

TEMA: Acompañamiento socioemocional

INICIAL

Observa el video y elige cuál de las actividades puede ser útil para trabajar junto con el grupo, tomando en cuenta el desarrollo de destrezas o conocimiento de nuevos temas. Este puede ser un gran recurso guía o de apoyo en tus clases.



VIDEO

Duración: 4 minutos

Tres formas de saber cómo les afectó a nuestros hijos e hijas la pandemia

Sinopsis

El padre propone tres herramientas guía para conocer en qué grado afectó la pandemia a nuestros hijos e hijas, empezando por identificar cambios, luego invita al niño o niña a realizar una actividad juntos y, finalmente crea un espacio seguro de expresión.



PALABRAS CLAVE

Pandemia, identificar, cambios, rutinas, hábitos, reglas, límites, resiliente, escuchar, emociones, observar, contacto visual, conexión, tristeza, alegría, miedo, sorpresa, frustración, ansiedad, enojo, autoconocimiento, acompañamiento, contener.

Actividades sugeridas

Este video es útil como apoyo para activar conocimientos previos, motivar al aprendizaje sobre cómo acompañar emociones, reconocer y entender la diversidad, ampliar vocabulario y realizar actividades que aporten al desarrollo de destrezas y competencias puntuales en los diferentes ámbitos de desarrollo de niños, niñas y sus familias.

Recursos complementarios

<https://bit.ly/3wNMYME>

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>Observa objetivamente a tu hijo o hija, sin emitir juicios o conclusiones. La observación de sus formas de actuar, sentir, comunicarse (con lenguaje verbal y no verbal), decidir, elegir, etc., te permitirá conocerlo mejor y entender desde dónde acompaña sus emociones.</p> <p>Realiza un trabajo de autorreflexión y autoconocimiento acerca de tus propias emociones, pregúntate si las puedes expresar con naturalidad de una manera saludable para ti y para tu entorno, logras identificar lo que sientes y canalizarlo, puedes validar, legitimar y verbalizar tus emociones, cómo te relacionas con tu entorno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Además del dibujo, se puede trabajar con la herramienta del “juego de roles”, donde el niño o la niña pueden escoger una situación familiar o evento y recrear el escenario y cada uno de los momentos, asumiendo un personaje. - Déjate llevar, que sea tu hija o hijo quien organice el guión, te indique cuál será tu personaje y construya el juego. De esta manera, podrás observar y escuchar, en su representación del personaje, qué situaciones fueron intensas emocionalmente, le causaron alegría, tristeza, miedo, etc. - Recuerda que estos espacios de confianza deben fluir y ser auténticos, sin presiones, sin castigos, sin chantajes o amenazas. Prioriza escuchar, el contacto visual y la observación antes que hablar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Puedes practicar la escucha activa: pide a una persona que te cuente algo de su vida durante 1 minuto por reloj. Y por este tiempo solo podrás escucharla sin emitir ningún tipo de comentario o gesto. Reflexiona sobre tu facilidad o dificultad para escuchar objetivamente. - Busca apoyo de un profesional de la salud mental si sientes o identificas en ti algún bloqueo o herida emocional, que seguramente va a imposibilitar la conexión con tu hijo o hija. - Si durante la actividad del video surgieron emociones intensas es necesario que acompañes a tu hija o hijo por el tiempo que sea necesario, permitas que exprese y procese lo que siente con llanto o silencios prolongados. - Busca ayuda de un profesional de la salud mental si sientes que no tienes las suficientes herramientas para acompañar el proceso emocional de tu hijo o hija.

Ideas clave:





- Si tienes un hijo o hija con una condición o situación de discapacidad es esencial practicar la observación objetiva, pues el lenguaje no verbal es su principal medio de comunicación y expresión. Asimismo, el contacto visual es necesario para conectar, identificarse y validar lo que siente.

Ideas clave:

- Si tienes hijas o hijos con una condición de discapacidad visual, en lugar de dibujar se puede utilizar el tacto, los olores y los sonidos asignándole diferentes emociones a cada sentido, por ejemplo, si toco una rama áspera siento miedo, si escucho un sonido lluvia siento calma, si percibo un olor a frutas siento alegría.
- También se pueden asignar códigos corporales para el caso de niños o niñas con otras condiciones de discapacidad, por ejemplo: la tristeza la siento en el cuello, la alegría la siento en el estómago, la calma la siento en el pecho, con el objetivo de conectar con la emoción a través del cuerpo.

Ideas clave:

- Para una niña o niño con una condición de discapacidad puede ser más complejo el proceso de autorregulación, autoconocimiento y expresión de sus emociones. Busca el apoyo de un profesional de la salud mental para recibir acompañamiento.
- Recuerda: las emociones y sentimientos no se juzgan, se identifican, validan y acompañan. Cada persona es diferente y vive las emociones de acuerdo a su personalidad, percepciones y el entorno que le rodea.

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas