



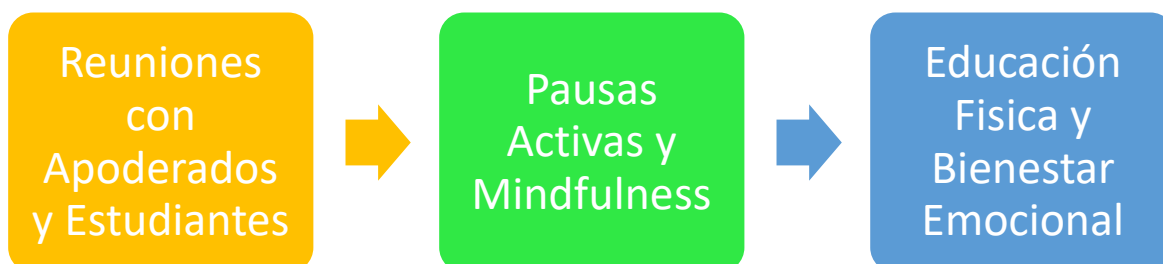
30 de junio de 2020

Ref.: Contención Emocional

Estimados padres y apoderados,

Junto con saludar, les escribo para compartir con ustedes los desafíos que nos plantea la educación a distancia, a casi cuatro meses de estar trabajando en esta modalidad. No podemos desconocer que los estudiantes están experimentando diferentes niveles de estrés y la necesidad de contención emocional. La pandemia sanitaria que estamos enfrentando nos preocupa por diferentes razones y nuestros estudiantes no son la excepción, ellos sienten temor de enfermarse o de que algún miembro de su familia se contagie. Algunos niños(as) también están preocupados por la situación económica de sus familias. Otros se sienten solos debido al teletrabajo de sus padres o al extenso tiempo en que no han podido abrazar a sus abuelos o a sus amigos más cercanos. Lo anteriormente descrito, requiere del colegio la incorporación de diferentes estrategias para ayudar a los estudiantes a superar la ansiedad y vulnerabilidad emocional en que muchos de ellos se encuentran.

Algunas de las acciones concretas que estamos desarrollando para dar contención emocional a nuestros estudiantes son:



1. Reuniones con apoderados y estudiantes

En estos meses se han desarrollado reuniones sistemáticas con apoderados: entrevistas de familias con sus profesores jefes, reuniones con delegados de curso y con todos los padres y apoderados de algunos cursos. Esto en coherencia con lo que aportan diferentes investigaciones en este ámbito, las cuales evidencian que las interacciones positivas entre los profesores y las familias promueven mayores logros en los aprendizajes de los estudiantes.

En las últimas semanas hemos implementado tutorías con grupos pequeños de alumnos y alumnas, con el objetivo de desarrollar un trabajo diferenciado en el aula. Esto también ha permitido abrir espacios de interacción y de contención emocional. A partir de esta semana, los estudiantes de 7° y 8° básico que no sean convocados a tutorías académicas trabajarán en grupos pequeños con el equipo psicoeducativo de nuestro colegio, con el fin de crear instancias para que socialicen con sus compañeros, compartan sus emociones y reciban contención en el ámbito emocional. Como en todos los cambios incorporados anteriormente, evaluaremos la implementación de este trabajo y la posibilidad de extenderlo a los cursos inferiores. Aprovecho de informarles que mantenemos registro de la asistencia a las clases que son parte del

horario de cada curso, incluidas las horas de tutorías académicas y de acompañamiento emocional.

2. Reducción de estrés y estrategias de *Mindfulness*

En los cursos inferiores de Junior School, estamos incorporando estrategias que favorecen la reducción de estrés. Esta decisión responde a estudios que evidencian que el uso de este tipo de estrategias ayuda a los estudiantes a reducir los niveles de ansiedad y mejoran la concentración. En coherencia con esta información, hemos incorporado a nuestras clases el uso de pausas activas y estrategias de *Mindfulness* en los niveles 3° y 4° básico.

3. Educación Física: Salud, bienestar y desarrollo de comunidad escolar

“La clase de Educación Física es importante no solo para la salud y el bienestar de los estudiantes, sino también para el desarrollo de una comunidad escolar fuerte y saludable. Ya sea como parte de un juego que es parte de la clase, academias extracurriculares, o en el recreo diario, la actividad física contribuye a construir una mejor cultura escolar” (Eric Nelson, 2019, George Lucas Educational Foundation).

Desde esta semana, los cursos desde 3° a 6° básico tendrán sus dos clases semanales de Educación Física en modalidad sincrónica. Recuerden que las clases se realizan a través de la plataforma Zoom, sin embargo, se agendan y quedan grabadas en la plataforma Teams. En los niveles 7° y 8° básico se mantiene una clase sincrónica y una asincrónica semanalmente en esta disciplina académica. En estos dos niveles, los profesores de la asignatura acompañarán a los estudiantes en actividades durante el horario escolar que promueven las interacciones, el desarrollo de habilidades socioemocionales y la contención emocional.

Como siempre, gracias por todo el apoyo, confianza y compromiso con la educación de sus hijos e hijas.

Saludos afectuosos,

Marcela Rodríguez H.
Coordinadora Académica Junior School