

# DIRECTRICES PARA DOCENTES EN TIEMPOS DE CONTINGENCIA

(COVID-19)

SI BIEN ACTUALMENTE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA A NIVEL PAÍS SE ENCUENTRAN RESGUARDADOS EN SUS HOGARES POR LA CUARENTENA PREVENTIVA, PRODUCTO AL COVID-19, ES DE IMPORTANCIA SU PROTECCIÓN TANTO EN LA ACTUALIDAD COMO UNA VEZ QUE REGRESEN A SUS CENTROS EDUCATIVOS RESPECTIVOS, SIENDO ESTO ÚLTIMO, CLARAMENTE INCIERTO EN ESTOS MOMENTOS.

SIN EMBARGO, NO TAN SOLO ELLOS Y SUS FAMILIAS SON DE RELEVANCIA, SINO TAMBIÉN EL AUTOCUIDADO DEL PROFESIONAL ENCARGADO DE VELAR POR SU EDUCACIÓN EN ESTOS TIEMPOS, YA SEA EN SALA O FUERA DE ÉSTA, COMO PASA EN ESTOS MOMENTOS DE CONTINGENCIA CON LOS PROFESORES.

DADO A LO ANTERIOR, QUE SE DESTACA EN EL SIGUIENTE FOLLETO INFORMACIÓN DE RELEVANCIA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS POR PARTE DE LOS DOCENTES EN TIEMPOS DE CRISIS Y SUGERENCIAS DE CÓMO ABORDAR CON LOS ESTUDIANTES LO ACONTECIDO UNA VEZ SE RETOMEN LAS CLASES.

## CONSIDERACIONES PARA EL DOCENTE:

FRENTE A EVENTOS DE MAYOR ESTRÉS, ES DIFÍCIL SABER EN OCASIONES CÓMO ACTUAR, SIN EMBARGO EN LA ACTUALIDAD, ES IMPORTANTE CONSIDERAR QUE EL HECHO DE ESTAR RESGUARDADOS EN EL HOGAR NO QUITA EL ESTAR SOLO Y SIN COMUNICACIÓN CON EL RESTO DE LAS PERSONAS.

ESTAR PREPARADO Y SENTIRSE EN CONTROL DE SU SITUACIÓN PODRÍA AYUDARLO A REDUCIR SU ESTRÉS Y CONTAR CON UN BUEN MANEJO DE LAS SITUACIONES TANTO EN EL PRESENTE COMO FUTURO.

### PLANIFICAR SU TIEMPO.



PIENSE CON ANTICIPACIÓN SOBRE CÓMO VA A USAR SU TIEMPO EN ESTE PERÍODO DE CUARENTENA PREVENTIVA, DIVIDIDO ENTRE LOS QUEHACERES DEL TRABAJO Y PROPIOS DEL LUGAR EN EL CUAL SE ENCUENTRAN RESGUARDADOS. PUESTO QUE ES ENTENDIBLE QUE ESTANDO EN EL HOGAR, EXISTEN MAYORES CONTINGENCIAS QUE TAMBIÉN DEMANDARÁN SU TIEMPO Y ATENCIÓN. NO DESESPERARSE POR ELLO.

### CUIDARSE PERO NO AISLARSE DEL MUNDO:



FRENTE A EVENTOS DE MAYOR ESTRÉS, ES IMPORTANTE CONSIDERAR QUE EL HECHO DE ESTAR RESGUARDADOS EN EL HOGAR NO QUITA LA POSIBILIDAD DE MANTENER CONTACTO CON EL RESTO DE LAS PERSONAS DE UNA FORMA SEGURA.

- REALIZAR CONTACTO TELEFÓNICO O VIDEOLLAMADAS CON PERSONAS SIGNIFICATIVAS E INCLUSO COLEGAS, PUEDE MITIGAR SU ESTRÉS Y DE MANERA COLABORATIVA, CUIDAR-SE CON UN OTRO A TRAVÉS DE LAS PALABRAS. EL LENGUAJE ES UN FACTOR PROTECTOR EN TIEMPOS DE CONTINGENCIA.

- APROVECHE LOS ESPACIOS QUE NO DEBA RESPONDER CON LOS QUEHACERES LABORALES, PARA ESCRIBIR, PINTAR, PARA AUTOMIRARSE EN EL AQUÍ Y AHORA, CON EL OBJETIVO QUE LO QUE PUEDA EXPERIMENTAR EN ESTE TIEMPO LEJOS DE LA ESCUELA, LE SIRVA DE EXPERIENCIA PARA SUS ESTUDIANTES AL MOMENTO DE REGRESAR A SALA.



