



ESCUELA BÁSICA MUNICIPAL N° 1369  
COLEGIO ALCAZAR  
Avda. Parque Central Poniente N° 600  
Fono 5667304 – email: coreco@colegioalcazar.cl



## **Estimados Estudiantes, Padres, Apoderados y Funcionarios del Colegio Alcázar:**

A consecuencia de la suspensión de clases y las medidas preventivas de confinamiento social adoptadas para enfrentar la crisis sanitaria actual, las familias han debido permanecer de forma prolongada en sus hogares, teniendo que compatibilizar tareas del hogar, trabajo en línea y actividades escolares a distancia. Ante este escenario, una de las preocupaciones de las comunidades educativas, es que los estudiantes sigan aprendiendo, pero también resulta fundamental resguardar su bienestar emocional.

En este contexto, nuestra Alcaldesa y Presidenta del Directorio CODEDUC, Sra. Cathy Barriga Guerra, ha determinado un Receso Pedagógico, comprendido entre los días 13 y 24 de Julio de 2020, con el objetivo de que las escuelas puedan llevar a cabo Jornadas de Reflexión y Contención Socioemocional. Esto se ajusta a lo expresado por la División de Educación General, según Ord. 05/657 con fecha 09 de Julio de 2020, que informa: *“los establecimientos pueden realizar adecuaciones a las actividades”*.

Acorde a lo anterior y siguiendo los lineamientos dispuestos en esta materia, el Equipo de Convivencia Escolar de Colegio Alcázar facilita a través de la página web institucional, material de apoyo psicoeducativo para que estudiantes de los distintos niveles, junto a sus padres y apoderados puedan trabajar desde su hogar en temáticas que apunten a fortalecer la salud mental.

Para tales efectos, las actividades que se presentan a continuación se dividirán en tres momentos:

**1er Momento:** Resignificar situación de crisis y los efectos de la cuarentena, buscando oportunidades y espacios de aprendizaje.

**2do Momento:** Identificar y Regular Emociones, fortaleciendo el vínculo entre los integrantes de la familia.

**3er Momento:** Enfrentar y Resolver Conflictos, generando acuerdos y compromisos familiares.

Esperando que este material sea de utilidad para nuestros estudiantes y sus familias,

Saluda Atentamente.

**Equipo Convivencia Escolar  
Colegio Alcázar de Maipú**



ESCUELA BÁSICA MUNICIPAL N° 1369  
COLEGIO ALCAZAR  
Avenida Parque Central Poniente N° 600  
Fono 5667304 – email: correo@colegioalcazar.cl



## Actividades para Practicar en Familia

### ACTIVIDAD N° 1: “RESPIRA Y CALMA”

❖ **OBJETIVO:** Identificar y regular las emociones a través de la Respiración.

#### Estimados Padres y Apoderados:

La actividad que se presenta a continuación está diseñada para ser trabajada en Familia. Se sugiere la participación de todos los integrantes del hogar, siendo los(as) adultos(as) quienes acompañen a sus niños(as) y adolescentes en esta experiencia de aprendizaje guiado.

Para ello, es importante propiciar un ambiente familiar que permita generar un estado de calma y tranquilidad. Desde un estado emocional tranquilo y positivo será mucho más fácil organizar las actividades o rutinas de aprendizaje del día a día y establecer algunos acuerdos de manera afectuosa y amable.

Para la realización de esta dinámica, se proporciona material de apoyo audiovisual que ejemplifica y muestra de manera sencilla técnicas para practicar adecuadamente la RESPIRACIÓN. El detalle de lo anterior también se encuentra disponible por escrito debajo de este recuadro.

Ingrese al siguiente link:

[https://www.educarchile.cl/sites/default/files/video-thumbnails/2020-03/actividades\\_familiares\\_respira\\_y\\_calma.mp4](https://www.educarchile.cl/sites/default/files/video-thumbnails/2020-03/actividades_familiares_respira_y_calma.mp4)

#### ❖ DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD:

##### Etapa 1: Introducción

Ante situaciones de estrés e incertidumbre como las que experimentamos actualmente, algunas emociones pueden invadirnos, como por ejemplo aquellas relacionadas con el miedo y la angustia. Para conseguir estados de calma, los invitamos a identificar y regular sus emociones a través de la respiración.

##### Etapa 2: Respiración Cuadrada

1. Busquen un lugar tranquilo, pongan música relajante y tomen asiento en el suelo en posición de meditación (pies cruzados y manos sobre las rodillas con los dedos índice y pulgar unidos).
2. Cierren los ojos, inhalen durante cuatro segundos. Luego sostengan el aire durante otros cuatro segundos. Exhalen el aire durante cuatro segundos. Y para finalizar vuelvan a sostener el aire durante cuatro segundos. Esta dinámica se repite un mínimo de cuatro veces para alcanzar el estado de calma deseado.
3. Lleven las dos manos sobre el pecho y respiren a ritmo normal con ojos cerrados para identificar la emoción que ha estado más presente durante el último tiempo.



