



Chillán, lunes 16 de marzo de 2020

Ref: Recomendaciones Departamento
de Formación ante actual alerta sanitaria/ N°0030-2020

Señores
Padres y Apoderados Spilegruppe a IV medio
Colegio Alemán de Chillán
Presente

Estimados Padres y Apoderados:

Debido a la contingencia actual del Coronavirus COVID-19, como Subdirección de Formación, queremos entregar algunas recomendaciones para enfrentar de mejor manera la situación que afecta a nuestra comunidad nacional e internacional.

1. Sugerencias Departamento de Psicología

Ante situaciones como la contingencia actual surge el miedo, que si bien es una emoción poco placentera, resulta a la vez saludable, necesaria y adaptativa. La ansiedad y el temor nos pueden llevar a un bloqueo emocional, disminuir nuestra capacidad de reaccionar adaptativamente o de buscar soluciones efectivas de acción. Para evitar esto, recomendamos lo siguiente:

1.1. Mantener la calma: Es fundamental en estos casos, que como adultos seamos capaces de autorregular nuestra ansiedad frente al tema. Por el contrario, si nos desbordamos frente a la situación, podemos transmitirles mucha intranquilidad a los niños y jóvenes y potenciar indirectamente, el miedo en ellos y por lo tanto los síntomas asociados a éste.

1.2 Ayudar a identificar emociones: Durante los últimos días, los niños y jóvenes nos ven preocupados, escuchan la palabra muerte con mayor frecuencia de la habitual, por lo que es normal que presenten mayores niveles de ansiedad. Lo anterior, puede evidenciarse en conductas de irritabilidad, llantos, cambios de humor, alteraciones en el ciclo del sueño, alteraciones del apetito, dificultades para concentrarse, somatizaciones (dolores de cabeza, pecho, etc.), entre otros. Por lo tanto, es importante estar atentos a posibles desregulaciones emocionales, mostrando una adecuada disposición y escuchándolos sin emitir juicios. De esta manera, facilitaremos que los niños logren una autorregulación y una efectiva identificación de sus emociones. Luego, para los más pequeños, podemos acompañarlos en sus emociones trabajándolas con un dibujo, un juego o una conversación juntos.

1.3 Atender sus demandas de atención: Es importante considerar que ante situaciones de estrés, es posible que los niños demanden una mayor atención, tanto directamente mediante interrogantes como indirectamente, a través de cambios conductuales. Frente a ello, es fundamental atender a sus demandas, las que se pueden presentar con más frecuencia de lo habitual. Debemos escucharles, transmitiéndoles calma y contención.

1.4 Mantener rutinas: Durante el periodo de cuarentena, es fundamental mantener ciertos hábitos y rutinas, como horarios de sueño, de alimentación y rutina de estudios, manteniéndose pendiente de que realicen sus deberes. Esto favorece la organización y provee un ambiente regulado en casa.

Además, es importante que realicen actividades recreativas en familia, respetando el periodo de cuarentena y sugerencias entregadas por la autoridad.

1.5 Explicar la situación de manera clara y simple: Como adultos responsables, debemos primero informarnos de manera rigurosa y fidedigna acerca de la situación actual del COVID- 19. De esta forma, es importante transmitirles a los niños la situación de una manera que sea acorde con su desarrollo y edad, de manera simple y clara, evitando negar la existencia del virus. Es importante, que no se sobre informe a los niños respecto al tema, por lo tanto se sugiere que los más pequeños no vean televisión o noticias asociadas a la contingencia. Así, evitamos que los niños se alarmen y sobre reaccionen frente a la



situación. Para los adolescentes, es importante regular el uso de las redes sociales y contrastar con ellos la información que se obtiene de éstas.

2. Sugerencias Departamento de Psicopedagogía

2.1 Establezca y/o habilite un lugar definido que funcione como aula en casa, libre de distractores como televisión, radio, celulares, tránsito de personas mientras desarrolla sus actividades.

2.2 Procure que la habitación tenga iluminación, ventilación y temperatura adecuadas, privilegiando luz natural.

2.3 Determine jornadas de acuerdo al horario de clases entregado por el establecimiento. Esto le permitirá anticipar al niño/a en sus deberes y preparar previamente el material a utilizar.

2.4 Durante la ejecución de las tareas es importante considerar los tiempos de atención de acuerdo a la edad de su hijo/a, siendo necesario realizar pequeñas pausas (no más de 5min.) para reenfocar su atención. Actividades como: tomar agua, ir al baño, comer una pequeña colación saludable.

2.5 Tiempo promedio atención por edad:

6 años	12 a 30 min.
7 años	14 a 35 min.
8 años	16 a 40 min.
9 años	18 a 45 min.
10 años y más	20 a 50 min.

Nota: observe en su hijo el promedio de tiempo que logra prestar atención para determinar las pausas a realizar.

2.6 Utilice diversas técnicas para diversificar la rutina de estudio: Leer el texto de forma general para luego volver a leerlo en profundidad, dividiéndolo en párrafos de los cuales se debe extraer las ideas principales y con esta información desarrollar mapas conceptuales, resúmenes, cuadros comparativos, entre otros.

En el caso de los más pequeños privilegiar la lectura compartida para luego conversar sobre lo leído y desarrollar guías de trabajo o actividades en texto escolar.

Durante la lectura utilizar el subrayado, destacar con colores información relevante.

Para desarrollar cada una de las acciones mencionadas, es fundamental hacer partícipe a su hijo/a en la organización y el establecimiento de metas a cumplir. Es importante que éstas sean pequeñas y a corto plazo (siempre alcanzables por el niño/a).

Se sugiere, mantenerse informado por los canales oficiales del colegio para encontrar toda la información respecto al plan de acción al cual atenerse. Para tal efecto, acuda a nuestro sitio web www.dschillan.cl

Por último, es importante recalcar lo primordial que es respetar las indicaciones de las autoridades de mantenerse aislados en sus hogares.

Desde el Departamento de Formación, el equipo multidisciplinario estará atento a sus consultas y requerimientos, vía correo electrónico, durante la jornada laboral de lunes a viernes entre las 8:00 hasta las 17:30 horas, directamente con profesor jefe, quien derivará sus consultas al profesional correspondiente.

1. Alexandra Villouta /Psicóloga Educacional Ciclo Medio
alexandravillouta@dschillan.cl



2. Gabriela Salinas / Psicóloga Educacional Ciclo Inicial I
gabrielasalinas@dschillan.cl
3. Ana Court / Psicóloga Educacional Ciclo Inicial II
anacourt@dschillan.c
4. Nicole Vejar / Psicopedagoga Spielgruppe a 3° básico Cursos letra "A"
nicolevejar@dschillan.cl
5. Rosa Riquelme/ Psicopedagoga Spielgruppe a 3° básico Cursos letra "B"
rosariquelme@dschillan.cl
6. Patricia Quezada / Psicopedagoga 4° básico a I medio
patriciaquezada@dschillan.cl

Esperando que esta información sea de utilidad, se despide afectuosamente

Cecilia Avendaño Torres
Subdirectora de Formación
Colegio Alemán de Chillán

cc. Archivo / Sec. Dirección