



Contención emocional a las familias en situaciones de crisis

EQUIPO TÉCNICO

Jennifer Barrera
Gloria Vinueza
Peggy Vinueza

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Adolfo Vasco Cruz

EQUIPO TÉCNICO COMPLEMENTARIO

CONSULTOR DE PLAN INTERNACIONAL

Gonzalo Barreno Hernández



Por la niñez en Ecuador

Primera Edición, 2022

© Ministerio de Educación

Av. Amazonas N34-451 y Av. Atahualpa

Quito-Ecuador

www.educacion.gob.ec

La reproducción parcial o total de esta publicación, en cualquier forma y por cualquier medio mecánico o electrónico, está permitida siempre y cuando sea autorizada por los editores y se cite correctamente la fuente.

DISTRIBUCIÓN GRATUITA
PROHIBIDA SU VENTA

Ministerio de Educación



República
del Ecuador

La revisión y validación de la guía, así como de las herramientas se realizaron desde las diferentes miradas de profesionales de los Departamentos de Consejería Estudiantil (DECE) a nivel nacional.

María Sacón
Lourdes Atiaja
Gerson Lema
Nelson Guato
Alexis Castillo
Wellington Chávez
Gabriela Villón
Katherine Cueva
Norita Jaramillo
María de los Ángeles Simba
Sadam Cerezo
Gabriela Chamorro

Contenido

Primera parte

Apoyos que necesitan las familias debido a la emergencia sanitaria..... 7

1. Urgente: conocer y tratar los impactos de la crisis en niñas, niños y adolescentes 9
2. Cuarentena, confinamiento y el tiempo en casa 11
3. Aplicando formas de contención emocional 13
4. Cuando la contención emocional requiere de mayores capacidades..... 14
5. Gestión del duelo en las familias 17
6. Familias que vuelven a mirarse a sí mismas, para fortalecerse..... 18
7. Orientaciones para familias que acompañan los procesos escolares de sus hijas e hijos en casa 20
8. Previendo discriminaciones por situaciones de salud..... 22
9. Hacer de los entornos de familia y de escuela, espacios de protección 23

Segunda parte

Realización de una campaña para fortalecer el tejido social comunitario tras la emergencia sanitaria 25

Tercera Parte

Realización del taller destinado a madres y padres de familia..... 29

Cuarta Parte

Realización de la jornada de intercambio y el encuentro comunitario..... 40

Bibliografía 47

Anexos del Taller 48

“Ni siquiera sabemos lo fuerte que somos hasta que nos vemos obligados a sacar esa fuerza oculta. En tiempos de tragedia, de guerra, de necesidad, la gente hace cosas asombrosas. Es impresionante la capacidad humana para la supervivencia y la renovación”.

Isabel Allende, escritora chilena.

Presentación

Vivimos la crisis más profunda, impactante y devastadora que se haya producido en el último siglo, después del período de las guerras mundiales. La emergencia sanitaria por el Covid-19 ha cobrado centenares de miles de muertos, ha deprimido la economía mundial y ha empobrecido a la mayoría. Su alcance es planetario y compromete el destino de toda la humanidad y su relación con la naturaleza. Nuestro país y nuestra sociedad, como parte de esta gran comunidad también ha sucumbido y sus resultados exhiben mermas significativas para su desarrollo y una generalizada crisis que llega a todos los órdenes de la vida social, incluidas a las familias.

En medio de la devastación y de las secuelas de dolor, tragedia, angustia e incertidumbre es la solidaridad una de esas fuerzas que mitiga el abismo y devuelve al ser humano la credibilidad en sí mismo.

Esta guía está destinada al uso de docentes tutores, hombres y mujeres, cuyo empeño sea facilitar procesos solidarios de encuentro entre familias y conectarlas con la comunidad educativa, a fin de que pudieran gestionar la crisis, a partir de sus propias emociones, necesidades y capacidades, y ofrecer respuestas alternativas a sus hijos e hijas.

Con seguridad, es hora de que todos aunemos esfuerzos para contener la crisis y evitar que sus secuelas afecten todavía más a niños, niñas y adolescentes, en sus condiciones de estudiantes e integrantes de la familia.

El programa Educando en Familia se propone, de este modo, apoyar a las familias, en procesos de recuperación psicosocial, que permitan apuntalar capacidades de contención emocional, prevención y protección de sus hijos e hijas, frente a nuevos y crecientes riesgos.

Los docentes tutores y en general los actores de las instituciones educativas encontrarán en esta guía orientaciones para integrarlas en sus acciones de desarrollo educativo, en una fase en que la emergencia sanitaria nos invita a vivir una nueva realidad y la participación de las familias será crucial para decidir la organización y ejecución de medidas de responsabilidad social frente a la pandemia y post pandemia, en cada institución educativa.

Educando en Familia

Apoyos que necesitan las familias debido a la emergencia sanitaria

El COVID-19 ha afectado las vidas de centenares de miles de personas alrededor del mundo y ha ocasionado una de las crisis más severas en todos los aspectos, sean sociales, económicos, culturales, emocionales y de bienestar. Todas las informaciones señalan que se requerirá de un buen tiempo hasta dar con los tratamientos clínicos adecuados y con una vacuna que evite el contagio.

Las medidas de prevención y de aislamiento social no aseguran de modo explícito que la pandemia haya concluido. Constituyen medidas que buscan reacomodar los sistemas productivos, los de comercio y los servicios públicos. Consecuentemente, lo que podríamos llamar “post emergencia sanitaria” solo es una temporalidad de referencia que indica que se retoman las actividades que eran realizadas por las sociedades antes de la pandemia, en una nueva normalidad o, mejor dicho, una “nueva realidad”.

En suma, mientras el COVID-19 esté presente a través de contagios -ojalá cada vez menores- la emergencia sanitaria no podrá levantarse del todo, e inclusive, puede ocurrir que nuevas medidas de prevención sean necesarias. Solo si los niveles de contagio disminuyeran notablemente al punto de ser manejables por los sistemas sanitarios, la emergencia podrá ser superada.

Las familias y los hogares en la mitad de la crisis

La presencia del Covid-19, en el país, ha hecho tanto daño que muchos de los indicadores de desarrollo han retrocedido varias décadas atrás. Los impactos han sido fuertes, devastadores, dañinos, progresivos y de reconversión compleja. El Ecuador necesitará mucho tiempo para reponerse.

Las familias han sido vulnerabilizadas en modo extremo. No todas han recibido los impactos en el mismo nivel, porque hay diversidad de contextos económicos, sociales y culturales. Y eso se explica porque no hay una única familia como tipo. Sin embargo, las informaciones registran mayores golpes en las familias de zonas de pobreza urbana y rural, especialmente en aquellas que subsisten de actividades informales en la economía, como también en las que dependen de salarios fijos medios y bajos, porque sus ingresos se han reducido drásticamente. Hay familias viviendo situaciones de ansiedad porque han caído sus niveles de vida, porque los progenitores han perdido sus empleos o porque la muerte de alguno de sus miembros ha representado para niñas, niños y adolescentes condiciones de orfandad y desprotección.

La gravedad de la crisis en las familias se acentuará en la convivencia y en la relación con hijos e hijas. Si antes de la pandemia existían situaciones de vulnerabilidad, ahora esas

condiciones se habrán profundizado y, seguramente, abrirán grietas de pronósticos muy difíciles para muchas de ellas, a lo que se agrega la muerte de familiares y las secuelas de la enfermedad entre sus miembros.

Hasta septiembre de 2019, habían más de 4 millones de ecuatorianos viviendo con menos de 2 dólares al día; ahora esa cifra se habrá incrementado ostensiblemente¹. Con dificultad se llegará al 30% de la población con empleo. La disminución generalizada de las capacidades del sistema productivo impactará directamente sobre los ingresos de las familias, lo que a su vez, incidirá en la pérdida de niveles de bienestar y la improbabilidad que ellas puedan atender, de modo efectivo, a los requerimientos de sus hijos e hijas, incluida la necesidad de educación.

- Es notorio los impactos de la crisis en las niñas, niños y adolescentes expresados en el miedo, la ansiedad, el temor, la tristeza, la inseguridad, la violencia intrafamiliar y sexual, los suicidios;
- El dolor profundo ocasionado por la pérdida de sus familiares y un presente incierto en quienes quedan huérfanos;
- Un no saber cómo se resolverán los procesos escolares, al tener la amenaza de nuevos contagios;
- Algunas familias vivirán la disyuntiva de sostener o no a sus hijos en las escuelas;
- Muchas familias verán justificada la decisión de pedir a sus hijas e hijos que colaboren en actividades laborales, para generar ingresos de subsistencia.

Para el sistema nacional de educación y las instituciones educativas resulta un desafío y un mandato establecer una convergencia entre las acciones destinadas a la educación, con las actividades de prevención y protección frente a la emergencia sanitaria, en procura de garantizar los derechos de las niñas, niños y adolescentes.

Con seguridad, algunos roles que no se consideraban antes, ahora serán integrados en los servicios educativos, para activar mecanismos de contención emocional a las familias y protección a sus hijos e hijas, estudiantes de las instituciones educativas.

En particular para:

- Prevenir y evitar que niñas y niños dejen los estudios;
- Realizar la contención emocional que la mayoría de niñas y niños necesitan;
- Para apoyar a madres y padres de familia que buscan información para orientar a sus hijos e hijas, y armonizar en sus hogares el teletrabajo;

¹ El 23,9 % de la población nacional tuvo ingresos inferiores a \$84,99 en septiembre del 2019 por lo que son considerados pobres, según el último cálculo de pobreza del Instituto Nacional de Estadística y Censos del Ecuador (INEC). Cfr.

<https://www.eluniverso.com/noticias/2019/11/06/nota/7591325/pobreza-ecuador-2019>

- Asegurar que los centros educativos dispongan de modo permanente de los medios y recursos para prevenir los contagios, como agua potable, jabón para el lavado de manos, alimentación y espacios organizados para implementar el distanciamiento social, cuando fuere necesario.
- Estar más cerca de las instituciones educativas para adaptarse a las nuevas medidas que se aplicarán para reemprender la asistencia presencial a clases, entre las cuales pueden estar: nuevos grupos de estudiantes, nuevos horarios, intercambio de asistencias a jornadas presenciales con jornadas virtuales, entre otras.

Más allá de los impactos sufridos también por docentes, directivos y profesionales, para numerosas instituciones educativas proseguir con los servicios conlleva armar un escenario distinto en medio de la crisis, con elementos y recursos nuevos, con aportaciones alternativas y el manejo de tecnologías. El principio de acción podría ser conseguir que esta coyuntura sea propicia para volver sobre el compromiso fundamental, que es el educar a la población, porque esa misma educación es también condición de posibilidad para superar la crisis.

El sentido de esta guía es precisamente convertir la crisis en una oportunidad para que los miembros de la comunidad educativa al reafirmar su sentido de pertenencia a la institución educativa, confirmen su participación en la toma de decisiones sobre el cómo atender y proteger a estudiantes hombres y mujeres, y profundizar vínculos de solidaridad que haga sustentable acciones de organización, proyectos de mejora de condiciones de vida y planes permanentes de atención a la emergencia sanitaria.

1. Urgente: conocer y tratar los impactos de la crisis en niñas, niños y adolescentes

Cuestiones que madres y padres de familia deben conocer en sus hijos e hijas los impactos que la crisis ha generado en ellas y en ellos, y ser conscientes que hay que apoyarlos. Algunos de esos impactos pueden convertirse en verdaderas amenazas y perjudicarles en su desarrollo. Es lo que los especialistas llaman “factores de riesgo”.

En general, todos los hogares han sufrido y resistido tensiones de diversa índole. Desde el solo temor al contagio hasta el no saber con certeza el destino de un pariente contagiado. No obstante, algunos riesgos podrían estar en la misma casa y entre los mismos miembros de la familia, con lo cual las incidencias de la pandemia los exponen mucho más y vulneran sus derechos.

Los adultos de los hogares debieran preguntarse o alguien debería hacerlo, cuáles de las características de sus familias **apoyan** a reducir esos impactos negativos en niñas, niños y adolescentes y cuáles **no apoyan** y están agravando aún más las cosas.

- Seguramente en familias igualitarias, esto es que su práctica frecuente es el respeto y afecto entre todos, la crisis ha ocasionado miedo, incertidumbre y amenaza; pero, el confinamiento pudo ser sobrellevado. Pudo haberse producido estados de angustia, no obstante, prevaleció los espacios de diálogo que permitieron la expresión de sentimientos y emociones. Aunque con dificultades, las actividades escolares sí pudieron ser resueltas. La protección, en estos hogares se cifró en elementos como el saber qué se debía hacer para prevenir los contagios, disponer de una red social de apoyo y la forma de abordar con asertividad el día a día del encierro.

Es evidente, que estas familias pudieron haber enfrentado factores de riesgo, si algunos de sus miembros perdieron el empleo o la fuente de sustento se hubiera desmoronado o la inminencia del colapso económico persiguiera a la unidad familiar de producción.

- Así mismo, en familias cuya relación frecuente ha sido la violencia y los malos tratos, las tensiones se habrán marcado hasta límites insospechados². Sumado a esto las adversidades económicas, espacios reducidos en hogares y dificultades en el cuidado de hijas e hijos habrán agudizado el confinamiento. Las actividades escolares no han podido ser apoyadas porque comúnmente esa función no ha sido integrada en el quehacer de los adultos. La mayoría de condiciones que viven hogares con violencia suponen riesgos. La cuarentena no habrá sido para niños, niñas y adolescentes una oportunidad de diálogo y reconocimiento con sus progenitores, sino una situación de la que hay que salir lo más pronto.

Las mujeres adolescentes en estos hogares verticales no habrán tenido roles en los que pudieran decidir, que no sean aquellos de orden doméstico o de seguir las tareas escolares en los tiempos que les reste de los quehaceres, dada la continuación de paradigmas discriminadores de género. Para ellas, el confinamiento habrá sido una experiencia dolorosa, según los niveles de violencia en los hogares.

