



# PLAN DE GESTION DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR



## ESCUELA "ARTURO HUGHES CERNA" 2021

## PLAN DE GESTIÓN DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR

### Lema del Establecimiento

**“APRENDER HOY PARA SER GRANDE MAÑANA”.**  
**LEARN TODAY TO BE GREAT TOMORROW**

### Sellos Institucionales

- Felicidad
- Enfoque Bilingüe
- Conciencia Medio Ambiental

### Misión

“La misión de la escuela Arturo Hughes Cerna de la comuna de Coronel, es formar una Comunidad Educativa que promueva una actitud positiva y comprometida que busca la felicidad y el desarrollo integral. Utilizando el inglés, la tecnología, la cultura, las artes, la ciencia, la responsabilidad medio ambiental y el deporte como medios de aprendizaje potenciando su calidad de vida y bienestar, superando barreras físicas, emocionales y sociales que le permitan ser una familia reflexiva que trasciende a través de emociones positivas. Transformando la escuela en un espacio seguro, participativo donde todos crecemos como personas y contribuyendo a la comunidad”

### Visión

“Nuestra visión educativa aspira a formar personas felices, comprometidas con el medio ambiente y capaces de comunicarse en inglés que les permitirá derribar barreras sociales con apertura al mundo en una actitud positiva conscientes de su bienestar y en el de los demás, respetuosos y activos con el cuidado del planeta”.

## I. Fundamentación

Crear un ambiente y una interrelación positiva entre los integrantes de la comunidad educativa, así como promover el aprendizaje en convivencia escolar, es una responsabilidad de todos, nadie está exento. Esta afirmación, que puede parecer un paradigma, en realidad evidencia que en el espacio escolar coexisten diversas personas, con historias, costumbres, expectativas, roles y responsabilidades distintas, que requieren de ciertos marcos que permitan una coexistencia respetuosa y armoniosa; ello precisa de la participación de todos y cada uno de los integrantes de la comunidad educativa. De ahí la importancia del trabajo que realicen el Equipo de Gestión Educativo junto a la Encargada de Convivencia Escolar, generando un espacio abierto a recibir opiniones y a complementar visiones, lo que permite desarrollar un sentido de cohesión e identidad en la comunidad educativa, que facilita y promueve el trabajo escolar.

Es importante diseñar y ejecutar un Plan de Gestión de la Convivencia Escolar, porque el clima y el aprendizaje de la convivencia escolar deben formar parte de una práctica habitual del quehacer institucional del establecimiento, donde se ordenen, evalúen y modifiquen las acciones, de manera de lograr objetivos intencionados y planificados en torno a las necesidades de la realidad y cultura escolar, superando de esta manera las acciones aisladas y de escaso o nulo impacto.

De igual manera como establecimiento educacional, promovemos valores que respaldan nuestro quehacer profesional y de los estudiantes como son: velar por sus aprendizajes, crear un ambiente de respeto, solidaridad compromiso, profesionalismo y compañerismo en todas las entidades de la comunidad educativa.

Por otra parte, los cambios culturales y tecnológicos han hecho surgir nuevas comprensiones acerca de la violencia y nuevas formas de ejercerla: la violencia de género, por ejemplo, e incluso, la violencia sexual, no estaban visibilizadas hasta hace algunos años y aún hoy existen resistencias para reconocerlas como tal. Por otra parte, la violencia a través de medios tecnológicos es una manifestación nueva y masificada, que requiere de especial atención de parte de los adultos. Esta serie de cambios —y otros— hacen imprescindible que los adultos de la comunidad educativa asuman la responsabilidad que les corresponde en la prevención de situaciones de riesgo y en la protección de los/las estudiantes, enfrentando las dificultades y anticipándose a los hechos. Para ello, no sólo hay que identificar las diversas situaciones de violencia escolar más recurrentes, sino que es necesario crear o diseñar un plan para gestionar las acciones que lleven al logro de los objetivos y las metas propuestas en torno a la convivencia escolar.

La Ley sobre Violencia Escolar indica en materias de convivencia escolar, el Reglamento Interno (que contiene las normas de convivencia) deberá incorporar políticas de prevención, medidas pedagógicas, protocolos de actuación y una tipificación de las faltas y de las medidas, graduando las faltas de menor a mayor gravedad (leves, graves y gravísimas, como ejemplo). Además, agrega que en la aplicación de las medidas disciplinarias (que pueden ir desde una medida pedagógica hasta la cancelación de la matrícula) “se deberá garantizar en todo momento el justo procedimiento”.

## II. Introducción

El presente Plan de Gestión de la Convivencia Escolar, es una planificación que gestiona determinadas acciones en el establecimiento educacional escuela Arturo Hughes Cerna; con la finalidad de cumplir con una meta, la cual contiene las tareas necesarias para promover la convivencia y prevenir la violencia escolar, estableciendo responsables, prioridades, plazos, recursos y formas de evaluación, con el fin de alcanzar el o los objetivos que el Consejo Escolar han definido como relevantes. Este Plan de Gestión establece por escrito y es conocido por todos los estamentos de la comunidad educativa.

