	<b>Nombre:</b> Convivencia Escolar	<b>Fecha inicio:</b> marzo 2025	
	<b>Responsable:</b> Encargado de convivencia escolar	<b>Fechas monitoreo:</b>	
	<b>Ambito:</b> Formación y convivencia	<b>Acción:</b> Plan de acción de apoyo escolar	Marzo 2025 – Diciembre 2025
	<b>Objetivo:</b> El personal del establecimiento resguarda la integridad física y psicológica de todos los estudiantes durante la jornada escolar		Fecha de término: diciembre de 2025

## PLAN SOCIOEMOCIONAL


### 1.- INTRODUCCIÓN

La convivencia escolar es una experiencia de aprendizaje en la cual el Colegio San José establece encuadres de trabajos, que regulan y orientan la forma de convivir y comportarse con la comunidad educativa, entendiéndose, sostenedores, trabajadores, estudiantes y apoderados. La necesidad de este plan surge a partir de apoyar a las familias en el contexto de “cuarentena” debido a la situación actual que vivimos.

Se establecen procesos formativos como sugerencias en torno al aprender a convivir con otros, teniendo la participación y compromiso de todos los miembros, entendiéndose al otro como sujeto de derechos y de responsabilidades. Por ende, se entiende como proceso formativo a la instancia preventiva en el desarrollo de la salud mental de cada sujeto, superando la noción del riesgo, limitándose a prohibir emociones y claramente con el fin de formar para actuar con anticipación.

Es importante tomarse este tiempo como un proceso de cambios, en el que hay que ir paso a paso adquiriendo herramientas para enfrentarlo, asumiendo que existen nuevas dinámicas tanto personales como interpersonales, y ajustar esta nueva etapa, asumiendo que la vida está cambiando y con ella las rutinas que teníamos habitualmente.

En el contexto general, se recomienda crear una nueva rutina ajustada a los tiempos en casa, organizando el tiempo para disfrutar del ocio, responsabilidades y otros, no olvidando nunca las relaciones interpersonales, que hoy, gracias a la tecnología, es posible vincular y mantener nuestra actividad social desde la casa. Esto hará que los pensamientos no estén focalizados en el mismo tema y que, por lo tanto, la ansiedad no aparezca o disminuya, manteniéndose activos física y psíquicamente.

	<b>Nombre:</b> Convivencia Escolar	<b>Fecha inicio:</b> marzo 2025
	<b>Responsable:</b> Encargado de convivencia escolar	<b>Fechas monitoreo:</b>
	<b>Ambito:</b> Formación y convivencia	<b>Acción:</b> Plan de acción de apoyo escolar
	<b>Objetivo:</b> El personal del establecimiento resguarda la integridad física y psicológica de todos los estudiantes durante la jornada escolar	


## 2.- OBJETIVOS

### 2.1.- OBJETIVO GENERAL

Generar y construir acciones de prevención y contención emocional efectivas para la comunidad educativa, aportando en su proceso de crisis y de readaptación al sistema escolar.

### 2.2.- OBJETIVO ESPECIFICOS

- ✓ Fomentar en los miembros de la comunidad educativa autoconsciencia sobre la situación de crisis que se vivencia, procurando una cultura de autocuidado.
- ✓ Otorgar a los integrantes de la comunidad educativa contención emocional durante período escolar.
- ✓ Fortalecer habilidades blandas en los Profesores Jefes y de Asignatura para un efectivo acompañamiento socio emocional de los alumnos.
- ✓ Reflexionar con padres y apoderados, como también, cuerpo docente técnicas de autocontrol emocional efectivas para brindar guía a nuestros/as estudiantes.
- ✓ Potenciar en nuestros/as estudiantes el autocontrol de sus emociones, pensamientos y conductas a través de los contenidos y talleres que se les transmiten a través de clases (virtuales y presenciales).
- ✓ Reflexionar constantemente sobre temáticas aplicando la consciencia social y habilidades interpersonales para relacionarnos asertivamente.
- ✓ Lograr de manera informada y autoconsciente la toma de decisiones de nuestras acciones empatizando con las necesidades biopsicosociales de los demás.
- ✓ Generar los espacios y tiempos adecuados para socializar con los estudiantes acciones preventivas de cuidado de forma segura.