Si además de violencia, en estos hogares se registra pobreza, entonces el abandono y la desprotección son realidades que habrán golpeado aún más la convivencia de esas familias. En estos casos, factores de protección a considerar de manera inminente serían asegurar la alimentación, las ayudas externas emergentes, buscar hogares seguros para niñas, niños y adolescentes, y activar las redes de protección de la escuela.

Se recomienda que los docentes tutores enfoquen factores de **riesgo** y factores de **protección** teniendo presente estas diferencias en los hogares. Se pueden exhibir las siguientes, en las percepciones y conductas de niñas, niños y adolescentes:

² Entre marzo y abril de 2020, el Consejo de Protección de Derechos revela que durante la cuarentena se hubieron producido 7 muertes y 10 suicidios de niñas, niños y adolescentes. Recuperado de:

<https://www.elcomercio.com/actualidad/consejo-proteccion-derechos-infanticidios-suicidios.html>

Riesgos	Protección
<ul style="list-style-type: none"> • Sentirse amenazados • Sentirse desprotegidos • Miedo de acercarse a otras personas • Tensión por no poder resolver tareas escolares • Duelos por pérdidas humanas • Sentir que nadie sabe qué va a pasar • Saber que no hay ingresos y que puede faltar la comida • Sufrir violencia intrafamiliar y sexual por parte de familiares • Pasar mucho tiempo solos • Sentir que sus familiares no le ayudan en las tareas escolares • Pasar en redes sociales sin tiempo y sin acompañamiento de adultos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentirse protegidos y cuidados • Sentirse parte del hogar • Tener a quién preguntar • Recibir respuestas que brindan confianza, calma y protección • Relación cercana con amigas y amigos (pares) • Resolver las tareas escolares con acompañamiento de familiares • Encontrar alivio y afecto cuando se juntan en casa • Saber que los adultos tienen ingresos económicos • Ser escuchados con empatía • Compartir espacios recreativos y ocio con la familia

Como se deducirá, en una situación de emergencia sanitaria no todas las familias están en las mismas condiciones, ni van superando por igual las afectaciones que vivieron durante el confinamiento. En este sentido, la escuela deberá concentrarse en apoyar a las familias que sufrieron afectaciones de distintas maneras, y, por lo tanto, los riesgos que viven sus hijas e hijos requieren ser prevenidos a tiempo y potenciar las capacidades de protección en su mayoría, a fin de garantizar sus derechos desde la corresponsabilidad.

Hay un elemento que puede vulnerar aún más la crisis que viven las familias, que se refiere al no darse cuenta de la dimensión de los impactos perjudiciales en la vida de sus hijos e hijas. Esto implica, que será necesario un proceso de sensibilización, mediante el cual y restablecida la adecuada percepción del contexto, se elabore una propuesta explícita sobre la ruta a seguir, un plan básico para sobrellevar la emergencia sanitaria y sus secuelas en los hogares.

2. Cuarentena, confinamiento y el tiempo en casa

Si algo no olvidará jamás esta generación son las cuarentenas y los tiempos de confinamiento en casa.

Necesario y forzoso el confinamiento como medida de prevención de los contagios, ha generado socialmente un espejo para que las personas y comunidades se vean hasta qué



punto son capaces o no de cumplir la norma pública. Del mismo modo, en el interior de las familias, la cuarentena ha puesto en el tapete las debilidades y fortalezas de las relaciones familiares, específicamente en tareas y actividades como la limpieza de los hogares, la elaboración de alimentos, el acompañamiento a los estudios en línea y tareas escolares o el uso de medios electrónicos, el teletrabajo de los adultos, la gestión de actividades de recreación y distracción, entre otros. Estas tareas han requerido formas ya conocidas de convivencia en el hogar, y también la implementación de nuevas estrategias.

En todo caso, el confinamiento resulta ser el más aconsejado método de prevención de contagio y el que permite que los sistemas de salud puedan concentrarse en casos, y no en poblaciones significativas, porque los servicios y hospitales se desbordan, dado que no existe ninguna oferta en el mundo para cubrir a toda la población, en el mismo momento. Por eso, insistir en que esta práctica necesita de la mayor responsabilidad posible de las personas y las familias es algo que se recalca continuamente.

Según las diversas dinámicas que tengan las familias, si más verticales unas y más horizontales otras, se podría establecer una proyección de cambios favorables para la convivencia entre sus miembros y su conexión con el acompañamiento que niños niñas y adolescentes necesitan para sus actividades escolares.

- a. El tener más tiempo para los diálogos, expresión de emociones, intercambios y la realización de tareas compartidas siempre será más favorable y, por lo mismo, para generar ambientes con mejores tratos, mayor conocimiento y consolidar la confianza entre unos y otros.
- b. El argumento mil veces señalado por madres y padres de familia en relación a “no tener tiempo para dedicarse a sus hijos e hijas”, ahora perdió sustento, de un solo golpe. Quizá se haya aprendido a dimensionar en qué consiste verdaderamente el tiempo, en función de lo que ahora se ha conseguido con hijos e hijas: conocerlos, tratarlos, hablar de cómo se sienten, discutir asuntos que nunca se habían tocado, saber de sus intereses en detalle, advertir de los cambios en su desarrollo, darse cuenta de lo que se sabe como padres y madres y que sería interesante comenzar con nuevas prácticas de relación familiar, etc.
- c. Apreciar el valor del tiempo vinculado a la acción de acompañar a los hijos e hijas resulta crucial y deja atrás una de las falacias justificadoras, cuando se decía “a mi hijo le doy tiempo de calidad”, que en realidad no era lo suficiente.
- d. Reaprender la gestión del uso del tiempo para atender el teletrabajo y desarrollar cercanía con los miembros de la familia, sin perder las funciones de empleado ni de los roles de cuidador adulto.

Otro aspecto que se ha cultivado es la experiencia de que “la casa enseña”. Es decir, hijos e hijas que no sabían desempeñarse en las actividades del hogar, es posible que ahora el encierro haya obligado a desplegar destrezas que estaban ocultas o simplemente necesidades de hacer actividades cooperativas y con sentido de bienestar. En otras palabras, adolescentes que no participaban en estas tareas, han aprendido a hacerlo, y esto quizá los haya gratificado.

3. Aplicando formas de contención emocional

Citando a Unicef, podemos decir que³: “En un escenario de alerta sanitaria como este, puede ser difícil para madres y padres gestionar la inquietud y curiosidad de los hijos e hijas, especialmente de los más pequeños. Las respuestas más comunes de las niñas y niños ante situaciones de estrés como la actual suelen incluir dificultades para dormir, mojar la cama, tener dolor de estómago o de cabeza, y estar ansiosos, retraídos, enojados, demandantes o temerosos de que los dejen solos.

¿Cómo ayudar a las niñas y niños? Es importante que respondamos a sus reacciones de forma que se sientan apoyados y les expliquemos que son reacciones normales ante una situación difícil. Es mejor no ocultar lo que ocurre ni inventar historias que trastocan la realidad. Las niñas y niños necesitan respuestas sinceras y desarrollar capacidades de afrontamiento.

Es vital, también, que escuchemos sus preocupaciones y nos tomemos el tiempo necesario para consolarlos, darles afecto y asegurarles que están seguros en casa.

Además, siempre que sea posible, debemos crear oportunidades para que las niñas y niños jueguen y se relajen, y mantener sus rutinas y horarios regulares, especialmente antes de que se vayan a dormir.

Debemos ajustar a cada edad los datos que compartimos para explicar a los niños lo que está sucediendo y darles ejemplos claros sobre lo que pueden hacer para protegerse a sí mismos y a los demás acerca de los contagios. Eso sí, la información que brindemos debe ser comunicada de una manera tranquilizadora. En el caso de los adolescentes, informaciones de los medios complementarán las explicaciones que les ofrecen los adultos de casa.

Los niños y niñas muy pequeños aún no han adquirido la madurez suficiente para poder entender algunos aspectos biológicos, sociales y económicos de las enfermedades. Habitualmente, cuando hablamos con ellos sobre los problemas de salud empleamos eufemismos como llamar al virus y bacterias “bichitos invisibles”, o decir que la gente enferma “está malita”. Estas imprecisiones no contribuyen a su formación científica (para la que aún habrá tiempo) pero contribuyen a otro aspecto muy importante de la educación en esta etapa: **proteger su bienestar emocional**.

La prioridad en esta etapa es, precisamente, **proteger a niños y niñas de toda aquella información que aún no puedan procesar** y que les puede llevar a desarrollar ansiedad y miedos debido a la incertidumbre. En este sentido conviene:

- Evitar que vean o escuchen noticias y reportajes con un enfoque sensacionalista o violento de la situación.
- Evitar que se expongan mucho tiempo a medios y recursos digitales, más si no hay un acompañamiento de adultos.

³ Cfr. <https://www.unicef.org/ecuador/coronavirus-covid-19-lo-que-los-padres-deben-saber>

- Evitar involucrarlos en conversaciones acaloradas entre adultos sobre la situación, y priorizar intercambios y diálogos intergeneracionales de naturaleza participativa.
- Dedicar tiempo a resolver sus dudas e inquietudes, en un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión, pero no engañoso. Si sienten que les faltan recursos para transmitir información, pueden recurrir a algunos de los cuentos que se editan cada año sobre salud y enfermedades, ya que permiten a los niños y niñas procesar el impacto emocional a través de la imaginación⁴.
- **Inventar, adecuar o construir espacios en familia** que posibiliten la expresión de emociones, el aprendizaje de la experiencia, que motiven la calma, que brinden seguridad y confianza, que no juzguen, que escuchen más y hablen menos, que generen acuerdos de convivencia, que abracen más y brinden afecto.

4. Cuando la contención emocional requiere de mayores capacidades

Cuando se perciben amenazas, riesgos y presiones a límite, algunos niños, niñas y adolescentes responden con ira, rabia, dolor y, en general, con emociones negativas que complican las interrelaciones familiares y obligan a desplegar apoyos para detenerlas y procesarlas⁵.

Estas reacciones en niñas y niños también se presentan en adultos y ocurren con mucha intensidad y al no ser canalizadas y resueltas conforman patrones de comportamiento violento frente a los integrantes de su hogar.

Hay que saber que la emoción es un sentimiento muy intenso de alegría o tristeza, y cuando las niñas y niños experimentan emociones negativas fuertes, el sistema límbico entra en acción cerrando el proceso cognitivo y al mismo tiempo realzando en nuestra memoria el evento negativo para potenciar la sobrevivencia y defendernos de los estímulos nocivos o aproximarnos a estímulos placenteros. En otras palabras, cuando se producen emociones negativas “el reflejo o impulso” triunfa sobre “la reflexión” (McKnight, 2017)⁶. Por eso, se recomienda gestionar las emociones, entendiendo la situación, nombrando lo que le hace sentir y buscando alternativas de solución desde la calma.

¿Cómo se reconoce una situación de crisis?

Algunas señales pueden indicar una posible situación de crisis emocional:

- La persona es incapaz de enfrentar sus problemas, se siente impotente y no puede pensar con claridad en las posibles soluciones.
- Se encuentra en un estado de desorganización y desequilibrio, por tanto, no puede realizar sus tareas habituales.

4 Cfr. <https://www.unicef.org/ecuador/coronavirus-covid-19-lo-que-los-padres-deben-saber>

5 Patricio Sánchez Luengo, Recomendaciones para la contención emocional y conductual, en contextos escolares. 2019 (Texto con adaptaciones).

6 Ibidem, pág. 3

- Se muestra cansada/o y puede decir que se siente agotada. Tiene problemas para dormir bien.
- Muestra síntomas de ansiedad, aprensión intensa o angustia.
- Presenta algunos problemas físicos asociados a los estados de angustia, tales como taquicardia, palpitaciones, náuseas, sensación de ahogo, dolor de cabeza constante y sensación de debilidad.
- Se siente abrumada y desamparada. Presenta agresividad y confusión.

La contención emocional es sostener las emociones de niñas, niños y adolescentes, a través, del acompañamiento y ofreciendo espacios para la expresión de los sentimientos y las rutas para solucionar problemas. Además, significa liberar emociones y tramitarlas para que no afecten el cuerpo o las relaciones interpersonales.

La contención tiene dos vías importantes: (1) la actitud empática, habilidad de colocarse momentáneamente en el lugar de la otra persona, entender sus necesidades y sentimientos; y (2) la escucha activa, capacidad de poner atención al mensaje emitido. No es necesario ser Psicóloga/o para dar contención emocional, es importante crear espacios para escuchar lo que las personas están viviendo frente a una situación de crisis, sin prejuicio, sin juzgar, sin invalidar emociones, ni dar consejos, solo con estar ahí ya estamos conteniendo.

Para cuidar de los demás es necesario cuidar de nosotros mismos. A su vez, es imposible cuidar de nosotros mismos adecuadamente sin la consciencia responsable de que debemos cuidar a los demás. De lo contrario, caemos en el ensimismamiento e individualismo salvaje que nos destruye como sociedad. Kristin Neff habla de el sentido de auto compasión y se enfoca en tres grandes ejes⁷:

- 1. Bondad hacia mí:** ¿Puedo ser amable conmigo, en lugar de tratarme con agresividad y autocrítica? La bondad es la que permitirá a nuestro sistema nervioso estar en mejor disposición para asimilar el estrés y resolver problemas.
- 2. Consciencia Plena:** ¿Puedo conectarme con el momento presente desde la consciencia plena de observarlo todo, de aceptar este momento? El mañana no existe. El ayer ya se fue. La conexión con el aquí y el ahora desde la **respiración profunda** puede ayudarnos en este ejercicio de observación.
- 3. Humanidad común:** se trata de reconocer que mi experiencia no es ni más ni menos que una experiencia humana, compartida por las otras personas. Esta consciencia de que cada uno de nosotros no es ni más ni menos que un ser humano, puede ayudarnos a reconectarnos con nuestra naturaleza y con el reconocimiento de que no estamos solos.

