



# Plan Socioemocional para un Retorno Seguro



*"Avanzar requiere el esfuerzo de todos"*  
*- Incorporaremos y fomentemos hábitos de autocuidado -*



Exzellente  
Deutsche  
Auslandsschule



## ÍNDICE

I. OBJETIVOS GENERALES	3
II. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
II. 1. OE para alumnos	3
II. 2. OE para profesores	3
II. 3. OE para funcionarios	4
II. 4. OE para apoderados	4
III. ACCIONES PROPUESTAS	4
III. 1. OE para alumnos	4
III. 2. OE para profesores	8
III. 3. OE para funcionarios	10
III.4. OE para apoderados	12



Exzellente  
Deutsche  
Auslandsschule



El retorno a clases presenciales en nuestro establecimiento, tras un prolongado tiempo de ausencia, requiere no sólo de la preparación en cuanto a las medidas sanitarias y de seguridad, sino que abarca la preparación y acompañamiento socioemocional para dicho momento.

El plan de retorno socioemocional ha sido diseñado por el Equipo de Apoyo y el Encargado de Convivencia Escolar de nuestro establecimiento. El enfoque está en acompañar en el proceso de retorno a los miembros de los diferentes estamentos de la comunidad educativa: alumnos, profesores, asistentes de la educación y apoderados.

## **I. OBJETIVO GENERAL**

- Generar espacios de acompañamiento y promoción del bienestar socio-emocional de la comunidad a partir de sus necesidades para el progresivo retorno a clases presenciales.
- Promover una convivencia escolar respetuosa e inclusiva centrada en el autocuidado y el cuidado de los demás.

## **II. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

### **II.1. Para Alumnos**

1. Promover acciones para la contención y el equilibrio socio-emocional.
2. Propiciar un sentido de resiliencia colaborativa que favorezca el retorno seguro a la modalidad presencial. (Seguridad-Salud)
3. Generar los espacios y tiempos adecuados para socializar con los estudiantes acciones preventivas de cuidado de forma segura.

### **II.2. Para Profesores**

1. Asegurar su contención afectiva para promover la recuperación de su equilibrio emocional.
2. Propiciar un sentido de resiliencia colaborativa que favorezca el retorno seguro a la modalidad presencial. (Seguridad-Salud)
3. Fortalecer habilidades blandas en los Profesores Jefes y de Asignatura para un efectivo acompañamiento socio emocional de los alumnos, en los primeros días de retorno presencial.
4. Proporcionar herramientas de apoyo para alumnos con situaciones emocionales de mayor complejidad.
5. Reforzar la relevancia del modelaje docente para el cumplimiento de las normativas de prevención y seguridad escolar.



Exzellente  
Deutsche  
Auslandsschule



### II.3. Para todos los funcionarios

1. Asegurar su contención afectiva para promover la recuperación de su equilibrio emocional.
2. Propiciar un sentido de resiliencia colaborativa que favorezca el retorno seguro a la modalidad presencial. (Seguridad-Salud)
3. Reforzar la relevancia de una sana convivencia a través de canales de comunicación con toda la comunidad educativa.

### II.4. Para Apoderados

1. Proporcionar herramientas de apoyo socioemocional para sus hijos.
2. Reforzar la convivencia familiar a partir de la información entregada desde el colegio (retorno seguro a clases) con actividades de reflexión.

## III. ACCIONES PROPUESTAS

### II.1. Acciones para los Alumnos

Objetivo Específico	Promover acciones para la contención y el equilibrio socio-emocional
<p><b>Previo al retorno</b> Indagar sus motivaciones, miedos y aprehensiones de volver al colegio, especialmente con los grupos que estarían por retornar (idealmente tres semanas antes), ya sea por inicio de clases o actividad específica.</p> <p>Taller Apoyo emocional en tiempos de cuarentena (técnicas manejo ansiedad, angustia, contención, entre otros) desde cuarto básico a cuarto de enseñanza media. Hasta tercero básico trabajar en reconocimiento y externalización de emociones.</p> <p><b>Ciclo Inicial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reunión con apoderados mostrando medidas preventivas de higiene y salud. (SPG - grupos reducidos).</li> <li>- Primera semana los alumnos entrarán con su apoderado a espacios abiertos (por 10 a 15 minutos al ingreso, reconocer espacios, progresividad al inicio).</li> <li>- Trabajar con el programa de Autocuidado que se sustenta en el Ámbito de Formación Personal y Social. (núcleos Identidad, autonomía y convivencia)</li> </ul>	

Generar un cuento DSV al respecto para trabajarlo en el Consejo de curso y en casa.