	<b>Nombre:</b> Convivencia Escolar		<b>Fecha inicio:</b> marzo 2025
	<b>Responsable:</b> Encargado de convivencia escolar		<b>Fechas monitoreo:</b>
	<b>Ambito:</b> Formación y convivencia	<b>Acción:</b> Plan de acción de apoyo escolar	Marzo 2025 – Diciembre 2025
	<b>Objetivo:</b> El personal del establecimiento resguarda la integridad física y psicológica de todos los estudiantes durante la jornada escolar		Fecha de término: diciembre de 2025

- ✓ Generar derivaciones a redes externas a quienes necesiten de un acompañamiento terapéutico.


### 3.- ACCIONES PLAN DE APOYO

Celebración de Actividades Educativas Culturales.	Celebración de instancias culturales relevantes, con actividades lúdicas que mantengan el vínculo sociocultural de nuestra comunidad escolar.
Talleres “Apoyo Socioemocional-recreativo”.	Implementación de talleres temáticos virtuales con el propósito de potenciar las habilidades creativas, otorgar autocuidado y fomentar habilidades motrices finas y gruesas en nuestros educandos.
Reuniones de Padres y Apoderados.	Fomentar la comunicación activa entre docentes-padres y apoderados. Lineamientos educativos coordinados entre profesor jefe-padres y apoderado.
Red externas CESFAM SENDA COSAM CAP Entre Otras.	Participación y colaboración de redes externas para otorgar un servicio integral a la comunidad educativa.
Asesoría y apoyo de Casos Estudiantes NEE dirigidos por PIE.	Asesoría, contención y apoyo permanente de lineamientos de aprendizajes idóneos para cada estudiante, procurando así que obtengan una educación de calidad.

### 4.- PLAN DE ACCIÓN GENERAL PARA PASAR TIEMPO EN CASA

Establecer una **rutina diaria** y dividirlas en tres áreas:

- ✓ Tareas de responsabilidad (ej: trabajar, hacer la tarea o guía, hacer la cama, ordenar el closet, etc.)
- ✓ Tareas de autocuidado (comer, descansar, hacer ejercicio, etc.)
- ✓ Tareas de ocio (leer, escribir, tocar algún instrumento, hacer alguna manualidad, meditar, etc.)

	<b>Nombre:</b> Convivencia Escolar	<b>Fecha inicio:</b> marzo 2025	
	<b>Responsable:</b> Encargado de convivencia escolar	<b>Fechas monitoreo:</b>	
	<b>Ambito:</b> Formación y convivencia	<b>Acción:</b> Plan de acción de apoyo escolar	Marzo 2025 – Diciembre 2025
	<b>Objetivo:</b> El personal del establecimiento resguarda la integridad física y psicológica de todos los estudiantes durante la jornada escolar		Fecha de término: diciembre de 2025


Es importante que **las actividades se** mantengan, en lo posible, los horarios:

1. Horario de trabajo. Hacerlo en lo posible o adaptarlo a los tiempos que cada uno puede ajustar de acuerdo con las responsabilidades y tareas.
2. Horario de descanso. Interrumpir lo menos posible el hábito de descanso y sueño que teníamos antes.
3. Horario y hábitos de comida. Interrumpir lo menos posible este hábito. Ya que a muchas personas, al estar en casa, les da por comer de manera compulsiva y sin orden.
4. Horarios de higiene. Los hábitos de higiene son FUNDAMENTALES para estos momentos. Estar en casa no significa estar todo el día en pijama, sin ducharnos, sin vestirnos y peinarnos. Si la rutina antes era ducharnos, vestirse y salir al trabajo, deberá seguir lo más parecida posible. Lo mismo aplica para nuestros hijo/as.
5. Horarios de ocio y tiempo libre. Utilizar una parte de nuestro tiempo en incorporar en nuestra vida actividades que no habíamos tenido tiempo de hacer.

## 5.- RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO CON NUESTROS HIJOS

Elaborar una **tabla de rutinas** con tus hijos: (es importante adaptarla a cada edad)

- ✓ Conversar con ellos/ellas sobre la realización de la tabla de rutinas y construirla juntos.
- ✓ Hacer una lluvia de ideas para las tareas que van a realizar.
- ✓ Seleccionar las tareas a realizar, estando estas consensuadas entre los/las hijos/as y los padres/madres.
- ✓ Ordenar las tareas como se acordó en un inicio.
- ✓ Elaborar o construir la tabla de rutinas en familia, de acuerdo con los ajustes del momento.