⁷ https://la.iirp.edu/2020/03/31/covid-19-movilizarnos-hacia-el-empoderamiento-responsable/?fbclid=IwAR16FefOPMHWd-QF8zBetpPU8urR-PF8U4HmUpBad_ON6ppi7dRLyfAoo6bA

Estos principios sobre la compasión personal son indispensables en nuestra responsabilidad para ayudar a sanar desde lo colectivo. Si soy capaz de ofrecerme bondad a mí misma, podré compartirla con otros, tanto propios como extraños: con mis hijos e hijas pequeños, con la persona adulta mayor a la que cuido, con ese miembro de la familia que necesita de una llamada telefónica, con los miembros de nuestra comunidad que sufren el embate de la crisis con mayor fuerza. La consciencia plena también puede ayudarnos a aceptar el momento presente desde la observación atenta y la escucha activa, en lugar de la reactividad ansiosa y distraída. Finalmente, el sentido de humanidad común puede ayudarnos a salvaguardar el distanciamiento físico sin caer en un aislamiento emocional.

Se recomienda con niñas, niños y adolescentes:

Estar atentos a señales de intranquilidad, tensión, ceño fruncido, mutismo. Confíe en su intuición, usted conoce ese niño, a esa niña. Recuerde que muchas veces uno dice: *“lo note raro cuando se sentó a la mesa”, “está así desde que despertó”, “llegó así desde que volvió de ver a sus amigos”*.

- Acérquese e intente que se desahogue, HAGA CONTACTO VISUAL, AFECTIVO Y SEGURO. Agáchese al nivel del niño, de la niña.
- Pregúntele: - ¿te pasa algo? - ¿te puedo ayudar?- ¿alguien te hizo algo?-¿podemos solucionar el problema? . Si no se le pasa llévelo a un lugar más apropiado, ojalá si identifica uno que es suyo: “¿vamos a tomar un vaso de agua?” “Demos una vuelta por el patio”. Ayúdelo a reconocer la emoción (verbalizando, utilizando ejemplos o cualquier otra herramienta)
- Si se calma busque una solución con el niño, con la niña. Sea flexible para que vuelva a la actividad de la casa o juego, puede demorarse. En todo momento, acompañelo y no lo pierda de vista.
- Si el niño o niña no se calma, esté atento porque puede provenir una explosión mayor, y esta se da cuando trata de agarrar los cabellos, arañar, dar patadas, lanzar objetos, romper cosas. Se recomienda que un adulto cercano esté con ella o él, durante el tiempo que sea suficiente. En ese período, le acompaña, no le toma ni se acerca si está muy agresivo. Si se puede acercarse expresa lo siguiente: “calma, todo va a estar bien”, “respira profundo”, “al parecer estás muy enojado”, “a veces yo también me enojo”, “tenemos tiempo para que te calmes”, “yo estoy aquí para ayudarte”, “nadie está enojado contigo”, “todo problema tiene solución”. Utilice la calma en el lenguaje, tampoco lo sature con mensajes. Frente a la crisis, el adulto debe mostrar calma y seguridad.
- No razone en esta etapa. El cerebro se encuentra invadido por las emociones. Nunca sostenga con fuerza de los brazos u otra parte porque lo podría dañar. Sea amable, los gritos y los retos aumentarán el nivel de estrés de todos. No pierda el control.
- Recuerde: la prioridad es la seguridad del niño o niña, de los hermanos y los adultos del hogar. Ayúdelo a recuperar el control con la mayor dignidad posible.

Contener estas emociones supone, por parte de madres y padres de familia, el conocimiento de sus hijos e hijas, la cercanía hacia ellos y ellas, y ayudar a resolver el conflicto, gestionar sus emociones y contenerlos en situaciones de crisis. Los adultos deben generar recursos para el autocontrol de sus hijas e hijos y deben tener presente que no regulan las conductas con amenazas ni castigos, sino con el ejemplo, escucha activa, empatía y diálogo positivo.

5. Gestión del duelo en las familias

Ciertamente, la pandemia ha sido y es una situación llena de cambios y de preguntas abiertas muy estresantes. David Kessler se refiere al duelo que hemos experimentado en esta crisis y menciona las etapas psicológicas que no necesariamente son lineales y no se presentan en el mismo orden:

- **Negación** (todo está bien, no hay riesgo, esto es una exageración)
- **Enojo** (¿por qué la vida tiene que cambiar así? ¡Esto no es justo!
- **Negociación** (si hago la cuarentena perfectamente y si sigo todas las recomendaciones, sin duda todo volverá a la normalidad para una fecha exacta)
- **Depresión** (no tengo control sobre lo que pasa)
- **Aceptación** (hay que asimilar la situación y tomar pasos para adaptarse)

Kessler se anima a mencionar una sexta etapa del duelo: **la etapa del significado**: ¿qué puedo aprender o qué cosas positivas pueden salir de esta experiencia? Esta etapa retoma el principio de la interpretación del estrés, que nos anima a buscar el sentido del trauma. ¿puede esta crisis sacar lo mejor de nosotros? ¿puede ayudarnos a redescubrir nuestra resiliencia?

Fomentar comunidades o familias resilientes que hagan frente a la crisis, implica sentir y gestionar el dolor que nos obliga a repensarnos. Sin duda, enfrentamos a una situación global, grave y letal. No obstante, necesitamos buscar las maneras de movilizarnos hacia un empoderamiento informado y responsable que nos fortalezca como personas y como colectivos, para enfrentar el presente con madurez.

Adicional, desde un enfoque restaurativo, puede ayudarnos a asimilar esta situación, permitiéndonos expresar nuestras experiencias diversas, examinándolas desde el pasado al presente y al futuro, animando la libre expresión de emociones y fomentando la capacidad para resolver problemas y pensar en cómo salir adelante.

Bell Smull propone una adaptación de las preguntas restaurativas para la crisis del COVID-19:

1. ¿Qué ha pensado o sentido durante el desarrollo de esta crisis?
2. ¿Cómo el distanciamiento físico (vivir solo, no recibir ingresos, etc.) le está afectando o impactando?
3. ¿Qué ha sido lo más difícil para usted?
4. ¿Cuál es una cosa que usted está haciendo actualmente para asimilar la situación o responder a lo que pasa?
5. ¿Cuál es una persona a la que usted puede acudir para sentirse conectado o conectada?



Estas preguntas pueden ser un motivo para aperturar espacios de diálogo y escucha que nos permitan comprender las situaciones vividas durante la pandemia y exteriorizar nuestras emociones.

Gestión del duelo con niñas, niños y adolescentes:

Las niñas, niños y adolescentes expresan dolor por pérdidas abruptas como por ausencia de amistades y dificultad para adaptarse a la nueva normalidad.

- Ofreceles un trato afectuoso: abre espacios de diálogo para hablar y validar sus emociones.
- Explícales qué es la muerte y pérdida de una persona, así evitarás confusión, miedo y angustia sobre lo que sucede, lo peor que puede ocurrirles no es la pérdida, sino el hecho de no poder procesarla.
- Ayúdales a afrontar la muerte de un familiar o ausencias: establece un diálogo donde se expresen sentimientos mutuos, incluidos la frustración e ira.
- Acompaña con cariño a cada niña, niño y adolescente para buscar una recuperación.

Necesitamos generar espacios comunitarios y seguros, basados en la participación inclusiva para sostenernos colectivamente.

6. Familias que vuelven a mirarse a sí mismas, para fortalecerse

Siempre ha existido una vinculación entre las familias y las instituciones educativas. Así que, insistir en lo mismo, parecería que no tuviera sentido. No obstante, se sugiere a las y los docentes tutores que se tenga claro que esta vinculación debiera fortalecerse porque todos vivimos una crisis intensa, profunda y con repercusiones en el ámbito emocional y familiar. Esta visión hay que compartirla entre todos los miembros de la comunidad educativa.

Una familia sola no sale de esta crisis. Una familia que se aísla y no recibe apoyo, es más vulnerable que otra que sí se relaciona con otras. Tras el confinamiento, las personas necesitan recuperar y profundizar los intercambios con otras personas y familias.

- Las familias que se hayan relacionando con otras, mediante el teléfono y otros medios, requieren ponerse más cercanas para intercambiar y procesar sus experiencias, sus tensiones, sus preocupaciones. Aunque sea mascarillas de por medio, las personas necesitan sentir que **la relación con otras**, las dulcifica y aproxima. Y a partir de esta relación, se reconstruyen lazos de amistad y afecto, y también de ayuda mutua.
- De la sola relación entre familias, ellas pueden **pasar al compartir** ideas, propósitos, recursos, entusiasmos, formas de “abatar la vida”, formas de encarar los problemas cotidianos, experiencias de aprender a superar la crisis, mecanismos de tratar y afrontar problemas con hijas e hijos. La coincidencia de necesidades provoca coincidencia de afanes y, por lo mismo, los intercambios entre ellas se vuelve una necesidad. Las familias pueden unirse en el territorio y alrededor de los servicios públicos de salud y de educación.

- Otras de las formas de compartir, entre familias, se orienta a **las organizaciones y asociaciones**, como las de madres y padres de familia del aula o de la institución educativa, en las cuales habría que superar el requisito de la formalidad escolar para crear experiencias de grupos que se cohesionan alrededor del objetivo de apoyar a sus hijos e hijas, en un escenario de crisis. Se trata de construir un verdadero tejido social entre grupos, movidos por la solidaridad y la urgencia de hacer llevadera la carga si se juntan y se ayudan.

Se propone que el punto de encuentro para que se propicien los intercambios entre familias, y se construyan experiencias de compartir hasta llegar a redes o tejidos sociales de grupo sean las instituciones educativas y junto a ellas, puedan participar también, en forma vinculada, los servicios de salud y de inclusión social.

Muchas experiencias de intercomunicación se han levantado en esta época de confinamiento, siendo las más populares los grupos de chat, mediante teléfonos. Este podría ser parte de la asociación de madres y padres de familia y/o representantes, en un sentido escolar, pero también de tejido humano que se propone ayudarse entre sí, a partir de responder las necesidades de sus hijos e hijas.

Una de las capacidades a profundizar entre las familias es la resiliencia, como una fuente de transformación personal y social desde condiciones de crisis.

Dice la psicóloga Valeria Sabater: *“La resiliencia en las familias conforma un tejido capaz de crear vínculos fuertes con los que afrontar cualquier adversidad. Es clave por tanto, sembrar esas semillas de fortaleza incombustible en días de sol para que nos ayuden en momentos de tormenta”*⁸.

“Las familias resilientes se caracterizan por haber hecho frente a más de una dificultad. En ese proceso, han fortalecido sus alianzas, han aprendido recursos y acumulado reservas para encarar la vida no solo con mayor entereza, sino también con más amor, humildad y esperanza. No siempre es fácil mantenerse unidos ante determinados desafíos del destino, pero hay quien lo logra junto a los suyos de manera efectiva”.

“Puede que el término ‘familias resilientes’ nos llame la atención; sin embargo, no estamos ante un concepto nuevo o ante un enfoque innovador sobre la resiliencia. Ahora sabemos que el desarrollo de esta competencia viene dado en muchos casos por nuestro entorno familiar. Ese escenario primario en el que crecemos es clave a menudo para edificar las raíces de la resiliencia”.

“Hay familias, por ejemplo, incapaces de dar un soporte efectivo a los suyos. Son esos microcosmos sociales donde no hay sinergias ni sintonías, donde no existe una unidad familiar firme y fallan las alianzas cuando las cosas van mal. A todos nos puede sonar este tipo de realidad y conocemos sin duda las consecuencias”.

“Todo vínculo satisfactorio exige sentir la impronta del afecto, de la seguridad, del amor saludable que respeta sin hostigar, que apoya sin condiciones o chantajes. De este modo, el primer pilar de las familias es sin duda el del apego y el apoyo, ahí donde todos los miembros crean ese lazo cálido y fuerte, que no permitirá caer a nadie. No importa lo que pase, ese núcleo familiar siempre permanecerá unido, apoyando y nutriendo emocionalmente”.

8 <https://lamenteesmaravillosa.com/familias-resilientes-vinculos-fuertes-permiten-crecer/>

7. Orientaciones para familias que acompañan los procesos escolares de sus hijas e hijos en casa

Hablamos de dos escenarios. Uno, el que se ha denominado “nueva realidad”, comprendido como ingresar a un nuevo contexto y preservar la vida en las acciones cotidianas, pero con sentidos distintos para hacer lo que se estuvo haciendo, porque la pandemia obligará, a nuevos aprendizajes para que la prevención sea efectiva, en favor de cada una de las personas y del conjunto comunitario. En este escenario, volver a la escuela será retornar a lo que se estuvo haciendo en las aulas y fuera de ellas, integrada a la emergencia de una nueva cultura para conservar el distanciamiento social, el uso de dispositivos de bioseguridad y los procedimientos que adopte la autoridad nacional de educación.

El otro escenario se refiere a la prosecución de eventos temporales de confinamiento en los hogares. La casa se convertiría en una “escuela alternativa”, con la asistencia técnica de los docentes y autoridades educativas. Los recursos tecnológicos como la Internet, los celulares y las computadoras harían un papel de portadores de las intercomunicaciones entre los profesores y los estudiantes.

Este segundo escenario apostaría más bien por el uso de material impreso y gráfico y también de audiovideo para estudios semipresenciales. Se apoyaría mediante la televisión y la radio.

De todos modos, las familias están convocadas en cualquiera de ambos escenarios a acompañar a sus hijos e hijas, en los procesos escolares. Ahora más que en otra coyuntura, será preciso que madres y padres de familia estén atentos a los estudios de sus hijas e hijos, porque el ingreso a los ciclos escolares tendrán muchos cambios y una realidad, también diversa, que obligará a estar atentos.