### **Ciclo Básico**

- Reunión con apoderados mostrando medidas preventivas de higiene y salud.
- Primera semana los alumnos de 1° y 2° Básico entrarán con su apoderado a patio de Neubau (por 10 a 15 minutos al ingreso, reconocer espacios, progresividad al inicio).
- Integración progresiva a clases de los diferentes niveles según plan previamente informado por Rectoría.
- Interactuar durante la primera semana con Profesor Jefe y/o Profesor asignado y/o miembros el Equipo de Apoyo, realizando actividades del Ámbito del Desarrollo Socio Personal, con espacios de diálogo para conversar y expresar como, por ejemplo:
  - ¿Cómo están?
  - ¿Cómo se sintieron estando en sus casas tanto tiempo?
  - ¿Qué fue lo que más les gustó?
  - ¿Qué cosas echaban de menos?, entre otras.
- Realizar actividades artísticas donde puedan expresar sus sensaciones - deseos - sustos, trabajos orientados en la línea del reconocimiento emocional.
- Brindar espacios de recreación grupal con todas las medidas de prevención y autocuidado.
- Trabajar formas de comunicación empática y asertiva en estos contextos de Pandemia (pensando que el virus sigue)
- Generar un cuento DSV respecto del miedo y rabia para trabajarlo en el Consejo de curso y en casa.
- A partir de 4°: talleres de autocuidado, comenzando por la detección de necesidades.

### **Ciclo Media**

- Integración progresiva a clases según plan previamente informado por Rectoría.
- Primeros días encuentro con Profesor J o profesor/a asignado/a: actividades de encuentro, contención (guiada y preparada).
- A partir del segundo día primera hora con PJ o profesor/a asignado, resto de jornada con profesor de asignatura según horario, considerando algunas acciones de contención (material trabajado con el equipo de apoyo).

- Generar protocolo de acciones de detección de necesidades y derivación equipo apoyo / derivación externa.

**Objetivo Específico**

**Propiciar un sentido de resiliencia colaborativa que favorezca el retorno seguro a la modalidad presencial. (Seguridad-Salud).**

**Previo al retorno**

**Actividad:** Generar reflexión y sensibilización en consejo de curso con profesor jefe a partir de una lluvia de Ideas, confección de cartilla por grupo con 10 tips de cuidado mutuo en el ámbito de la seguridad y salud. (Permite diagnóstico de cómo está el grupo) para elaborar el afiche el primer día.

**Ciclo inicial a 3° Básico**

Generar juegos de autocuidado a presentar por familia en videoconferencia. (proponer a las familias)

Juego de roles de situaciones que pueden vivir en el colegio en casa.

**4° Básico en adelante**

Trabajar en consejo de curso las fortalezas de cada estudiante, generando comisiones de cuidado y autocuidado, con la finalidad de que lleguen preparados a la clase presencial.

**En el colegio para todos los Ciclos de Enseñanza**

- Regresar sin uniforme - flexibilización.
- Consolidar el cuidado mutuo y fortalezas identificadas en fase anterior.
- Generar por curso carteles o ideas / deseos por regreso.
- Uso de música al inicio y término de jornada/ también en recreos
- Recreos entretenidos (por ej coordinar con CAA) con medidas de seguridad.

**Ciclo Inicial**

- Primeras semanas flexibilización de horario de ingreso.
- Jornadas más cortas con juegos libres para que los niños/as se re-encuentren siempre bajo supervisión de educadoras.

- Incorporar medidas de autocuidado -uso mascarilla- distanciamiento físico con canciones y juegos.

- Incorporar lúdicamente nuevas normas de juego grupal y utilización de materiales de aula.

### **Ciclo Básico**

- Enfatizar las formas de socialización e interacción de forma segura a través del juego y recreación de diferentes situaciones.

- Recorrer espacios, reencontrarse con sus compañeros -profesores - asistentes de la educación siempre de forma guiada con medidas preventivas y de autocuidado.

- Priorizar unidades de trabajo (orientación /jefaturas) en consejo de curso- temáticas propuestas por los alumnos - atender a sus necesidades e historias de vida en esta pandemia.