ESCUELA BASICA MUNICIPAL N° 1369  
COLEGIO ALCAZAR  
Avda. Parque Central Poniente N° 600  
Fono 5657304 – email: coreo@colegioalcazar.cl



### Etapa 3: Reflexión

#### Reflexiona en torno a las siguientes preguntas:

- *¿Cuál ha sido la emoción que ha estado más presente durante el último tiempo? ¿por qué?*
- *¿Cómo se sintieron luego del ejercicio de respiración?*
- *¿Quiénes lograron encontrar la calma?*
- *¿Qué otras actividades, además de la respiración, nos ayudan a mantener la calma?*
- *¿De qué manera podemos apoyarnos como familia para sobrellevar las crisis?*

### Etapa 4: Consejos para la Vida

1. **RESPIREN:** Cuando se sientan invadidos por una emoción desagradable como el miedo, la angustia o el estrés, lleven la atención a su respiración, inhalando y exhalando profundo varias veces.
2. **IDENTIFIQUEN:** Busquen un lugar tranquilo y reflexionen sobre las sensaciones y emociones que están sintiendo.
3. **APÓYENSE:** Busquen apoyo en personas de confianza y cuéntenles cómo se sienten.
4. **RELÁJENSE:** Realicen actividades que los relajen y les produzcan placer como dibujar, cantar, bailar, jugar, entre otras.

Se recomienda a Padres y Apoderados de estudiantes de Primer Ciclo Básico (Primer a Cuarto Año), observar en familia Video-Cuento “Respira”. Este material audiovisual enseña a los niños(as) de manera fácil, didáctica y lúdica distintas técnicas de RESPIRACIÓN para que puedan practicar en el hogar las veces que quieran con la ayuda y supervisión de sus cuidadores.

Pinche el siguiente link para acceder a esta información:

<https://youtu.be/ibJFHBTWBDA>





ESCUELA BÁSICA MUNICIPAL N° 1369  
COLEGIO ALCAZAR  
Avda. Parque Central Poniente N° 600  
Fono 5662304 – email: correo@colegioalcazar.cl



## ACTIVIDAD N° 2: HISTORIAS QUE ACERCAN

- ❖ **OBJETIVO:** Fortalecer el vínculo entre los integrantes de la familia a través de historias significativas.

### Etapa 1: Introducción

Nuestro bienestar y motivación dependen en gran medida de establecer y mantener relaciones positivas con todos los integrantes de la familia. En momentos de crisis, te invitamos a invertir el tiempo en casa, aprovechándolo para conocer aún más a tus familiares, y con ello, estrechar los vínculos.

### Etapa 2: Conoce Mi Historia

1. Cada integrante de la familia escoge un objeto que tenga un gran valor emocional; puede ser una fotografía, un juguete, una carta, etc.
2. Una vez escogido, cada integrante muestra el objeto a sus familiares, y comparte su “historia”, declarando la razón por la cual ese objeto tiene un gran valor emocional.
3. Luego de cada relato, se pueden realizar preguntas para profundizar y conocer más detalles de las historias compartidas.

### Etapa 3: Reflexión

#### Reflexionen en torno a las siguientes preguntas:

- *¿Quién descubrió algo nuevo sobre algún integrante de la familia?*
- *¿Quiénes han tenido alguna experiencia similar a la relatada por su familiar?*
- *¿Qué beneficios tiene conocer más a los integrantes de la familia?*

### Etapa 4: Consejos para la Vida

1. **CONÓZCANSE:** Generen instancias especiales para compartir sus gustos, intereses, fortalezas, debilidades, sueños y/o diferentes aspectos esenciales de la vida de cada uno.
2. **DISFRÚTENSE:** Diviértanse a través de actividades recreativas tales como: juegos de mesa, bailar, cantar, tocar instrumentos, etc.
3. **VALÓRENSE:** Identifiquen el aporte de cada integrante, y reconózcanse abiertamente frente a los demás.
4. **PERDÓNENSE:** Intenten superar los conflictos escuchándose, empatizando con el otro, reconociendo los errores, y pidiéndose perdón. Mientras antes lo hagan, mejor.





ESCUELA BÁSICA MUNICIPAL N° 1369  
COLEGIO ALCAZAR  
Avenida Parque Central Poniente N° 600  
Fono 5667304 – email: [colegio@colegioalcazar.cl](mailto:colegio@colegioalcazar.cl)



## **REFERENCIAS**

Educarchile (2020). *Actividades para el Bienestar Emocional de los Docentes, Estudiantes y sus Familias*. Extraído online desde: <https://www.educarchile.cl/actividades-para-el-bienestar-emocional-de-los-docentes-estudiantes-y-sus-familias>