	<b>Nombre:</b> Convivencia Escolar	<b>Fecha inicio:</b> marzo 2025	
	<b>Responsable:</b> Encargado de convivencia escolar	<b>Fechas monitoreo:</b>	
	<b>Ambito:</b> Formación y convivencia	<b>Acción:</b> Plan de acción de apoyo escolar	Marzo 2025 – Diciembre 2025
	<b>Objetivo:</b> El personal del establecimiento resguarda la integridad física y psicológica de todos los estudiantes durante la jornada escolar		Fecha de término: diciembre de 2025

- ✓ Ser flexible en la ejecución de las tablas y en las actividades propuestas
- ✓ Para que el recurso sea efectivo y sostenible en el tiempo, es importante realizarlo constantemente.
- ✓ Establecer, dentro de las tablas de rutina, un tiempo para el reforzamiento académico y escolar, así a través de actividades lúdicas y didácticas, se le permite a los/las niños/as aprender y disfrutar del tiempo de deberes en casa.
- ✓ Dividir las actividades con intervalos de descanso.
- ✓ Dentro de las actividades introducir, algunas que generen movimiento corporal como: Bailes, ejercicios, circuitos, yoga o Mindfulness.

## 6.- ESTRATEGIAS ANONIMONITOS (Instagram)




Concéntrate en decir:

- 1 **DE ESTO APRENDERÉ**
- 2 **LO VIVIRÉ Y DOLERÁ**
- 3 **ES UN PROCESO NORMAL**
- 4 **SANARÉ Y VOLVERÉ**
- 5 **LLORAR NO ES PECADO**

No olvides respirar calmadamente, tú puedes!  
(haz lo que necesites pero no te quedes ahí)

anonimonitos

	<b>Nombre:</b> Convivencia Escolar	<b>Fecha inicio:</b> marzo 2025	
	<b>Responsable:</b> Encargado de convivencia escolar	<b>Fechas monitoreo:</b>	
	<b>Ambito:</b> Formación y convivencia	<b>Acción:</b> Plan de acción de apoyo escolar	Marzo 2025 – Diciembre 2025
	<b>Objetivo:</b> El personal del establecimiento resguarda la integridad física y psicológica de todos los estudiantes durante la jornada escolar		Fecha de término: diciembre de 2025



Concentra tu mente en decir:

- 1 SOY MÁS FUERTE QUE AYER
- 2 LO HAGO LO MEJOR POSIBLE
- 3 LO HE SUPERADO ANTES
- 4 NO TODO ES MI CULPA
- 5 ME PUEDO EQUIVOCAR

Puedes repetirlo las veces que necesites  
anonimonitos

Concéntrate en decir:

- 1 MI MENTE EN PAUSA
- 2 NO SOY MI ENEMIGX
- 3 PUEDO HACERLO
- 4 ESTOY CONMIGO
- 5 SÉ QUE PUEDO, LO SÉ

Puedes repetirlo las veces que necesites  
anonimonitos



<b>Nombre:</b> Convivencia Escolar		<b>Fecha inicio:</b> marzo 2025
<b>Responsable:</b> Encargado de convivencia escolar		<b>Fechas monitoreo:</b>
<b>Ambito:</b> Formación y convivencia	<b>Acción:</b> Plan de acción de apoyo escolar	Marzo 2025 – Diciembre 2025
<b>Objetivo:</b> El personal del establecimiento resguarda la integridad física y psicológica de todos los estudiantes durante la jornada escolar		Fecha de término: diciembre de 2025



## IMPRIME TU PROPIO DIARIO DE VIDA anonimonitos

Úsalo siempre para escribir lo que piensas, lo que sientes, tus sueños y tus metas, ahora si sientes que tu cabeza tiene muchos pensamientos escríbelos aquí, espero te sirva.

Recuerda ir contando todos tus estados de ánimo e ir viendo tus avances semana a semana.

Esta herramienta te ayuda a:

- Desahogarte
- Entender tus pensamientos
- Expresar tus emociones
- Tener un lugar de paz
- Ordenar ideas

Y todo lo que puedas descubrir.

VACÍO MI CABEZA AQUÍ :

© 2024 por ANONIMONITOS  
El nombre de todos los estados de ánimo  
Escrito por ANONIMONITOS

HOY ME SENTÍ ASÍ:  BIEN  MAL  NORMAL

HOY ME SENTÍ ASÍ: BIEN MAL NORMAL Fecha: / /

Hoja tamaño carta

(link de descarga en la descripción)