-Incorporar a la rutina diaria ejercicios de respiración y relajación, para bajar niveles de ansiedad.

### **Ciclo Media**

- Enfatizar las formas de socialización e interacción de forma segura a través del juego y recreación de diferentes situaciones.

- Reencontrarse con sus compañeros -profesores - asistentes de la aplicando las medidas de autocuidado.

- Recorrer espacios de forma guiada incorporando las nuevas medidas de autocuidado en el ingreso y salida de espacios, salas de clases, pasillos, multicancha, laboratorios, entre otros.

- Priorizar unidades de trabajo (orientación/jefaturas) en consejo de curso- temáticas propuestas por los alumnos - atender a sus necesidades e historias de vida en esta pandemia.

- Incorporar a la rutina diaria ejercicios de respiración y relajación, para bajar niveles de ansiedad.

<b>Objetivo Específico</b>	<b>Generar los espacios y tiempos adecuados para socializar con los estudiantes acciones preventivas y de cuidado y autocuidado de forma segura.</b>
<p>Acciones orientadas a practicar el cuidado y autocuidado entre estudiantes como ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de mascarillas, distanciamiento físico, lavado de mano, <b>colaboración entre pares</b>, otros.</li> <li>• Elaboración de carteles con información relacionada con el autocuidado.</li> <li>• Que los alumnos organicen acciones de cuidado mutuo en el curso.</li> </ul>	

## II.2. Acciones para Profesores

<b>Objetivo Específico</b>	<b>Asegurar su contención afectiva para promover la recuperación de su equilibrio emocional.</b>
<p><b>Previo al retorno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar detección de motivación y aprehensiones, de acuerdo a eso realizar charla/taller acompañando dicho proceso.</li> <li>- Talleres de autocuidado: “Cuidarnos para cuidarte”</li> <li>- Taller Apoyo emocional en tiempos de cuarentena “Duelo - acompañar las pérdidas” (técnica manejo de ansiedad, angustia, contención etc.)</li> <li>- Énfasis en los aspectos cualitativos de una comunicación afectiva y efectiva (acogedora, asertiva y empática).</li> </ul> <p><b>En el colegio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espacio de bienvenida y contención emocional docente (antes de ingreso de alumnos). Acogida</li> <li>- Taller para profesores entregando algunos Tips de Atenta Escucha o escucha activa</li> <li>-Taller de contención afectiva antes del reingreso a clases “Primeros auxilios Psicológicos (Contención en Crisis)</li> </ul>	



<b>Objetivo Específico</b>	<b>Propiciar un sentido de resiliencia colaborativa que favorezca el retorno seguro a la modalidad presencial. (Seguridad-Salud).</b>
----------------------------	---

<p><b>Previo al ingreso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Generar grupos de autocuidado entre pares, con encuentros periódicos para consolidar el cuidado mutuo, acompañado del Equipo de Apoyo para recoger inquietudes, impresiones y contener emocionalmente. Se sugiere el espacio de los cafés para crear los grupos en primera instancia.</li> <li>- Aumento de salas de profesores. Conocer la distribución y las medidas de seguridad en cada una de ellas.</li> </ul> <p><b>En el colegio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar espacio a los grupos de autocuidado entre pares dentro del horario laboral durante las primeras tres semanas, acompañados por el equipo de apoyo para recoger inquietudes (acogiendo sugerencias), impresiones, acompañar y contener por niveles. (cafecito presencial)</li> <li>- Revisar periódicamente el plan de retorno con el objeto de velar por la salud física y mental de los docentes, no generando sobrecarga entre el trabajo presencial y remoto, crear espacios donde puedan ir manifestando su inquietud (adaptar instrumento de encuesta a docentes).</li> </ul>	
--	--

<b>Objetivo Específico</b>	<b>Fortalecer habilidades blandas en los Profesores Jefes y de Asignatura para un efectivo acompañamiento socio emocional de los alumnos, en los primeros días de retorno presencial.</b>
----------------------------	---

<p><b>Previo al retorno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hay muchas alternativas simples que existen en cuanto a las actividades que se pueden realizar para fomentar y facilitar el Desarrollo Personal es bastante variado, dependiendo de los intereses de cada uno de nosotros. En estos tiempos se pueden desarrollar mediante la lectura, el cine en casa, la práctica de alguna disciplina deportiva, la meditación, el yoga, algún hobby personal, entre otras.</li> </ul>	
--	--



Exzellente  
Deutsche  
Auslandsschule



<b>Objetivo Específico</b>	<b>Proporcionar herramientas de apoyo para alumnos con situaciones emocionales de mayor complejidad.</b>
- Taller específico con desarrollo de herramientas de primeros auxilios psicológicos a cargo de Psicólogos del establecimiento.	

