

Anexo 1

ALGUNAS CONSIDERACIONES DESDE UNA PERSPECTIVA EDUCATIVA-EMOCIONAL

La insistencia del MINEDUC para que se cumpla con los objetivos del currículum nacional en un sistema on-line, ha traído dificultades y presiones tanto a las y los estudiantes, sus familias y a las y los docentes del país.

Al respecto, varias opiniones publicadas en los medios especializados y de comunicación masiva, han entregado sugerencias interesantes para cautelar el bienestar psicosocial al interior de los hogares, las que podríamos sintetizar a continuación:

- La situación de “encierro forzado” en que están las familias, especialmente en espacios pequeños donde cohabitan adultos, niños y niñas de distintas edades, provoca situaciones de estrés, irritabilidad, ansiedad hasta llegar a experimentar situaciones de violencia verbal y física. Además, los vínculos de amistad y de juegos al aire libre o “cara a cara” en espacios comunes se han anulado.
- Asumir la responsabilidad de las y los adultos del hogar para cumplir con el trabajo escolar a distancia es muy complejo; no todas/os las/os adultos tienen las habilidades necesarias para apoyar un trabajo pedagógico (que también provocaría interacciones violentas), además de que las reglas del hogar son muy distintas a las escolares, sin contar con que muchas madres y padres se ven aún obligados a trabajar fuera de casa.
- La sobreinformación y potenciales falsas noticias a la que estamos expuestas/os por los medios de comunicación y las redes sociales, también contribuyen a vivir de manera estresada, ansiosa y con mucha incertidumbre este complejo y hasta ahora, inaudito periodo.

Como dice la neurosiquiatra infanto-juvenil Amanda Céspedes: *“El Covid-19 nos invita a ampliar la mirada, a cambiar las prioridades, a olvidar el SIMCE, la excelencia académica y otros conceptos que, desde antes de la llegada de la pandemia, ya languidecían en su pertinaz obsolescencia. Seguir imponiendo un modelo educativo que ya venía fuertemente cuestionado es no entender en absoluto la magnitud de lo que está ocurriendo a nivel mundial y, peor aún, es no entender la fragilidad emocional de los niños y su derecho a un real bienestar incluso en períodos de amenaza”.* (26 marzo, 2020)

Por ello, hay algunas sugerencias que se pueden hacer a las familias y a las/los docentes, de cómo contribuir a evitar el estrés y mantenerse tanto física como mentalmente bien:

- ✓ Mantener ciertas rutinas al interior del hogar: de comida, de estudio, de juegos, de pintura, de contacto virtual con amistades, de actividades físicas, etc.
- ✓ Evitar la sobreinformación en el tema del “coronavirus” desde los diferentes medios de comunicación, ir supervisando la información que les llega.
- ✓ Mantener una buena, sana y compartida alimentación familiar.
- ✓ Hacer ejercicios físicos durante una hora (bailar, danzar con música).
- ✓ Leer cuentos, libros, relacionados con el arte, la cultura, las emociones y descubrimientos científicos.
- ✓ Favorecer las relaciones interpersonales en el hogar basadas en conversaciones con el grupo familiar.

Algunos enlaces con entrevistas y recomendaciones de la neurosiquiatra infanto-juvenil Amanda Céspedes

Amanda Céspedes "El rol de los padres en cuarentena: tienen doble función, calmar su ansiedad y aplacar la de los niños". Nota Emol, 25-03

<https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2020/03/25/981029/Rol-Padres-Ninos-Cuarentena-Reflexion.html>

Amanda Céspedes "El aprendizaje infantil en cuarentena". Nota en Cooperativa, 26-03

<https://opinion.cooperativa.cl/opinion/educacion/los-ninos-en-el-escenario-de-la-incertidumbre-mucho-mas-que-cuarentena/2020-03-26/122025.html>

Amanda Céspedes "Los/as niños/as en el escenario de la incertidumbre (mucho más allá que la cuarentena)". Entrevista CNN, 29-03

https://www.cnnchile.com/pais/entrevista-amanda-cespedes-aprendizaje-infantil-cuarentena_20200329/

Algunos enlaces con información sobre el manejo de la ansiedad en los hogares

Para padres/madres: <https://kidshealth.org/es/parents/coronavirus-calm-esp.html>

Para adolescentes: <https://kidshealth.org/es/teens/coronavirus-calm-esp.html>

Para niñas/niños: <https://kidshealth.org/es/kids/coronavirus-kids-esp.html?WT.ac=p-ra>