La guía de Apoyo de las familias al rendimiento académico de hijos e hijas⁹, aplicada por el Programa Educando en Familia propone 4 ámbitos fundamentales:

- **Asegurar un clima familiar adecuado de respeto y buen trato a hijas e hijos.** De promoción de hábitos y normas, y de valoración y motivación por el aprendizaje, a partir de la construcción cotidiana de lazos de confianza y afecto entre padres, madres e hijos. Los lazos de confianza se construyen sobre situaciones concretas como las tareas escolares. Asegurar espacios adecuados y acompañar al hijo o hija en las tareas – por ejemplo – permiten construir lazos de confianza.

El **clima familiar** no depende solo de lo que hagan o dejen de hacer madres y padres de familia, sino que se asienta en un modo de convivencia respetuosa y afectiva que se logra con todos. Resulta clave la generación de acuerdos con los chicos y chicas en casa para que el clima se fortalezca y desenvuelva como algo vivo que es. Todos se sienten responsables de la vida de casa. Por tanto, el apoyo en los hogares al rendimiento escolar implica acuerdos sobre uso de tiempos, rutinas, hábitos, etc. (construcción colectiva de la norma). Niños, niñas y adolescentes son más susceptibles a cumplir con aquello que previamente se pusieron de acuerdo, y sienten que aquello le gratifica.

⁹ Ministerio de Educación, Programa Educando en Familia, Apoyo de las familias al rendimiento académico de hijos e hijas, Quito, 2017

- **Ampliar los espacios de aprendizajes de los hijos e hijas**, forjando nuevas y diversas situaciones educativas y recreativas en los hogares o fuera de ellos. Es importante que se promueva el encuentro y el diálogo entre padres e hijos a partir de experiencias y vivencias compartidas en familia para fortalecer los aprendizajes escolares. Las situaciones de confinamiento deben verse en esta perspectiva y no la de un combate al aburrimiento.

Sin duda las experiencias que se compartan en el hogar, en los juegos y actividades de recreación, las relaciones con las escuelas facilitan el diálogo, la experiencia compartida y nuevos aprendizajes. Las conversaciones en la mesa, los comentarios frente a las noticias seleccionadas, la reseña de actividades del día, el compartir la descripción de las jornadas laborales o las jornadas escolares, son también “pretextos” para ampliar los horizontes del aprendizaje de hijos e hijas.

- **Promover la lectura y valorar la expresión y sensibilidad de los niños, niñas y adolescentes**. La experiencia de compartir el gusto por la lectura entre padres e hijos forja sensaciones de disfrute con todo aquello que encierra un libro y de placer por los nuevos saberes y emociones que vive. Compartir un libro entre padres e hijos es una posibilidad certera de complicidad, emoción y construcción de lazos afectivos. La comprensión lectora es, sin lugar a dudas, una condición fundamental para un buen rendimiento escolar.

Investigaciones y evaluaciones realizadas sobre los logros del aprendizaje en los escolares revelan que uno de los factores que se asocian a los resultados es la práctica de la lectura, la proximidad a los libros del hogar o la costumbre adoptada en los hogares de disponer de una “biblioteca básica”.

- **Acercarse y participar en la escuela**. Que padres y madres conozcan el mundo de la escuela o colegio e interactúen con los maestros es una necesidad sustancial a los niños, niñas y adolescentes. Ellos requieren contar con padres y madres que se preocupen y se interesen por la cotidianidad en la escuela. Padres que se relacionan con la institución educativa contribuyen a un mejor rendimiento académico del estudiante.

En medio de las tensiones de la emergencia sanitaria, una de las orientaciones para ayudar a hijos e hijas es acompañar el rendimiento académico; aprender a reconocer lo qué es el rendimiento académico en cada hijo o hija, qué aspectos son los que marcan su trayectoria escolar, y apoyar los logros de cada uno son tareas necesarias que madres y padres de familia deben tener en cuenta. No hay que olvidar que el presente año lectivo ha sido irregular y que una de las certidumbres que demandan los estudiantes es conocer cuáles son sus aprendizajes reales y qué perspectivas tienen para lo que vendrá.

8. Previendo discriminaciones por situaciones de salud

Así como se han propuesto estrategias para prevenir el acoso escolar y el acoso sexual, se recomienda a los docentes tutores integrar en las actividades con las familias, la prevención de la discriminación por situaciones de salud. Se trata de impedir que se produzca una animadversión o rechazo a personas que padecieron del Covid-19, según la información con que se cuente o los imaginarios que sustentan las actitudes de niñas, niños y adolescentes.

Las recomendaciones que hacen madres y padres de familia a sus hijos e hijas en relación con qué compañeras y compañeros deben llevarse, en las instituciones educativas, deben excluir las condiciones de salud de sus pares, y solo llegar hasta donde la prevención general de los contagios ya ha establecido sus criterios: uso de mascarilla, lavarse las manos de modo continuo y el distanciamiento social.

De otra parte, es preciso mencionar que habiendo una matriz de patrones culturales para excluir, en la que consta la supremacía por género, por color de piel, por poder y otros factores, y que tienen el rasgo común de emplear violencia, puede converger en ella la condición del Covid-19 y asociarse a conductas discriminadoras, de cuyos resultados se consiga mayores sufrimientos para los propios niños, niñas y adolescentes.

El “no te lleves con él porque tiene coronavirus” o el “no te acerques a esta chica porque tiene el virus” pueden ser expresiones de discriminación, y, por tanto, de exclusión lacerante, que es preciso anticipar antes de que produzcan los impactos que no queremos.

Y lo más importante a prevenir, es que no sea el Covid-19 la excusa perfecta para justificar, desde las familias, las actitudes racistas, supremacistas o acosadoras de sus hijos e hijas, en la institución educativa.

Por esto, se sugiere a las y los docentes tutores, abordar con las familias oportunidades de análisis sobre lo que la institución educativa y lo que ellas quieren para sus hijas e hijos, en relación con los casos de enfermos de Covid-19. Preguntarse, si conductas de discriminación a esos enfermos ¿no están vinculadas a un forma de violencia en nuestras comunidades? ¿A los múltiples factores de riesgo que existen en los contextos en los que están creciendo nuestras niñas, niños y adolescentes, ahora hay que sumar a los enfermos Covid-19?

Claramente, hay que discernir que el Covid-19 es un riesgo como enfermedad, por eso hay que prevenir¹⁰. Y que las personas contagiadas deben permanecer en cuarentena para evitar expandir los contagios. Y que, así mismo, las medidas de bioseguridad, previenen los contagios, inclusive de los posibles contagios que puedan ocurrir en las instituciones educativas.

Tomando como referencia la guía sobre Prevención del Acoso Escolar, del Programa Educando en Familia¹¹, cuando describía las situaciones a prevenir, diremos que también, en situaciones de discriminación son válidas sus orientaciones:

¹⁰ Últimamente se está hablando de la recomendación que ha hecho la OMS, en relación a poner atención al riesgo asociado al Covid-19 del síndrome inflamatorio multisistémico, que en niños, niñas y adolescentes puede provocar también vómitos o diarrea, erupciones en la piel, labios rojos, secos o agrietados, ojos rojos, dolor en las articulaciones, mareos, taquicardias, problemas en la vista y dolores de cabeza. Se trata de una manifestación clínica del nuevo coronavirus en niños -que se creían inmunes al inicio de la pandemia-, que pueden derivar en complicaciones graves. Fuente: www.elcomercio.com/actualidad/rios-primer-caso-sindrome-nino.html

¹¹ Ministerio de Educación, Programa Educando en Familia, guía de Prevención en Familias del Acoso Escolar, 2015

- Los niños, niñas y adolescentes discriminados no saben qué hacer, cómo defenderse, cómo actuar, porque se trata de situaciones que les producen angustia, miedo y dolor. Sin embargo, es importante precisar que su condición de “víctimas” es una condición transitoria y que pueden superarla con el apoyo oportuno y necesario.
- Los niños, niñas y adolescentes discriminadores claramente requieren apoyo, pues sus acciones responden a otras necesidades y es indispensable identificar la raíz de las mismas. También su condición de “agresores” es transitoria y pueden modificar su conducta, superar este tipo de actuación.
- Los niños, niñas y adolescentes que observan situaciones de discriminación viven situaciones de angustia e impotencia, justamente porque no saben cómo enfrentar la situación.

Recomendaciones:

- Ayudar a distinguir cuando se justifica el distanciamiento social, como medida de prevención. Y cuando es una excusa para discriminar a un compañero o compañera, en el aula o en la escuela.
- Promover la convivencia respetuosa en el hogar y en las aulas, sustentada en el respeto hacia los demás.
- Conversar continuamente con hijos e hijas, en relación a cómo se conducen frente a un chico o chica que ha padecido la enfermedad o ha ocurrido con alguien en su hogar, para acentuar más bien la solidaridad y descartar la exclusión.
- Reflexionar si las prácticas pedagógicas de las aulas están promoviendo un vínculo respetuoso, entre todo el grupo.

9. Hacer de los entornos de familia y de escuela, espacios de protección

Tanto las familias como las escuelas o instituciones educativas tienen el deber de proteger de cualquier riesgo a niñas, niños y adolescentes. Su acción unida y cooperativa se hará más eficaz en el contexto de la comunidad educativa. Esta tiene una gran responsabilidad no solo en la detección y actuación frente a contagios, sino mucho más en su prevención:

Disponer en todos los ambientes escolares las medidas de respeto a las distancias, como forma temporal de evitar los contagios.

Disponer de agua segura en todos los ambientes, y si fuera necesario incluir botellones en las aulas, con vasos lavables.

Tener jabón en forma permanente para el aseo de las manos, así como toallas personales.

Disponer de mascarillas para cambiarlas, en el momento que una actividad o el lugar de uso justifique el recambio.

Asegurar el transporte o la movilidad de los estudiantes desde los hogares hacia la institución educativa y en su retorno, con el debido distanciamiento.

Contar con los protocolos de coordinación con los servicios de salud, en el territorio.

Solicitar la no asistencia escolar de niñas y niños con síntomas o cuando sean parte de cercos epidemiológicos, para evitar contagios masivos. En cuyo caso, se realizará el debido acompañamiento mediante procesos educativos en casa.

“Nos acercamos en esta oportunidad hasta el personal docente tutor para convocarles a ser parte de los esfuerzos de las instituciones educativas para convertir a las aulas, patios y demás espacios escolares en recintos seguros, confiables, acogedores y respetuosos de todos los estudiantes hombres y mujeres”¹².

Sin duda, estos esfuerzos requieren coincidir con los compromisos de madres y padres de familia, en el mismo sentido. Especialmente, para buscar acuerdos sobre cómo provisionar los recursos e insumos que serán necesarios para la prevención y protección frente al Covid-19.

El retorno desde los hogares a la escuela y colegio precisará de acuerdos y acciones compartidas entre familias y directivos escolares. Por ejemplo, se discute la afección de las mascarillas en los niños y niñas más pequeños, lo cual habría que ir evaluando en la práctica: así como la medida de distancia social que podría bloquear la necesidad emocional de contacto físico con los compañeros y compañeras, pero que en un marco de adecuadas orientaciones podría sobrellevarse y progresivamente, alentar los acercamientos para evitar el sentimiento de rechazo social o sentimientos negativos de miedo¹³.

Familias y escuelas, en este contexto de emergencias, debieran concentrarse en una especie de agenda básica:

- Apoyar y ser parte de las medidas de prevención de contagios en las instituciones educativas y en los hogares, de manera permanente, responsable y oportuna.
- Concentrarse en el uso de mascarillas, aseo de manos y mantenimiento de distancias.
- Fortalecer la comunidad educativa como red social de apoyo y espacio de fortalecimiento de capacidades, conocimientos y solidaridades.
- Aprender a transformar condiciones de los hogares para sostener factores de protección y asegurar los derechos de niñas, niños y adolescentes.

12 Ministerio de Educación, Programa Educando en Familia, Prevención de Violencia y Abuso Sexual, en las familias, 2018

13 Ver nota especializada de prensa en:

https://www.eluniverso.com/larevista/2020/06/03/nota/7860573/mascarillas-como-afectan-aprendizaje-ninos-medidas-evitar#cxrecs_s

Realización de una campaña para fortalecer el tejido social comunitario tras la emergencia sanitaria

Es necesario recordar a los directivos y docentes tutores que, a partir de este punto, en adelante, la guía se dispone a acompañar en las actividades que se realicen con madres y padres de familia. Esto es, un proceso de animación socioeducativa con grupos de familias, que contempla tres momentos: (1) la campaña de sensibilización para posicionar la necesidad de actuar cooperativamente -en la comunidad educativa- frente a la crisis provocada por la pandemia del coronavirus; (2) un taller destinado a madres y padres de familia del mismo año o grado, y (3) un encuentro comunitario de las y los estudiantes con sus familias y/o representantes. Todas estas actividades facilitadas por las y los docentes tutores, en cada grado o año, con la asistencia técnica de los profesionales del DECE.

En esta Segunda Parte se describe las actividades de Campaña y su **propósito central** es que los miembros de la comunidad educativa, esto es directivos, madres y padres de familia, docentes, personal administrativo, estudiantes hombres y mujeres y comunidad en su conjunto, **sean sensibles ante la coyuntura de la post emergencia sanitaria y destaquen la urgencia de apoyarse mutuamente**, tanto en la prevención de los riesgos que continuarán, como en los impactos de temor, miedo, amenaza y dolor que ha generado la pandemia, especialmente en las familias, en sus hijas e hijos.