No es un instrumento aislado, ya que es elaborado en coherencia y relación directa con las normas de convivencia establecidas en el Reglamento Interno, los principios y valores consagrados en el Proyecto Educativo Institucional y contiene acciones que determina el establecimiento en su diagnóstico e implementación del Plan de Mejoramiento Institucional en el área de la Convivencia Escolar.

El Plan se ha generado atendiendo a las necesidades y debilidades detectadas en el Área de la Convivencia Escolar, luego de llevar a cabo una autoevaluación de las prácticas que da lugar a las tres dimensiones de dicha área: Formación, Convivencia y Participación.

Deseamos que la implementación, ejecución, monitoreo y evaluación de este plan nos permita construir una comunidad escolar más democrática; fortalecer el mejoramiento de la calidad de los aprendizajes y formación ciudadana de los/las estudiantes; fortalecer las confianzas mutuas; y aprender a vivir mejor con otros respetando todas nuestras diferencias.

Las comunidades de aprendizaje son un conjunto de personas que comparten conocimientos y experiencias en un entorno (físico o virtual), con un objetivo de aprendizaje común. A la base está la noción de que las personas aprenden a través del diálogo e interacción con los demás, colaborando e intercambiando lo que saben, para producir nuevo conocimiento. El elemento en común que tiene la sociedad del aprendizaje y la comunidad del aprendizaje es que el acento está puesto en el proceso en el que éste se produce y no en los contenidos por sí mismos. En este sentido, es fundamental generar las condiciones que aseguren la participación activa del estudiantado y que, dicho proceso, sea acompañado y mediado de manera efectiva por el docente.

Para la educación a distancia mediante espacios virtuales, se requiere conformar un ambiente de aprendizaje complejo que permita las interacciones, el diálogo y la colaboración y que son elementos que forman parte del proceso de aprendizaje. Para generar este ambiente, es necesario contemplar diversas dimensiones que permitan contextualizar la enseñanza:

- a. *La situación del estudiante y su familia.*
- b. *Las características de los estudiantes.*
- c. *La definición de los objetivos de aprendizaje.*
- d. *La organización del trabajo de los estudiantes y la disposición de los espacios de aprendizaje.*

e. *Los materiales y recursos de los que se va a disponer.*

*“Cuando una escuela cierra, el rol de los docentes es clave para guiar a los estudiantes en su aprendizaje en el hogar. Son los docentes quienes pueden motivar a las familias, los apoderados, los niños, niñas y jóvenes, para continuar el aprendizaje en casa. Existen muchos recursos de aprendizaje de auto instrucción online, pero estos son sólo útiles en la medida que se utilicen”.(Orientaciones para docentes y equipos directivos)*

Es por esto que nuestro establecimiento Arturo Hughes Cerna, ha llevado a cabo diversas acciones acorde a las sugerencias establecidas por el Ministerio de Educación y el Departamento de Educación DEM de Coronel que nos entregan orientaciones que buscan resguardar los aprendizajes de los estudiantes y garantizar el funcionamiento para que se puedan entregar los beneficios y apoyos a todos los estudiantes y así avanzar en estas medidas constituye un gran desafío para los docentes, educadores, estudiantes y niños, pues requerirá de la implementación de nuevas estrategias de trabajo, colaboración y trabajo conjunto con apoderados

### III. Conceptualizaciones

Antes de plantear los objetivos y actividades del Plan de Gestión de la Convivencia Escolar, es importante clarificar ciertos conceptos que están involucrados en el tema de la convivencia escolar.

“La formación en convivencia supone aprendizajes en el ser, el saber y el saber hacer, no sólo desde una determinada asignatura o área del conocimiento, sino de competencias que se adquieren transversalmente, tanto en el espacio escolar como en la familia y el medio donde el/la estudiante se desenvuelve. “(Ministerio de Educación, Gestión para la buena de Convivencia, 2013).

**Clima Escolar:** Es el contexto o ambiente en el que se producen las interrelaciones, la enseñanza y los aprendizajes en el espacio escolar; está determinado por una serie de condiciones necesarias para la apropiación de los conocimientos, habilidades y actitudes establecidas en el currículum y posibilita -o dificulta- el aprendizaje, no solo de cómo convivir con otros y otras, sino, también, de los contenidos y objetivos de aprendizaje de las diversas asignaturas. Mientras más organizado sea el entorno, con mayor claridad, aceptación y consistencia en las normas, con docentes (y adultos en general) que cultivan altas expectativas respecto de sus estudiantes, con modos de relacionarse colaborativos y respetuosos, entre otros factores, más favorable será el ambiente para enseñar y para aprender. (Ministerio de Educación, Gestión para la buena de Convivencia, 2013)

**Buen trato:** Se refiere al uso ilegítimo del poder y la fuerza física o psicológica, como consecuencia de este acto se provoca daño a otra persona. (Ministerio de Educación, Gestión para la buena de Convivencia, 2013)

**Violencia:** Es un hecho cultural, esto quiere decir que la violencia es un hecho aprendido. Se produce en el contexto de la interacción social y su origen puede tener múltiples causas. (Ministerio de Educación, Gestión para la buena de Convivencia, 2013)

**Buena Convivencia:** “Se entenderá por buena convivencia escolar la coexistencia armónica de los miembros de la comunidad educativa, que supone una interrelación positiva entre quienes la componen y que permita el adecuado cumplimiento de los objetivos educativos en un clima que propicie el desarrollo integral de nuestros estudiantes”. Ley 20.536, artículo 16 A, Mineduc (2011).

