articles-176662_recurso_pdf.pdf

Mantener la calma y estar disponibles

Las conductas desafiantes pueden aumentar durante la pandemia, como una forma en que niñas y niños expresan su temor, ansiedad, rabia o frustración ante un contexto estresante. Frente a esto, **es esencial que como adultos mantengamos la calma y los ayudemos a regularse**, pues si reaccionamos perdiendo los estribos, lo más probable es que “le echemos más leña al fuego” y, en vez de resolver la situación, la reacción de quienes están bajo nuestro cuidado empeore, y se validen y refuercen este tipo de conductas.





- Algo esencial ante estas situaciones, es **responder en vez de reaccionar**. Debemos detenernos, respirar y observar a nuestras hijas e hijos; asegurarnos de que estén en un lugar seguro, y acompañarlos y contenerlos, esperando a que su reacción vaya disminuyendo. **¡Recuerden que, si mostramos una conducta regulada, quienes están bajo nuestro cuidado aprenderán a hacer lo mismo!**
- Una vez que **hayan recuperado la calma, es bueno acercarse y conversar sobre lo ocurrido**. Procuren hacer comentarios de la situación, considerando lo que sus hijas e hijos hicieron, su "hacer" (ej: "tienes que cuidar tus juguetes, no romperlos"), pero en ningún caso critiquen su "ser" (ej: "eres un rabioso/a"), poniendo el problema en su propia persona, ya que esto puede afectar su autoimagen a largo plazo.

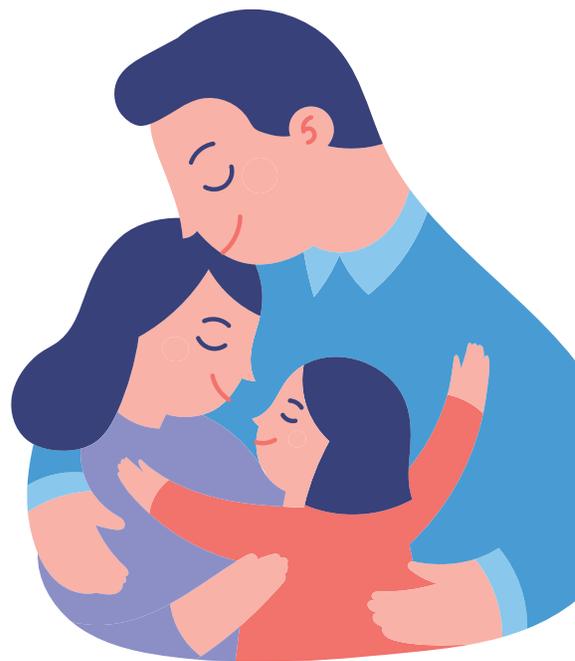
Hay que tener en cuenta también, que hay adultos que en vez de responder conteniendo emocionalmente, reaccionan desconectándose, aplicando "**la ley del hielo**". Esto también puede ser contraproducente, pues el ignorar a nuestras hijas e hijos y quitarles atención, puede afectar su sensación de seguridad y generarles mayor ansiedad y tristeza. Es importante que **siempre** le transmitamos que estamos disponibles y presentes; debemos observarlos y acompañarlos, sobre todo cuando estén alterados, ya que es cuando más necesitan de la contención de un adulto.

LOS INVITAMOS A QUE PIENSEN SOBRE CÓMO HAN ESTADO ENFRENTANDO ESTE TIPO DE SITUACIONES CON SUS HIJAS E HIJOS, Y A QUE EVALÚEN QUÉ TIPO DE RESPUESTAS HAN TENIDO UN EFECTO POSITIVO EN ELLOS, PROMOVRIENDO SU CUIDADO Y BIENESTAR.

COMO COMPLEMENTO A ESTA REFLEXIÓN, LES RECOMENDAMOS REVISAR LA ANIMACIÓN "CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA FRENTE A LA EMERGENCIA SANITARIA: APOYO PARA MADRES, PADRES Y APODERADOS" DISPONIBLE EN <https://www.cpeip.cl/apoyos-para-la-contencion-socioemocional/>

Hacernos cariño y cuidarnos, ¿qué puede ser más importante?

Frente a las condiciones actuales de distanciamiento físico, es probable que muchos estemos extrañando saludos, abrazos y reuniones con seres queridos, que antes nutrían nuestras vidas. Sin embargo, el pasar más tiempo en casa es una excelente oportunidad para demostrarnos cariño y cuidarnos en familia. Una sonrisa cómplice, una palabra afectuosa, o tomarnos de las manos, son ejemplos de detalles que nos alegran, conectan, y son esenciales para apoyarnos en este periodo de crisis.



Es probable que siempre existan algunos conflictos en nuestros hogares, lo que es parte de la normalidad del compartir en familia, pero también, **siempre está la necesidad y alegría de cuidarnos mutuamente**. Tengamos en cuenta que los cuidados que recibimos en nuestra infancia y adolescencia son la base de la capacidad que tendremos de cuidarnos a nosotros mismos y de cuidar a otras personas a futuro.

LA INVITACIÓN ES A PREGUNTARSE: ¿QUÉ TAN SEGUROS Y CUIDADOS SE ESTARÁN SINTIENDO LOS MIEMBROS DE SU FAMILIA EN ESTE TIEMPO?, ¿CUÁNTO CARIÑO Y AFECTO ESTARÁN RECIBIENDO SUS HIJAS E HIJOS? DE ESTO DEPENDE EN GRAN MEDIDA EL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL DURANTE ESTE TIEMPO DE CRISIS.