Atravesadas por la crisis, las familias necesitan todo tipo de apoyos. Unas requieren que las instituciones educativas las apoyen para proteger a sus hijos e hijas, dadas las condiciones deficitarias en los hogares. Otras, quisieran que sus hijos e hijas no sientan la discriminación por los impactos de la enfermedad, por la pérdida de bienestar económico o por una frágil capacidad de contención. Quizá también, soliciten apoyos para completar la dotación de materiales escolares y alimentación.

Para los estudiantes cuyos familiares se perdieron en la pandemia, un duelo realizado con sus compañeros y docentes estará aún pendiente y deberá ser atendido con la dignidad y solidaridad que amerita. Estas necesidades de los otros, para remediar en algo la generalizada angustia de algunas familias, es lo que da sentido a la acción de la campaña, porque han llegado las condiciones en donde el apoyo común es ineludible. Ahora son necesarias todas las manos y los corazones para tejer una convivencia que respeta a todas y todos y hace contención de sus ansiedades, temores y amenazas.

Organizando la Campaña

La implementación de este proceso, en la institución educativa, bajo el Programa Educando en Familia supone que previamente un comité de gestión, de nivel institucional, haya tomado la decisión de ejecutar el Módulo de CONTENCIÓN EMOCIONAL A LAS FAMILIAS,

contando con la participación protagónica de grupos de madres y padres de familia, organizados desde cada paralelo o curso, con sus respectivos comités y animados por cada docente tutor.

Todos los años o grados, desde Educación Inicial hasta Bachillerato, pueden participar en la campaña, a partir de la decisión de cada comité de paralelo de madres y padres de familia, observando las medidas de bioseguridad que las autoridades hayan determinado, en función de los impactos de la pandemia.

La campaña será una estrategia de amplia comunicación, en la que se quiere implicar a todos los y las estudiantes, a directivos, docentes, madres y padres de familia y/o representantes y demás personal que integra la institución educativa. Además, la estrategia puede incorporar a los servicios de salud locales, a las autoridades del GAD territorial, a comités de desarrollo local, a medios de comunicación y, en fin, a cuantos actores comunitarios se considere.

La campaña cuenta con las actividades y recursos que la misma institución y los comités de madres y padres de familia disponen. El Programa Educando en Familia entregará propuestas de materiales diseñados para que pudieran ser duplicados o difundidos según las posibilidades.

Objetivo de la campaña

Para impulsar y ejecutar la campaña proponemos el siguiente eslogan:

**TEJAMOS REDES
CON SOLIDARIDAD Y EMPATÍA**

El objetivo es sensibilizar a las familias sobre la necesidad de aglutinarse, de relacionarse y de juntarse para apoyarse unas a otras. La institución educativa es el espacio de encuentro y de socialización, mientras que las y los docentes tutores hacen el papel de facilitadores de esas actividades de relacionamiento.

El eslogan propone la disponibilidad de las personas frente a las necesidades que tienen otras. Un sujeto que dice estar presente (Aquí estoy), porque el interlocutor, que es el tú, me interesa (porque me necesitas). Este es un tiempo de mutuas necesidades y recíprocas correspondencias. Se plantea esta urgencia desde el plano estrictamente humano, profundamente solidario, de atenderse mutuamente, en cuanto estrategia que puede reducir tensiones y canalizar propuestas de apoyo personal y común.

- Ahora es cuando entre todos nos podemos ayudar.
- Si unimos lo poco o mucho que cada uno tiene, reuniremos un capital de actitudes y valores que servirá para nuestra cohesión social, y trabajando juntos ayudaremos a nuestros hijas e hijos.
- Unidos directivos, docentes, madres y padres, estudiantes, hacen una familia que se apoya y sale adelante. Eso es el apoyo solidario.

- Y los chicos y chicas tienen que sentir que sus manos deben estar abiertas, para saludar y no agredir. Para dar y no arrebatar. Para decir gracias y no abusar.
- El distanciamiento social no es distanciamiento emocional. Todos nos necesitamos cercanos para superar esta crisis y, para ello, aprovechamos los medios que nos ofrece la tecnología moderna.

Se recomienda que el lema de la campaña pudiera ir acompañado de una imagen, en la que dos estudiantes, una mujer y un hombre, o un grupo, con mascarillas, convoque con sus manos a seguir, en actitud de invitación y disponibilidad.

Ejecución de la campaña

Se trata de desplegar actividades especialmente comunicacionales mediante recursos como afiches, banners, pancartas, presentaciones en los paralelos, periódicos murales, videos, actuaciones de estudiantes, boletines de prensa, entrevistas, entre otros.

El equipo del Programa Educando en Familia producirá una serie de propuestas sobre recursos promocionales para la campaña y se adjuntan como anexos a esta guía, con lo cual, la ejecución directa de las actividades radica en cada institución educativa:

1. El comité de gestión de madres y padres de familia, a nivel institucional, con apoyo del DECE, determinará la ejecución de la campaña de acuerdo a un plan, en donde se establecerá la cantidad de paralelos, el número estimado de adultos de las familias, el número de estudiantes, la cantidad de docentes y los actores de la comunidad que serán convocados. Se determinará, igualmente, las fechas de la campaña, que corresponde a una semana completa.
2. Los docentes tutores, conjuntamente, con los comités de grado o curso, planificarán las formas que tomarán las actividades de la campaña, y los recursos comunicacionales que se prepararán: periódico mural dentro del aula, banner, afiches, canciones, actuación artística de algún grupo, boletín de prensa, concurso interno y las demás formas de participación de los grupos. Los recursos y las estrategias a usarse deberán permitir la comunicación entre los estudiantes con sus familias.
3. Un representante del comité de gestión de madres y padres de familia presentará la Campaña ante la comunidad educativa, con presencia de las autoridades y actores locales. La institución educativa debe localizar en lugares visibles carteles, afiches y otros medios, por los cuales se comunique el eslogan de la campaña.
4. Durante los días de la semana de campaña, los docentes de todas las aulas y años se referirán a la campaña, empleando breves períodos de clase, para dinamizar los discursos que están presentes en el ambiente, animar a los y las estudiantes sobre la aplicación de las medidas de prevención de contagios, a convocar a la unidad de la comunidad educativa y reiterar a las familias la urgencia de que los apoyos requieren venir de unas hacia otras.

5. El material de reflexión para la campaña consta en la primera parte de esta guía, pero se puede acotar en breves mensajes lo que se quisiera compartir en las aulas y en los demás espacios escolares. En los anexos a esta guía se localiza una pauta comunicacional para la Campaña.

La campaña también podría vincularse con otras iniciativas de la institución educativa. La intención es que se produzcan propuestas y acciones conjuntas, es decir, planificadas con responsabilidad compartida, lideradas por el DECE y en el aula, por una o un docente tutor.

Por tratarse de un evento de gran cobertura, es importante que se realice un acto de presentación institucional, así como de clausura o cierre. Para estos actos se sugiere el empleo de medios tecnológicos, como la circulación de videos caseros.

En caso de ser posible, se buscará el apoyo de los medios locales de comunicación: radio, prensa, TV. También se podrían potenciar las capacidades comunicativas de padres y madres de familia para que se conviertan en voceros de la campaña. La ficha de vocería -que acompaña a esta guía- ayudará a preparar estas actividades.

Para obtener los mejores resultados, la o el docente tutor buscará relacionar la propuesta de los papás y mamás con el plan de acción institucional para vincular sus iniciativas con el DECE, siguiendo las siguientes actividades:

- Presentar la campaña en su grupo de estudiantes.
- Promover la difusión de la campaña y el respectivo seguimiento e impacto.
- Velar por el buen uso de los recursos producidos.
- Fortalecer contactos directos con mamás y papás para dimensionar los resultados de la campaña y su nivel de difusión.
- Emplear, si fuera posible, el chat de madres y padres de familia.

Realización del taller destinado a madres y padres de familia

Como consta del modelo pedagógico anunciado en los anteriores puntos, **el taller** es una oportunidad en la que un grupo de madres y padres de familia, de uno o más paralelos, se reúne para analizar y reflexionar sobre la realidad de la pandemia y sus impactos y dimensionar cómo abordar las problemáticas cotidianas del hogar, en relación a los procesos educativos de hijas e hijos.

La organización de los grupos y la cantidad de participantes será determinada por las autoridades institucionales, con el propósito de guardar las medidas de prevención de contagios.

En una misma institución educativa se replicarán los talleres, ofrecidos a tantos cuantos grupos de madres y padres de familia se constituyan y, de conformidad a los horarios que se establezcan.


Aun cuando la temática expuesta en la primera parte de la guía es muy amplia, lo que cabe es concentrar en el taller los aspectos centrales de la propuesta de contención emocional a las familias, a partir de actividades sustentadas en la comunidad educativa. Siempre la opción del taller tendrá sus límites. El escaso tiempo que madres y padres de familia y/o representantes asignan para un taller que se realiza en la institución educativa conmina a rentabilizar ese período, para abordar los temas centrales y urgentes.

Por eso mismo, la guía expone muchos más temas en la posibilidad de que reuniones complementarias puedan realizarse o entrevistas o trabajos de grupo, en donde la información que se tenga a la mano, pueda ser abordada.

La estrategia metodológica del taller implica el uso de dinámicas y el trabajo de grupos, acompañados de sesiones plenarias, la presentación de experiencias y datos de la realidad que permiten construir aprendizajes válidos para la vida diaria de las familias. El taller no es una clase. El docente tutor es el facilitador del taller y toma en consideración los principios de la pedagogía de adultos. Se recomienda tomar referencia de las orientaciones que constan en la guía del Docente Tutor.

Planificación

Como está dicho, la realización del taller, en cada grado o curso, supone una planificación desde el comité de gestión de madres y padres de familia, conjuntamente con las autoridades y el DECE. Este último, establecerá la programación de los talleres en cada paralelo de la institución, tomando en consideración las medidas de prevención de contagios. Es decir, habrá asignado un día y una hora para la ejecución de los mismos en cada año, curso o grado. Será beneficioso que padres y madres se enteren oportunamente del taller para que planifiquen sus actividades de tal manera que se asegure su participación. Ello facilitará la preparación oportuna y adecuada de los talleres.



La convocatoria al taller debería ser estratégica para promover la participación de la mayor cantidad de familias, porque se trata de atender una problemática emergente, el responder a una crisis en la que sin la presencia de ellos y ellas no podrá ser resuelta, en lo que toca a los servicios educativos.

La preparación se relaciona específicamente con el arreglo del local, la provisión de equipos y los materiales técnicos que se emplearán en el taller. En cuanto a la logística, se podrá prever algún tipo de refrigerio propuesto por madres y padres de familia (opcional).

Materiales esenciales para la realización de los talleres de capacitación:

- Papelotes
- Marcadores
- Tarjetas de cartulina
- Masking
- Lápices
- Marcadores de pizarra líquida

En donde fuera posible, se podrá incluir un proyector de diapositivas y de video, con la correspondiente laptop.

Como proceso socio-educativo, el taller se referencia por el siguiente micro currículo como elemento planificador:

Micro Currículo y Agenda para el Taller de Apoyo a Madres y Padres de Familia Post emergencia sanitaria

Meta a conseguir:

Brindar herramientas de contención emocional a madres y padres de familia para gestionar procesos de fortalecimiento de la convivencia en los hogares, que prevengan y reduzcan riesgos de la pandemia y protejan emocionalmente a hijas e hijos.

Indicadores de proceso	Criterios de verificación por participante	Temas para actividades del Taller
<p>Dimensionar los impactos de la emergencia sanitaria en hijos e hijas, en el contexto del hogar.</p> <p>Desarrollar sencillas herramientas de contención emocional y prevención de riesgos.</p> <p>Disponer de una propuesta o plan de fortalecimiento de la convivencia en el hogar, para superar la crisis.</p>	<p>1.1. Expone su situación de crisis y generar responsabilidades concretas en el cuidado y autocuidado.</p> <p>2.1. Reconoce capacidades para apoyar la transformación personal y social, desde las familias, en medio de la crisis.</p> <p>3.1. Comparte rutas a seguir para superar la crisis, así como mecanismos de protección y factores de resiliencia.</p>	<p>Momento 1:</p> <p>Activar un reconocimiento sobre los resultados que nos deja la pandemia, como familias, y hacer presente una actitud que se debe tomar frente a la crisis, con responsabilidad, con apoyo visible entre la familia y la escuela.</p> <p>Momento 2:</p> <p>Brindar herramientas a padres, madres y cuidadores que desarrolle capacidades para apoyar a los hijos en demandas de ansiedad, dolor, duelo, contención emocional, confinamiento.</p> <p>Momento 3:</p> <p>Motivar a padres y madres de familia y/ o representantes a gestionar la crisis y reconstruir una forma de convivencia saludable en los hogares, que prevenga riesgos y que garantice entornos seguros.</p>

El contexto en el cual se desarrolla el taller es la vivencia de la emergencia sanitaria y sus resultados que han provocado una profunda crisis, frente a la cual pueden haber muchas iniciativas para apoyar a las familias. Sin embargo, el proceso que elige el Programa Educando en Familia ha priorizado las actividades de apoyo que pueden provenir de las mismas familias, si mediante un proceso de intercambio y de análisis de sus realidades, los miembros de las familias se dan cuenta que pueden ayudarse entre sí y abrir canales para una cooperación de la comunidad educativa.

Esta idea no es nueva. Ya en el pasado ha quedado demostrado que los mejores apoyos a las familias son los que provienen de otras familias, contando con la intervención de las escuelas y los servicios públicos.

La meta plantea ese apoyo y se concretará si los participantes han experimentado el sentirse apoyados y el intercambio del taller lo haya fortalecido. El poco tiempo disponible se concentra en una meta y no más, entendiendo que lograrla puede ser un paso decisivo para que madres y padres de familia encuentren oportunidades para mejorar su convivencia, con sus hijos e hijas, en el duro contexto de la crisis.