### RELAJARSE:



LA RESPIRACIÓN PROFUNDA Y LA MEDITACIÓN PUEDEN AYUDAR A RELAJAR LOS MÚSCULOS Y DESPEJAR LA MENTE. PRACTIQUE LA RESPIRACIÓN DE LOS 4 TIEMPOS, VERÁ COMO AYUDARÁ EN SU DÍA A DÍA COMO LO HA APLICADO QUIZÁS CON SUS ESTUDIANTES EN SALA.

### RELAJE MÚSCULOS.



EL ESTRÉS Y CANSANCIO CAUSA TAMBIÉN TENSIÓN EN LOS MÚSCULOS. INTENTE ESTIRARSE O TOMAR UNA DUCHA CALIENTE PARA RELAJARSE. TODA CRISIS ES UN DESAFÍO Y PROCESO A ENFRENTAR CON CORAJE Y FORTALEZA. AYUDE A SU CUERPO A ESTAR PREPARADO.

## CONSIDERACIONES AL RETORNAR A CLASES :



ES IMPORTANTE RECORDAR QUE LOS NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES SON CIUDADANOS PODEROSOS COMO AGENTES DE CAMBIO Y ADEMÁS LA GENERACIÓN FUTURA DE POSIBLES PROFESIONALES DEDICADOS A LA SALUD, EDUCACIÓN, ENTRE OTROS, CON APOYO A LA CIUDADANÍA. DADO A ELLO ES QUE ANTE LAS CRISIS Y CONTINGENCIAS EXISTENTES, COMO DOCENTES Y ACTORES ESENCIALES EN LA VIDA DE CADA UNO DE ELLOS, TIENEN LA OPORTUNIDAD DE AYUDARLOS A APRENDER, A CULTIVAR LA COMPASIÓN Y A AUMENTAR SU RESILIENCIA, CONSTRUYENDO EN CONJUNTO UNA SOCIEDAD MÁS SEGURA Y SOLIDARIA.

A CONTINUACIÓN SE DETALLAN PUNTOS ESENCIALES PARA APOYAR Y COLABORAR CON LA ENTREGA DE HERRAMIENTAS A SUS ESTUDIANTES UNA VEZ SE RETOMEN LAS CLASES.

ASEGÚRESE DE ESCUCHAR LAS PREOCUPACIONES DE LOS ESTUDIANTES Y RESPONDER A SUS PREGUNTAS

ALIENTE A LOS ESTUDIANTES A PREVENIR Y ABORDAR EL ESTIGMA: ANALICE LAS DIFERENTES REACCIONES QUE PUEDEN SENTIR Y EXPLÍQUELES QUE SON REACCIONES NORMALES ANTE UNA SITUACIÓN ANORMAL. ANÍMELOS A EXPRESAR Y COMUNICAR SUS SENTIMIENTOS

CONSEJOS A LOS ESTUDIANTES DE COMO ACOMPAÑAR Y APOYAR A LOS PARES QUE POSIBLEMENTE SE SIENTAN MÁS SENSIBLES FRENTE A LA SITUACIÓN CONTINGENTE, PREVIENIENDO ASÍ UN POSIBLE ACOSO O MOLESTIAS AL COMPAÑERO

FOMENTE LA INICIATIVA DE LOS ESTUDIANTES E INVÍTELOS A QUE PROMUEVAN DATOS SOBRE LA SALUD PÚBLICA: A TRAVÉS DE ANUNCIOS O CARTELES EN LA ESCUELA, DONDE PRIME DATOS CURIOSOS Y DE AUTOCUIDADO DESDE LA SALUD

CONSIDERAR EL TRABAJO COLABORATIVO CON OTROS PROFESIONALES DEL COLEGIO PARA EVIDENCIAR SI ALGÚN ESTUDIANTE MUESTRA SÍNTOMAS DE ESTAR SUFRIENDO POR LA CONTINGENCIA OCURRIDA

EN ESTOS TIEMPOS DE CRISIS, CADA DOCENTE, DESDE SU PARTICULARIDAD, ES UN AGENTE DE CAMBIO Y APOYO FUNDAMENTAL, DONDE LA VOCACIÓN Y EL AMOR ENTREGADO, SON LAS MEJORES ARMAS QUE HAN DE DEJAR A SUS ESTUDIANTES PARA ENFRENTAR UN NUEVO AMANECER...