<b>Objetivo Específico</b>	<b>Reforzar la relevancia del modelaje docente para el cumplimiento de las normativas de prevención y seguridad escolar.</b>
- Folleto informativo y afiches orientados a profesores con las conductas esperables en términos de modelamiento en prevención y seguridad escolar.	

### II.3. Acciones para Funcionarios

<b>Objetivo Específico</b>	<b>Facilitar su contención afectiva para promover la recuperación de su equilibrio emocional.</b>
<b>Previo al retorno</b> - Realizar detección de motivación y aprehensiones, de acuerdo a eso realizar charla/taller acompañando dicho proceso.  - Talleres de autocuidado: “Cuidarnos para Cuidar” Énfasis en los aspectos cualitativos de una comunicación afectiva y efectiva (acogedora, asertiva y empática). Tips de Atenta Escucha o escucha activa.	
<b>En el colegio</b> - Espacio de acogida y contención emocional (antes de ingreso de alumnos)	



Exzellente  
Deutsche  
Auslandsschule



<b>Objetivo Específico</b>	<b>Propiciar un sentido de resiliencia colaborativa que favorezca el retorno seguro a la modalidad presencial. (Seguridad-Salud).</b>
<b>Previo al ingreso</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Generar grupos de autocuidado entre pares, con encuentros periódicos para consolidar el cuidado mutuo, acompañado del equipo de apoyo para recoger inquietudes, impresiones y contener emocionalmente. Se sugiere el espacio de los cafés para crear los grupos en primera instancia.</li><li>- En sus espacios con nueva modalidad y distribución: trabajar (conocer) con los asistentes de la Educación la redistribución de los espacios físicos con las medidas de seguridad pertinentes.</li></ul> <b>En el colegio</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dar espacio a los grupos de autocuidado entre pares dentro del horario laboral durante las primeras tres semanas, acompañados por el Equipo de Apoyo para recoger inquietudes (acogiendo sugerencias), impresiones, acompañar y contener por niveles. (cafecito presencial)</li></ul>	

<b>Objetivo Específico</b>	<b>Reforzar la relevancia de una sana convivencia a través de canales de comunicación con toda la comunidad educativa.</b>
<b>Previo al ingreso</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Reunión en grupos pequeños con los funcionarios y equipo de convivencia escolar para abordar posibles momentos difíciles que tengan que enfrentar con estudiantes o apoderados.</li><li>- Elaborar protocolos de actuación que permitan una rápida respuesta ante una situación relacionada con la convivencia escolar.</li></ul>	



Exzellente  
Deutsche  
Auslandsschule



## II.4. Acciones para Apoderados

<b>Objetivo Específico</b>	<b>Proporcionar herramientas de apoyo para sus hijos con situaciones emocionales.</b>
<p><b>Previo al retorno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Charla respecto de la relevancia del <b>autocuidado: “Cuidarnos para cuidar”</b> a los hijos en este tiempo. <b>Una charla por ciclo.</b></li> <li>- Reorganizar material del Blog vinculado a la temática.</li> <li>- Evaluar necesidad de profundización en algunos temas.</li> <li>- Hasta 3° Básico, realizar taller con los padres respecto del manejo de las emociones en general (miedo y rabia en particular).</li> </ul>	

<b>Objetivo Específico</b>	<b>Reforzar la convivencia familiar a partir de la información entregada desde el colegio (retorno seguro a clases) con actividades de reflexión.</b>
<p><b>Previo al retorno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reunión de profesores a cargo del curso con sus apoderados.</li> <li>- Compartir con las familias información con orientaciones para llevar a cabo una buena comunicación con los alumnos(as) en tiempos de crisis.</li> <li>- Reforzar con los apoderados las normas de convivencia con énfasis en los aspectos preventivos dada la situación de crisis sanitaria: comunicaciones y videos de los viernes.</li> </ul>	

“Avanzar requiere del esfuerzo y el compromiso de todos”