“Así mismo, para que esta actividad sea altamente gestionada –en un tiempo limitado- se prevé el uso de indicadores, que representan hitos del proceso que se construye como trayecto pedagógico de los participantes. Igualmente, con este mismo sentido pedagógico, se establecen los criterios de verificación o descriptores que constituyen las señales que el docente tutor y los participantes observarán sobre sí mismos y serán conscientes de su protagonismo.

La necesidad de que consten en el micro currículo estos elementos no sólo es un requerimiento técnico de calidad, sino una condición por la cual un proceso social de aprendizaje entre adultos puede ser monitoreado y evaluado, para llenar uno de los vacíos que siempre se ha eludido, el no saber qué mismo pasa con los talleres y las conferencias.

Queda la advertencia a las y los docentes tutores sobre la conducción del taller, en el sentido de potenciar al máximo las participaciones de madres y padres de familia, para que los pequeños o profundos procesos de aprendizaje que tengan lugar, sean actuados, y protagonizados por ellos mismos, de modo que se genere experiencias de bienestar y obtención de logros, a partir de los cuales será posible edificar los cambios en sus hogares”¹⁴.

Realización del Taller

A diferencia de otros talleres, este se realiza en medio de la misma emergencia sanitaria por el COVID-19, como una oportunidad de encuentro urgente al interior de la comunidad educativa, con el propósito de abordar el cómo afrontar la crisis y brindar espacios de contención emocional. Se proyecta, por tanto, la realización de un evento en el cual todos tengan una expectativa común: el sentirse apoyados, y ver qué se puede y debe hacer para proseguir la convivencia.

14 Cfr. guía Prevención del Embarazo en Niñas y Adolescentes, Plan, 2020.

Con base en el Micro currículo se ha elaborado una propuesta de agenda. La o el docente tutor realizará el taller por un espacio aproximado de 2h30. Cuidará el cumplimiento de la agenda en la que se detallan: la metodología específica, las actividades, el tiempo por actividad y también los materiales requeridos. El facilitador dispondrá de fichas de apoyo para orientar las reflexiones de los grupos y llegará hasta donde los mismos participantes quisieran llegar. Es decir, en este intercambio, algunas metas pudieran no estar previstas, pero resulten de interés de los miembros de las familias. En estos casos, se recomienda tomar en cuenta estas iniciativas para trasladarlas al conocimiento de las autoridades competentes.

Las variantes que pueden hacerse a la agenda deben responder a la necesidad de adecuar los subtemas o actividades a la realidad concreta de los grupos de adultos. Quien mejor los conoce, es la o el docente tutor.

Los materiales que se describen en la agenda constan como anexos, en la parte final de esta guía, con la numeración específica. Se añaden, así mismo, los formatos para las actividades de evaluación.

A continuación, se presenta el modelo de agenda para el taller con madres y padres de familia y/o representantes:

Agenda de Taller (2h30)

Tiempo	Actividades	Recursos
10 min	<p>Bienvenida e introducción General: Se da la bienvenida a todas las personas participantes, se presenta los roles, los espacios y los acuerdos para este taller, además de las condiciones de su asistencia y participación.</p> <p>Dinámica</p> <p>Esta actividad se acompañará con una pequeña relajación guiada con el siguiente texto:</p> <p><i>Vamos a comenzar con 10 respiraciones profundas, inhalen por la nariz y exhalen por la boca. Al inspirar llevamos la mayor cantidad aire posible al abdomen y vamos soltando poco a poco. Vamos a identificar cómo está nuestro cuerpo, cansado, relajado, estresado, inquieto y mediante la respiración vamos a darle calma, nos vamos a permitir un espacio de tranquilidad sin las preocupaciones externas. Ahora, aflojemos nuestros músculos, observemos nuestra respiración tratando de no engancharnos a los pensamientos y emociones que surjan en nuestra mente, dejándolos pasar como si fuesen nubes llevadas por el viento. Este es un momento para usted.</i></p>	<p>Tarjetas para los nombres, marcadores y cinta masking</p>

Tiempo	Actividades	Recursos
	<p><i>Cerrando los ojos unos dedos mágicos nos van topando para masajearnos la cabeza, rostro, cuello y hombros (tapping).</i></p> <p>Reflexión: generalmente pasamos por alto la importancia que tiene la respiración en nuestras vidas y lo hacemos de forma automática, sin darle el valor que merece. La respiración tiende un puente de comunicación entre nuestro mundo interior y mundo exterior. Es una manera de nutrir nuestras células. Gran parte del día nos vemos expuestos a situaciones emocionales difíciles, entornos con presiones o expectativas, es cuando nuestra respiración se ve alterada y causa alteraciones de salud. Mediante la respiración consciente se obtiene equilibrio físico y mental y armonía interior. Además, recuperamos la confianza y nos alejamos de temores y miedos.</p> <p>Meta del Taller</p> <p><i>Brindar herramientas de contención emocional a madres y padres de familia para gestionar procesos de fortalecimiento de la convivencia en los hogares, que prevengan y reduzcan riesgos de la pandemia y protejan emocionalmente a hijas e hijos.</i></p>	
40 min.	<p>¿Qué resultados nos deja la pandemia? A nosotros, como familias, como madres y/o padres de familia, como hijos e hijas. En resumen, cómo ha impactado la emergencia sanitaria en los hogares de los participantes.</p>	
	<p>Proceso de intercambio de percepciones Primer momento:</p> <p>Se dispone a los participantes en círculo y se les entrega individualmente una tarjeta con frases incompletas para identificar emociones que vivieron durante la pandemia.</p> <p>Me siento contenta/o cuando _____.</p> <p>Me siento molesta/o cuando _____.</p> <p>Me siento triste cuando _____.</p> <p>Me siento _____ cuando _____.</p> <p>Durante la pandemia me sentí _____ cuando _____.</p> <p>En casa me siento _____ cuando _____.</p> <p>Hoy me siento _____.</p>	<p>Tarjetas de sentimientos y emociones según anexo No. 1</p> <p>Marcadores</p> <p>Papelotes</p>

Tiempo	Actividades	Recursos
	<p>Solicitar a cada uno de los participantes que comparta una emoción que mejor evidencie su situación familiar actual y durante la pandemia.</p> <p>Posteriormente, el facilitador procesará los resultados y marcará las tendencias, considerando las emociones registradas. Con esta información, se producirá un primer análisis, para identificar las emociones como grupo y que se comparte entre todos (empatía).</p> <p>Técnica del Semáforo de las emociones</p> <p>La finalidad de esta técnica es evaluar los diferentes momentos de la cuarentena y ¿cómo nos hicieron sentir?</p> <p>Los sentimientos que expresen las familias se irán ubicando en el semáforo conforme los siguientes momentos:</p> <p>Rojo: ¿cuál ha sido tu peor momento de la cuarentena? Amarillo: ¿Cuáles han sido tus momentos de calma? Verde: ¿Cuál ha sido tu mejor momento de la cuarentena?</p> <p>Las percepciones van a evidenciar los sentires individuales y colectivos sobre la experiencia de la pandemia, como catástrofe, como tragedia, como crisis. Cada uno/a lo vivió de una manera distinta, llena de posibilidades y adversidades que se presentaron mientras iban pasando los días.</p> <p>Reflexión: la situación en que nos encontramos, para muchos es inédita. No habíamos vivido una experiencia colectiva tan universal y transversal como esta. Sin duda todos reaccionamos de manera diferente frente a una misma situación. Las reacciones dependen de los recursos personales con los que cuentan cada persona, algunos tiene posibilidades y condiciones que les permitió afrontar saludablemente al confinamiento, para otros el confinamiento agudizó los problemas preexistentes y perjudicó la convivencia en los hogares.</p>	<p>(Anexo 2)</p>

Tiempo	Actividades	Recursos
	<p>En este contexto, expresar lo que sentimos nos ayuda a reducir la ansiedad, depresión, insomnio, problemas digestivos, dolores de cabeza y superamos nuestras emociones. Hacemos un cambio de pensamientos negativos por positivos. Además, nos permite encontrar apoyo en nuestro círculo cercano, nos hace sentir más valorados y queridos. Hablar nos ayuda a gestionar las emociones, comprender lo que sentimos y ponerlo en palabra.</p> <p>Gestionar la crisis implica reconstruir una forma de convivencia en los hogares, que prevenga más riesgos, que proteja y apoye a niñas, niños y adolescentes frente a los sentimientos vividos.</p>	
50 min.	<p><i>Cómo apoyarnos -entre todos- en contención emocional post emergencia sanitaria</i></p> <p>Quienes deben ser apoyados primeramente son las niñas, niños y adolescentes, porque son más vulnerables que los adultos frente a los desastres. En esta parte, se comparte con madres y padres de familia formas de regular emociones y se intercambia las experiencias.</p>	
	<p>Técnica: preguntas y respuestas</p> <p>Estrategias de contención emocional</p> <p>Trabajo de grupos: el facilitador organiza 4 grupos con todos los participantes y a cada uno presenta un caso para que lo discutan y resuelvan en equipo, en un tiempo de 10 minutos mediante sugerencias y propuestas. Los casos se refieren a situaciones reales que viven hijos e hijas en contextos de crisis, cuyas demandas son contención emocional frente a miedos, ansiedad, dolor, amenazas, desconcierto.</p> <p>Esta actividad tiene preparadas las respuestas, que pueden ser un instrumento de apoyo para los grupos después de la discusión generada sobre la situación de crisis.</p> <p>Adicional, Todos los grupos responderán a la pregunta: ¿cómo reacciono cuando mis hijos e hijas se sienten....? cada grupo responderá a la emoción que le corresponde trabajar en grupo.</p> <p>Con las respuestas ofrecidas por los grupos, se intercambian los puntos de vista y se presenta propuestas sugeridas por los profesionales de la salud, según la ficha de apoyo N° 2 que consta en los anexos.</p>	<p>Fichas de aplicación grupal (Anexo 3)</p> <p>Ficha de Orientación propuestas contención emocional (Anexo 4)</p> <p>Papelotes</p> <p>Tarjetas con las situaciones y respuestas. Papelotes y cinta adhesiva.</p>

Tiempo	Actividades	Recursos										
	<p>Segundo momento: factores de riesgo y factores protectores</p> <p>Con las palabras, estrategias y acciones claves destacadas en la actividad anterior, se construirá un cuadro con los factores de riesgo y factores de protección que derivan del contexto de crisis. Contenemos las emociones, por un lado, pero por otro, debemos ir apoyando la reconstrucción psicosocial de las familias, con el apoyo de toda la comunidad educativa.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Factores de riesgo</th> <th>Factores de protección</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Peleas de pareja</td> <td>Diálogo, escucha, empatía</td> </tr> <tr> <td>Tensiones que desencadenan en violencia</td> <td>Expresión, valoración y gestión de emociones</td> </tr> <tr> <td>Comportamiento agresivo</td> <td>Identificar preocupaciones, tensiones, ansiedad. Juego creativo y compartido con la familia</td> </tr> <tr> <td>Aburrimiento de hijas e hijos</td> <td>Crear actividades compartidas que nos relacionen con hijas e hijos, brindar afecto, promover actividades de distracción.</td> </tr> </tbody> </table> <p>Reflexión: el cuidado de hijos e hijas implica un esfuerzo y gestión de tensiones continuamente por parte de los adultos cuidadores. Cuidar de sí mismos es clave para garantizar la protección y cuidado. Busque tiempo para relajarse, tome descansos, túrnese para cuidar a niñas, niños o adolescentes, aliméntese bien, haga ejercicio y duerma lo suficiente. Solo podemos cuidar a otros si cuidamos de nosotros mismos. La convivencia en el hogar implica algunos retos que deben ser asumidos con responsabilidad, por ejemplo, hable del respeto, de los beneficios de escuchar con empatía, establezca diálogos igualitarios dando la oportunidad de hablar a todos y todas, valore las afectaciones del confinamiento y busque ayuda en caso de requerirlo. Administre el tiempo frente a las pantallas, cuídese del estrés, conéctese con sus hijos e hijas en actividades sencillas.</p>	Factores de riesgo	Factores de protección	Peleas de pareja	Diálogo, escucha, empatía	Tensiones que desencadenan en violencia	Expresión, valoración y gestión de emociones	Comportamiento agresivo	Identificar preocupaciones, tensiones, ansiedad. Juego creativo y compartido con la familia	Aburrimiento de hijas e hijos	Crear actividades compartidas que nos relacionen con hijas e hijos, brindar afecto, promover actividades de distracción.	
Factores de riesgo	Factores de protección											
Peleas de pareja	Diálogo, escucha, empatía											
Tensiones que desencadenan en violencia	Expresión, valoración y gestión de emociones											
Comportamiento agresivo	Identificar preocupaciones, tensiones, ansiedad. Juego creativo y compartido con la familia											
Aburrimiento de hijas e hijos	Crear actividades compartidas que nos relacionen con hijas e hijos, brindar afecto, promover actividades de distracción.											
10 min	<p>Compromisos</p> <p>La actividad se cierra con la frase me di cuenta de... y con un compromiso de las familias con sus hijos e hijas.</p>											
	<p>Ejemplo: me di cuenta...que durante la pandemia tuve muchas emociones que no expresé y me las guardé. Mi compromiso es...establecer espacios de diálogo en casa para expresar cómo nos sentimos y qué podemos hacer para mejorar nuestra convivencia en el hogar.</p>											
10 min.	Aplicación de la Ficha de evaluación. Cierre del taller.	Ficha de evaluación										

Para un proceso de reflexión sobre la pandemia del Covid-19 y sus efectos en lo posterior a la emergencia sanitaria, resulta esencial que los participantes exploren sus propias percepciones sobre la crisis, en particular los resultados que directamente han llegado hasta ellos, cómo los han vivido y cómo los están viviendo.

Es posible que algunos consideren que no tiene mucho sentido analizar estas percepciones, porque “todo el mundo ya lo sabe” o “no hace falta decirlo” porque todos hemos vivido. Se insistirá en registrar las vivencias propias o aquellas que más se le acerque a su realidad, porque este taller tiene como punto de partida, precisamente, el construir una visión de conjunto sobre los impactos de la crisis.