No nos olvidemos del autocuidado

Como hemos mencionado a lo largo de este documento, en este tiempo de crisis, las personas adultas también hemos estado sometidas a mucha tensión, por lo que tenemos que **cuidarnos y apoyarnos en nuestros seres queridos, para poder cuidar y apoyar a nuestras hijas e hijos**. Es probable que estemos enfrentando muchas demandas, presiones y responsabilidades en nuestros hogares, frente a lo cual **no debemos exigirnos a hacerlo todo perfecto**; tenemos que ser conscientes de que estamos viviendo una situación atípica y que es difícil rendir como antes. **Sean compasivos y flexibles consigo mismos y las demás personas, mantengan contacto con sus redes de apoyo, y resguarden espacios para descansar, hacer actividad física y pasarlo bien**. Todo esto puede promover su bienestar y ayudarlos a responder a las necesidades emocionales de sus seres queridos.



¿CUÁNDO RECURRIR A APOYO EXTERNO?

Si bien el autocuidado y el apoyo de seres queridos puede ayudarte a sobrellevar mejor la crisis actual, puede que en algún momento sientas que la situación se vuelve inmanejable. Si te pasa esto, puedes recibir apoyo de especialistas en las siguientes líneas telefónicas:

FONO INFANCIA 800 200 188

en donde podrás recibir apoyo psicológico gratuito y confidencial en temas de familia y crianza.

SALUD RESPONDE 600 360 777

en donde podrás recibir orientación de especialistas sobre distintos temas de salud y acudir a una línea especial de apoyo psicológico para enfrentar el impacto socioemocional de la crisis.

FONO 1455

donde podrás recibir orientación y ayuda gratuita, confidencial y durante las 24 horas del día, frente a situaciones de violencia contra la mujer.

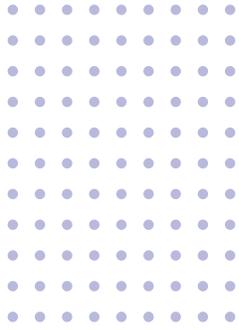
No olvides que también puedes comunicarte con profesionales de la comunidad escolar, quienes podrán darte apoyo, orientación y contactarte con centros de atención, en los que también podrás recibir ayuda.



¿CÓMO SE DESARROLLÓ ESTE DOCUMENTO?

Este recurso fue desarrollado a partir de los siguientes documentos, recursos y conversaciones con expertos:

- Agencia de Calidad de la Educación (2020). *¿Cómo puede apoyar a su hijo(a) adolescente en cuarentena?*. Recuperado el 18 de mayo de 2020 de la red social <https://www.instagram.com/p/CALgIugHJIF/?igshid=1araetpzeda4h>
- Buen Trato (s.f). *Manual de Intervención en Crisis*. Recuperado el 30 de marzo de 2020 del sitio web del Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato <http://www.buentrato.cl>
- Céspedes, A. (2020). Comunicado personal, 24 de abril de 2020. *Apoyo para la elaboración de orientaciones y herramientas para la contención socioemocional*. CPEIP.
- Chile Crece Contigo (2020). *Actividades e información sobre COVID-19*. Recuperado el 20 de mayo de 2020 del sitio web de Chile Crece Contigo, <http://www.crececontigo.gob.cl/covid19/>
- CUIDA UC (2020). *Guía para apoyar a niños y niñas frente a la situación actual por el coronavirus*. Recuperado el 22 de mayo de 2020 del sitio web de Centro CUIDA UC, <https://cuida.uc.cl/centro-cuida-presenta-guia-para-apoyar-a-ninos-y-ninas-durante-el-covid-19/>
- Miller, C. (2020). *Coronavirus, confinamiento y adolescentes*. Recuperado el 27 de abril de 2020 del sitio web del Child Mind Institute, <https://childmind.org/article/coronavirus-confinamiento-y-adolescentes/>
- Ministerio de Salud, Chile [MINSAL] (2020). *Guía práctica de bienestar emocional. Cuarentena en tiempos de COVID-19*. Recuperado el 18 de mayo de 2020 del sitio web del Ministerio de Salud Chile https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/04/2020.04.12_GUIA-PRACTICA-CUARENTENA-EN-TIEMPOS-DE-COVID19_final.pdf
- Subsecretaría de Educación Parvularia, Chile (2020). *Recursos para manejar la ansiedad con las niñas y niños*. Recuperado el 27 de abril de 2020 del sitio web de la Subsecretaría de Educación Parvularia Chile, <https://parvularia.mineduc.cl/recursos-para-manejar-la-ansiedad-con-las-ninas-y-ninos/>
- Universidad de Chile (2020). *Padres e hijos en tiempo de pandemia. Por una convivencia con buen trato*. Recuperado el 12 de mayo de 2020 del sitio web del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, Clínica Psiquiátrica, <http://cpuuchile.cl/web/wp-content/uploads/2020/05/buenos-tratos-pandemia-final-1.pdf>



Recursos para la contención socioemocional de la comunidad educativa frente a la emergencia sanitaria.

¿Cómo apoyar socioemocionalmente a nuestras hijas e hijos frente a la pandemia?

ORIENTACIONES PARA MADRES, PADRES, APODERADAS Y APODERADOS



CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO,
EXPERIMENTACIÓN E INVESTIGACIONES
PEDAGÓGICAS (CPEIP)

Ministerio de Educación