Y es, cabalmente, esta visión común el primer resultado que se espera construir en el taller, una visión que comparta el sentido profundo que tiene la familia y el hogar, como ese espacio en donde cotidianamente se hace la vida, como ese lugar en el que estuvieron o prosiguen estándolo, confinados y aislados del resto de la sociedad, como medida de prevención frente a la enfermedad. Interesa, que ese espacio no solo sea visto en su dimensión física (de habitaciones y mobiliario), sino en su dimensión psicosocial como unidad vital de supervivencia, cuyas capacidades colectivas incide -para bien o para mal- de manera directa en cada uno de sus miembros, especialmente en niños, niñas y adolescentes.

Los resultados que se vean como grupo, se percibirán como comunes y se destacará sus sentidos y alcances. Los resultados en hijos e hijas, como el miedo, la ansiedad, el desconcierto frente a los estudios, la amenaza de la violencia, el sentir que es mejor la calle que la casa, deben ser expuestos y analizados en el grupo, porque interesará saber si entre todos se puede hacer algo para revertir esas condiciones.

Los resultados en los padres y madres serán quizá diferentes, y tendrán que ver con el empleo, con la pobreza, con las tensiones de no poder pagar las deudas, con obligaciones que no se pueden cumplir, con la posibilidad de no continuar apoyando a los hijos e hijas para el estudio, entre otros; con lo cual, lo porvenir puede resultar doloroso, pero igualmente habrá que dimensionarlo, para saber cómo actuar.

Para esta primera parte, el facilitador podría buscar mayor orientación en la primera parte de esta guía, que le ayude a precisar los casos y, al mismo tiempo, a generalizar lo que sea característica del grupo o de la institución educativa.

El taller demostrará en la segunda parte la necesidad de apoyo mutuo. Ninguna familia podrá salir sola en esta crisis. Todos necesitaremos apoyo, en alguno de nuestros ámbitos o capacidades. En la comunidad educativa, pretenderemos conciliar apoyos psicosociales para levantar las capacidades en madres y padres de familia, que hagan menos compleja la tarea de educar a sus hijos e hijas, en el contexto de crisis.

Interesa apoyar las capacidades de contención emocional y de prevención de nuevos riesgos. Los planteamientos o propuestas que señala la agenda también pueden completarse con aquellos que se presentan en la primera parte de esta guía. En todo caso, se recomienda que se profundice todo lo posible “los factores que aportan más riesgo en esta crisis”, conjuntamente con “los factores que más protegen en esta crisis”, a fin de aproximar los lenguajes hacia los sentidos de los participantes. Por ejemplo, un factor de protección es “Disponer de un plan familiar para atenuar los riesgos y así reducir sus impactos”. Puede que el lenguaje sea percibido como algo técnico. Para ponerlo en lenguaje cotidiano, habría

que decir que se propone el que la familia se proponga una idea o una salida a la crisis, que tenga algo en mente para hacer y que en ese algo se comprometa a todos. Que ese algo o idea puede ir cambiando según las necesidades, pero que es algo sobre lo cual hay que perseverar. Por ejemplo, una familia puede tomar decisión sobre la austeridad de sus gastos y decidir que sólo comprará comida, medicinas, cuadernos y pagos de servicios básicos; y que se posponen los gastos en vestuario y en recreación.

Lo que queremos evitar es que la familia no tenga nada pensado, que no exista plan, que no haya idea, porque eso supondría, estar perdida y emocionalmente devastada.

Para que lo que denominamos “plan” o “idea” no se quede en las intenciones, el taller avanza a una tercera parte en la que el facilitador explorará sobre el reconocimiento de las capacidades de los adultos para emprender salidas a la crisis, desde una postura de resiliencia.

“Básicamente, el concepto de resiliencia se refiere al proceso de superación de los efectos negativos de la exposición a los riesgos, de forma que el afrontamiento de los eventos traumáticos no conduzca a trayectorias negativas del desarrollo” (Yunes, 2003).

El facilitador facilitará el cierre del taller un ánimo positivo y generará un horizonte en el que todos puedan verse y reconocerse.

Realización de la jornada de intercambio y el encuentro comunitario

Mientras duren las medidas de aislamiento social y de bioseguridad debido a la pandemia del coronavirus, la realización de la Jornada de Intercambio y el Encuentro Comunitario serán decididas en apego irrestricto a la normativa vigente a la fecha.

De acuerdo al Programa Educando en Familia, la Jornada de Intercambio es la primera parte del Encuentro Comunitario, en la que estudiantes de un mismo año o grado se reúnen con sus madres y padres de familia, en el aula o en el espacio preparado para el efecto. La segunda parte del Encuentro se realiza una vez que concluyen las jornadas de intercambio, y los grupos de los diversos años y grados se juntan en los patios, teatro o coliseo de la institución educativa, para seguir una serie de actividades festivas y de celebración.

1. JORNADA DE INTERCAMBIO

La jornada de intercambio es una oportunidad de encuentro “cara a cara” entre padres y madres con hijos e hijas, para que juntos intercambien sus percepciones sobre la post emergencia sanitaria del covid-19, y a partir de esta experiencia se profundicen los vínculos y se compartan responsabilidades y compromisos.

El docente tutor debe realizar esta actividad con su grupo de estudiantes y sus respectivas familias, en el aula o en otro espacio de la institución educativa. En otras palabras, cada jornada de intercambio permite encontrarse las y los estudiantes del mismo año o grado con sus familiares o cuidadores, con la facilitación del docente tutor.

Para que esta actividad sea exitosa es indispensable que el docente tutor comunique con anticipación sobre su realización y motive por diversos medios la participación de todos y de todas. El espacio para dar cabida a los participantes debe ser cómodo y provisto del equipamiento necesario. La duración de esta actividad no será mayor a una hora y se ceñirá estrictamente a lo planificado.

Objetivo:

Frente a la crisis de post emergencia sanitaria, adoptar actitudes y procedimientos apoyadores entre los miembros de las familias y de protección de los riesgos continuos, contando con su articulación a la comunidad educativa.

El principio pedagógico que se visualiza es que los sujetos son capaces de reconocer las situaciones y condiciones que más les afectan como resultado de la crisis, en su esfera personal y familiar, y así mismo, identificar las situaciones o condiciones que más les apoyan. Este reconocimiento es condición de posibilidad para construir percepciones comunes

sobre cómo llevar la crisis en sus hogares. Se fortalecen estas orientaciones con sustento de información técnica y objetiva.

En consecuencia, la Jornada de Intercambio abrirá un espacio y un tiempo para que las niñas, niños y adolescentes se expresen con autonomía sobre sus percepciones; exactamente sobre las situaciones que más les afectan (riesgos) en sus hogares, en sus ámbitos individuales o en relación con la comunidad en su conjunto. Así mismo, se expresarán en torno a las situaciones que más les ayudan (protegen). Las conclusiones se comunicarán a madres y padres de familia, para que puedan ser discutidas y proyectadas como acuerdos a tomar entre todos, y sobrellevar la crisis hacia adelante.

Así mismo, las madres y padres de familia se reunirán en grupo y harán exactamente lo mismo, pero pensando en su entorno de hogar. Qué más les afecta, qué más les ayuda. La conclusión debe llevar a qué cosas pueden hacer para apoyarse colectivamente. Como familias amigas. La meta es lograr una acción cooperativa mediada por la escuela o colegio.

Finalmente, ambos grupos, progenitores e hijos e hijas, con la facilitación del docente tutor, determinarán los acuerdos más plausibles para ellos y ellas y se comprometerán a su aplicación, como estrategia frente a la crisis.

Agenda de la Jornada de Intercambio:

El facilitador introduce con una dinámica de tipo festivo que impulse a sentirse bien en el ambiente, por un lapso no mayor a 8 minutos.

Trabajo de grupos.- Organiza los grupos de niñas, niños y adolescentes, y de madres y padres, dentro de un espacio relativamente amplio, en lo posible cubierto. Con estudiantes de educación inicial y EGB elemental, se elegirá trabajar mediante la conformación de un solo grupo.

Entrega a cada grupo una ficha de instrucciones y facilita el entendimiento del proceso a seguir.

- Reciben un paquete de fichas y cada una describe una situación o condición que más les afecta o que les ayuda más.
- Los miembros de cada grupo discuten entre sí, sobre si la tarjeta corresponde a una u otra condición (si afecta/o si ayuda), y las van agrupando en bloques. (En el cuadro siguiente constan los contenidos de las fichas, organizadas con el sentido de “afecta” o “ayuda”, para conocimiento del docente tutor)

Grupo	Nos AFECTA	Nos AYUDA
<p>Madres y padres de familia</p>	<p>El no tener trabajo o tener un trabajo no permanente</p> <p>El tener poco salario</p> <p>El no tener estabilidad laboral</p> <p>El confinamiento en casa</p> <p>El trauma del contagio del Covid-19</p> <p>El tener enfermos en casa</p> <p>El sentirnos bloqueados por la ansiedad</p> <p>Vivir con desajustes al no tener lo que necesitamos</p> <p>Llevar el trabajo a la casa (teletrabajo)</p> <p>No poder apoyar a los hijos en los estudios virtuales.</p> <p>Situaciones de tensión, malestar y violencia dentro de casa</p>	<p>Tener lazos familiares fuertes</p> <p>El estar unidos pase lo que pase</p> <p>El tener un plan para seguir adelante</p> <p>El no perder la esperanza</p> <p>Ser preventivos frente a los riesgos</p> <p>Contarnos los unos con los otros</p> <p>El poder contener a hijos e hijas en sus emociones (miedo, ira...)</p> <p>El escucharnos unos a otros</p> <p>El que los demás se interesen por nosotros</p> <p>El que la escuela o el colegio atienda bien a mis hijos e hijas</p> <p>El hacer de esta crisis una oportunidad para ser mejores</p> <p>El sentirnos familia que actúa en forma conjunta</p>

Niñas, niños y adolescentes	Miedo y temor al virus	Que nuestros padres nos protejan
	El estar encerrados en casa	Que los profesores no se hayan olvidado de nosotros
	El no poder compartir con mis compañeras y compañeros	Que seamos tranquilos
	El no asistir a la escuela o colegio	Que nos hayan llevado al chequeo médico
	El no poder aprender bien las materias	El saber que si me cuido, ayudo a los demás
	El tener que hacer cosas que no me gustan en casa	Que nos tengan paciencia
	El ver tantas noticias negativas del virus	Que en el encierro se respete un horario de juegos
	El no poder estar tranquilo	Que mis papás y mamás tengan celular y PC
	El no saber cuando va a terminar todo esto	Que en mi hogar sean más sensibles
Que en casa, solo se pasen discutiendo	Que colaboremos con el ahorro, en la casa	

Cuando los grupos tienen los dos bloques identificados de tarjetas, conforme las situaciones que les afectan o les ayudan, el paso siguiente es ordenar de cada grupo de tarjetas, aquellas 5 situaciones QUE MAS AFECTAN y las 5 situaciones QUE MAS PROTEJEN. Los miembros de cada grupo deben colocar las tarjetas, en orden de prioridad o importancia, en un papelote de doble columna: según más les afectan/o más les ayudan.

Las tarjetas que no fueron ordenadas, se entregará al facilitador.

Percepciones de madres y padres de familia		
	Factores que más AFECTAN en la crisis	Factores que más APOYAN en la crisis
+		
+		
+		
+		
+		

Percepciones de niñas, niños y adolescentes		
	Factores que más AFECTAN en la crisis	Factores que más APOYAN en la crisis
+		
+		
+		
+		
+		

Una vez que cada grupo ha cumplimentado el papelote, el facilitador expone los dos trabajos realizados (niñas, niños y adolescentes y madres y padres) y solicita las opiniones cruzadas de los participantes. Esto es, que madres y padres opinen sobre lo trabajado por sus hijas e hijos y éstos hagan lo mismo sobre lo trabajado por madres y padres.

Con base a esas opiniones, el facilitador se enfoca en las situaciones de **riesgo** colocadas como prioritarias o importantes por hijos e hijas, y pide a todos ver si las **situaciones de apoyo** puestas por madres y padres se correlacionan o son compatibles con las necesidades de protección de hijos e hijas.

- Ejemplo: Los niños y niñas han puesto entre los riesgos más complicados el “**miedo y temor al virus**”, lo cual es evidente que emocionalmente lleve a sentirse amenazados y con necesidad de defensa y protección. Pues bien, si se ve en los factores de apoyo que han puesto madres y padres de familia, podría verse que se ha anotado “**Tener lazos familiares fuertes**”. Esa es precisamente una respuesta que es compatible con la necesidad de sus hijos. Entonces, puede explicarse que madres y padres de familia deben reconocer en sus hijos e hijas este sentimiento de miedo y cobijarlos con lazos de afecto y de seguridad, haciéndoles ver que ellos, sus padres, les protegen y están vigilantes de su salud.

Y al revés, el facilitador conduce a examinar si las situaciones que **afectan** según las percepciones y prioridades puestas por los **madres y padres**, pueden ser superadas o apoyadas por las situaciones que niñas, niños y adolescentes pusieron como **apoyo**.

- Ejemplo: “**Vivir con desajustes al no tener lo que necesitamos**” han señalado madres y padres de familia como factor que les afecta (riesgo) , y cuando se vería en el cuadro de factores de apoyo que han colocado niñas y niños se destaca: “**Que colaboremos con el ahorro, en la casa**”; esto se vería como correspondencia de sentidos entre una y otra expresión, y que se ha producido un acuerdo entre todos. Entonces, se puede concluir que la actitud de ahorro y optimización será una actitud y un comportamiento de todos, en las familias, para atender las necesidades aunque fuera con limitaciones, pero es algo que ya no perturbará el hogar.

La Jornada se cierra con un compromiso que explícitamente los participantes lo exponen y reseñan en un papelote. Esta debe ser una expresión que abandere el momento del encuentro comunitario. Con fuerza para trascender en lo por venir de los hogares.

Cierre de la Jornada:

Las ideas fuerza para profundizar las conclusiones podrían referirse a **factores de protección** dimensionados como:

- **Capacidad de resiliencia** instalada en las familias. Relaciones y lazos más fuertes entre padres, hijas e hijos. Preocupación mutua por sus trayectorias del día a día. Aunque sea con limitaciones, disponibilidad de alimentación, de conexiones con servicios de salud y atención con buen trato a hijos e hijas.
- Tener **un plan para atenuar o disminuir los riesgos** que provengan de disminución de ingresos, de contagios y cuarentenas, de no saber qué hacer, de pérdida de bienestar. El agua, saneamiento e insumos de higiene deberán ser infaltables en sus hogares. Hoy, más que nunca, hay que asegurar la inmunización de rutina de los niños y niñas menores de 5 años y que se fomente la lactancia materna.
- Enfocar la familia hacia **condiciones de respeto e igualdad**, y trabajar en medianas y pequeñas transformaciones de prácticas que no ayudan, como la discriminación y la violencia. Profundizar el trato respetuoso y armónico en los hogares. “Generar rutinas de convivencia ayuda a calmar los sentimientos de ansiedad y estrés. Tener certeza sobre horarios y actividades a realizarse en el día genera una noción de seguridad en los niños, además que se les motiva tener objetivos de aprendizaje”¹⁵.

¹⁵ Cfr. <https://www.eluniverso.com/noticias/2020/06/01/nota/7858995/unicef-puntualiza-que-desafio-esta-priorizar-salud-ninos-salir>

2. ACTIVIDADES FESTIVAS Y DE RESONANCIA

En los patios de la institución educativa, coinciden los diversos grupos, de todos los cursos y paralelos que han concluido la jornada de intercambio y durante el lapso de 2 o más horas, comparten lo que cada grupo ha preparado. Esto deberá ser planificado previamente con el DECE y los estudiantes de cada año o curso con el apoyo de las autoridades de la institución.

La provisión de recursos necesarios se acordará previamente con las familias, mediante comisiones ejecutarán las responsabilidades correspondientes. Se recomienda que entre las comisiones conste:

- Una comisión responsable de la limpieza y recolección de basura y control de los servicios higiénicos.
- Una comisión encargada de la organización de eventos, ya sean deportivos, culturales o artísticos
- Una comisión encargada de la alimentación, que operara según el número de paralelos.

Las actividades de resonancia se combinan estratégicamente con actividades festivas, artísticas, culturales, deportivas, y se realizan apenas concluyen las jornadas de intercambio, en donde con alegría y con satisfacción de resultados, se celebra lo que se logra y se traduce en mejores condiciones de vida.

¿Para qué es importante la resonancia? Para posicionar el tema del que todos han venido hablando en estos procesos de Educando en Familia, desde la campaña hasta el encuentro comunitario: que es articular apoyos entre las familias para sobrellevar la crisis post emergencia sanitaria. La idea fuerza ha sido “nos necesitamos, entonces nos ayudemos”

La resonancia desde estas actividades espera comunicar:

- Divulgar y promover mensajes en la comunidad educativa buscando altas coberturas. ¡Muchas personas escuchando de un tema!
- Promover el diálogo familiar y comunitario.
- Promover un ambiente favorecedor en las comunidades educativas para insertar temas que pueden ser sensibles como prevenir riesgos de violencias intrafamiliares o fortalecerse frente a riesgos ya instalados como drogas y alcohol, acoso sexual, abandono de la escuela, discriminación, violencia de género, entre otros.
- Sembrar en la comunidad la inquietud de unirse y crear tejidos locales de protección.
- Realizar comunicación comunitaria y por los medios locales.

Bibliografía

- ELIANE BRUM, El virus somos nosotros, en:
https://elpais.com/elpais/2020/04/01/opinion/1585727569_913214.html
- Cristina Jiménez Romero, Diseño de un programa de intervención para reducir la ansiedad en niños escolarizados en primaria, Universidad de Sevilla, s.f.
- Ministerio de Educación, Programa Educando en Familia, Apoyo de las familias al rendimiento académico de hijos e hijas, Quito, 2017
- Ministerio de Educación, Programa Educando en Familia, guía de Prevención en Familias del Acoso Escolar, 2015
- Ministerio de Educación, Programa Educando en Familia, Prevención de Violencia y Abuso Sexual, en las familias, 2018
- Plan Internacional Ecuador, guía Prevención del Embarazo en Niñas y Adolescentes, 2020 (Documento no publicado).
- Patricio Sánchez Luengo, Recomendaciones para la contención emocional y conductual, en contextos escolares, Chile, 2019.
- UNICEF, en:
<https://www.unicef.org/ecuador/coronavirus-covid-19-lo-que-los-padres-deben-saber>
- Valeria Sabater, Familias resilientes: cuando los vínculos fuertes nos permiten crecer, en:
<https://lamenteesmaravillosa.com/familias-resilientes-vinculos-fuertes-permiten-crecer/>
<https://www.eluniverso.com/noticias/2020/06/01/nota/7858995/unicef-puntualiza-que-desafio-esta-priorizar-salud-ninos-salir>
<https://www.elcomercio.com/actualidad/consejo-proteccion-derechos-infanticidios-suicidios.html>

Anexos del Taller

Anexo No.1

¿Qué resultados nos deja la pandemia?

Listado de impactos o resultados de la emergencia sanitaria,
en el entorno de los hogares.
Para poner en tarjetas.

- El miedo y ansiedad de hijas e hijos
- El sobrevivir como familia
- Quedarse sin empleo o inestabilidad laboral
- El crecimiento de los riesgos de violencia y maltrato en los hogares
- El abandono de los estudios escolares
- El unirnos como familia dentro y fuera del hogar
- El dolor por la muerte de familiares
- El incremento de la pobreza
- El no poder asegurar la alimentación y la salud a los hijos e hijas
- La profundización de la crisis económica
- La pérdida de apetito, sueño o cansancio en hijos e hijas
- El crecimiento de las deudas
- El generar nuevas ideas para obtener ingresos
- Los estudios y deberes virtuales que mandan las escuelas
- El teletrabajo de madres y/o padres
- Indisciplina y no ponernos de acuerdo en las reglas de confinamiento
- Pánico incrementado por las noticias en medios y redes sociales.
- Otras

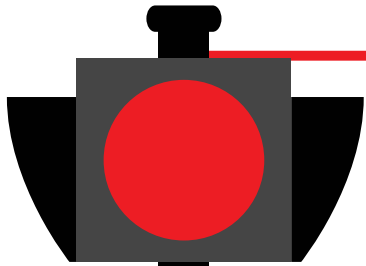
Como referencia para el facilitador se señala que encuestas realizadas en esta coyuntura a las personas, revela que la población percibe con mayor frecuencia los resultados negativos (80%), y muy pocos señalan consecuencias positivas, en medio de todo. Esto es natural, se trata de una crisis profunda. Los resultados de una encuesta¹⁶, anota como principales cuestiones, las siguientes: (1) disminución de ingresos, (2) perder el trabajo, (3) unirnos como familia, (4) fallecimiento de algún pariente o amigo, y (5) tener violencia en el hogar.

16 Entrevista a Francis Romero, director encuestadora Click, tomada de: <https://www.youtube.com/watch?v=SBPZw3CqFhs>

Anexo No. 3

TÉCNICA DEL SEMÁFONO DE LAS EMOCIONES

¿CUÁL HA SIDO TU PEOR MOMENTO DE LA CUARENTENA?



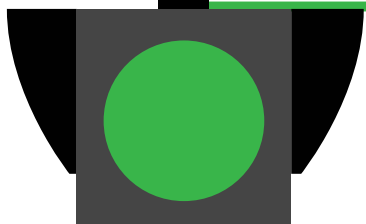
Four horizontal lines for writing the answer to the question about the worst moment of quarantine.

¿CUÁLES HAN SIDO TUS MOMENTOS DE CALMA?



Four horizontal lines for writing the answer to the question about calm moments during quarantine.

¿CUÁL HA SIDO TU MEJOR MOMENTO DE LA CUARENTENA?



Four horizontal lines for writing the answer to the question about the best moment of quarantine.

Anexo No. 3

Fichas de aplicación grupal

REVISANDO NUESTRAS CAPACIDADES DE CONTENCIÓN EMOCIONAL



Situación:

1. Me llamo Cristian, tengo 8 años y tengo mucha tristeza por lo que estamos pasando. Mi papá se fue de la casa, porque dice que no aguanta el encierro y mejor pasa en la finca. Mis hermanos y mi mamá comemos lo que hay y, a veces, vienen a dejarnos algunas cosas. Yo prefiero salir con mis amigos y no me importa lo que digan. Nos escondemos cuando viene la policía. Dicen que las clases siguen por internet, pero el celular de mi mami no sirve. La profe Anita ha llamado a decir que debo seguir el texto de las clases. En eso estoy.

Respuesta:

Niñas y niños tienden a percibir el mundo y reaccionar tal como sus padres y madres lo hacen, por eso es importante que como adultos sepamos gestionar nuestras emociones, angustias, preocupaciones y temores. Es normal sentir tristeza y querer escapar de los conflictos, sin embargo, cuidarse y protegerse de los contagios es una responsabilidad de todos y de todas. Además, los riesgos sociales se han agudizado en la pandemia, debemos ser conscientes de los peligros inminentes y buscar espacios de diálogo con la familia para comentar cómo nos sentimos, los miedos que tenemos y lo que necesitamos para recuperar la calma. Recordemos que los adultos somos los garantes de la protección y cuidado de niñas, niños y adolescentes.



Situación:

2. Dice mi mamá que está muy cansada con todo esto del virus. Mi hermana chiquita se despierta a la noche y se pone a llorar como de miedo o no se qué. Vi como al vecino se lo llevaron en un ataúd y yo también me puse a llorar. No sabemos cuánto va a durar esto y si el virus entrará en nuestra casa (incertidumbre).

Respuesta:

Los niños y niñas confían en sus padres como fuente de seguridad, tanto física como emocional. Tranquilice a sus hijos; dígales que cuentan con usted para ayudarlos y que en familia van a superar toda adversidad. Valide sus sentimientos, responda las preguntas de manera simple y honesta, manténgase en contacto con sus seres queridos y ofrezca más abrazos junto a palabras que los llenen de afecto.

**Situación:**

3. No he podido ver a mi novio durante todo este tiempo, porque estamos encerrados y ya me molesta. Todos estamos aburridos. Mi mamá y mi padrastro se pasan solo discutiendo y encima de eso parece que, a él, le quitan el trabajo. Para mí sería bueno regresar rápido a las clases. Ojalá fuera ya grande para irme de la casa.

Respuesta:

Los y las adolescentes son los grupos más afectados por el confinamiento. Hay que considerar que, en la adolescencia, el centro de interés se traslada de la familia al grupo de pares, hay una búsqueda de crear y encontrar pertenencia en el grupo que les permita explorarse y conocerse a través de los otros. La frustración altera significativamente el humor, con expresiones de tristeza, malhumor, desgano. Tanto ellos/ellas como su familia deberán ser pacientes y aceptar que la situación está fuera de control, tratando de hacer de este tiempo algo favorable. Aprovechen el tiempo para acercarse, conocerse y construir mejores puentes en la familia.

**Situación:**

4. Mi hermano se ha puesto más enojado que antes. Se pone furioso por lo que sea. El otro día ha roto sus juguetes y mi papá le reprendió porque eso cuesta dinero y no tiene para otros nuevos. Le decimos que ya llegará el día en que podremos salir todos y que no tendremos que escuchar tantas noticias malas.

Respuesta:

Jugar con niñas y niños es muy importante ya que el juego y las actividades lúdicas les ayuda a manejar o controlar emociones. Utilice prácticas de crianza positiva, no recurra a la violencia como golpes o gritos que agravan la situación de estrés que todos estamos viviendo. Ponerse furioso o destruir cosas es una forma de exteriorizar el estrés, ansiedad o miedo. Ayude a sus hijos a manejar sus emociones y conductas, hable como se sienten, que les preocupa o molesta, evite conflictos de pareja y resuelva adecuadamente las situaciones de tensión en el hogar. Acompañe con empatía y diálogo a hijas e hijos.

Anexo No. 4

Contenidos de las fichas para la actividad:

Cómo prevenimos nuevos riesgos para hijos e hijas

<p>La fragilidad socioeconómica de la familia (sin trabajo, poco salario, sin estabilidad laboral,...)</p> <p>El trauma del contagio del COVID-19 y el desencadenamiento de la enfermedad y sus secuelas.</p> <p>Las tensiones familiares internas (desajustes y tensiones frente al teletrabajo, el estudio a distancia de los hijos e hijas,..)</p> <p>Los actos de violencia, de ira y de enojo contra los hijos e hijas y demás miembros del hogar.</p>	<p>Disponer de un plan familiar (Qué vamos a hacer juntos) para atenuar los riesgos y así reducir sus impactos. (Prevención).</p> <p>Mostrar relaciones afectivas cercanas entre todos los miembros y mostrar actitudes y capacidades de levantarse de las caídas diarias.</p> <p>Las decisiones de transformar y cambiar prácticas y costumbres de discriminación y de separación entre los miembros del hogar.</p> <p>Una familia que realiza una convivencia con base en el respeto y a la atención y desarrollo de hijos e hijas.</p>
<p>LO QUE MAS PONE EN RIESGO ESTA CRISIS:</p>	<p>LO QUE MAS PROTEGE EN ESTA CRISIS:</p>



@MinisterioEducacionEcuador



@MinisterioEducacionEcuador



@Educacion_EC

Ministerio de Educación



República
del Ecuador