**Acoso escolar o Bullying:** El acoso escolar es el acto de agresión u hostigamiento, realizado por estudiantes que atenten en contra de otro/otra estudiante, valiéndose de una situación de superioridad. Estos actos agresivos pueden ser cometidos por un/una solo/a estudiante o por un grupo, y puede ser tanto dentro como fuera del establecimiento educacional. (Ministerio de Educación, Gestión para la buena de Convivencia, 2013)

### **Encargada de convivencia:**

El encargado de convivencia debe ser docente o profesional del área psicosocial, según normativa que regula 20.536.

#### **ART. 1**

##### **Sus funciones serán:**

1. Coordina el Equipo de Convivencia Escolar
2. Coordina y monitorea el diseño e implementación del Plan de gestión de Convivencia Escolar y la actualización y revisión y actualización del Manual de Convivencia Escolar y protocolos que están en el Reglamento Interno.
3. Informa de las actividades del Plan de gestión de Convivencia Escolar e incorpora las medidas propuestas por éste.
4. Fortalece y desarrolla estrategias para prever y abordar situaciones de violencia escolar.
5. Promueve e informa los lineamientos preventivos y formativos de la convivencia escolar (PNCE y PEI).
6. Promueve la participación de los distintos actores en la convivencia escolar.
7. Participa de reuniones de trabajo y coordinación equipo directivo o de gestión para garantizar la articulación del Plan de gestión de Convivencia Escolar con el resto de la gestión institucional.
8. Atiende estudiantes, padres, madres y/o apoderados, que presentan necesidades y/o dificultades específicas en su participación en la convivencia.
9. Desarrolla junto al Plan de gestión de Convivencia Escolar actividades en formato taller y/o capacitaciones a docentes, asistentes de la educación, estudiantes, padres y apoderados.
10. Asiste a reuniones convocadas por Encargado Comunal de Convivencia Escolar para articular y complementar el trabajo de la escuela con el nivel comunal (red territorial, modelo ABE, otros).
11. Registra las acciones realizadas por el Equipo de Convivencia Escolar y sus integrantes (actas, evidencias, otros)

**Meta:**

La implementación del plan de Gestión de la Convivencia Escolar, en conjunto con los sellos que el establecimiento promueve; pretende que la comunidad educativa se sienta segura, valorada, escuchada y respetada y formar un ambiente propicio para el desarrollo social y académico de nuestros estudiantes.

Para enseñar y aprender a convivir con otros en forma respetuosa, solidaria y democrática, es necesario reconocer que existen múltiples desafíos y tensiones que afectan la convivencia armónica y constructiva entre las personas.

Por lo tanto, es fundamental que en primer lugar nuestros estudiantes junto a sus familias, docentes, directivos y asistentes de la educación puedan reflexionar críticamente sobre la convivencia escolar, haciéndose cargo de sus respectivas responsabilidades y obligaciones. En segundo lugar, deben reconocer el diálogo y la comunicación como herramientas permanentes de humanización y de superación de diferencias.

No obstante, **propiciar una convivencia donde prime el respeto, el buen trato y la participación de los estudiantes y toda la comunidad.** Esto, además de permitir el adecuado despliegue de los procesos educativos, favorece el desarrollo de una autoestima positiva y de habilidades para relacionarse con los demás y para participar constructivamente en la sociedad.

## **Objetivo General:**

Proporcionar estrategias de aprendizajes, contención emocional, hábitos de vida sana y saludable para llevar a cabo durante el período de crisis sanitaria para potenciar una sana convivencia basada en el respeto mutuo, en el diálogo y en la participación de los actores que son parte de la comunidad escolar, a través de diversas acciones de formación, prevención y participación que fortalezcan la armonía y el ambiente escolar.

## **Objetivos Específicos:**

1. Difundir el Plan de Gestión de Convivencia Escolar en la comunidad educativa para que todos sus integrantes tengan un lenguaje común respecto a la buena convivencia.
2. Potenciar y desarrollar en los estudiantes habilidades sociales necesarias con el fin de construir la sana convivencia mediante las relaciones positivas con sus pares y con su entorno.
3. Brindar a los padres y apoderados un espacio de reflexión en relación a temáticas de crianza, desarrollo de los niños y dinámicas familiares.
4. Favorecer el desarrollo físico personal, y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y el propio cuerpo, a través de hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable.
5. Promover la comprensión y análisis del concepto de ciudadanía y los derechos y deberes asociados a ella, entendidos éstos en el marco de una república democrática, con el propósito de formar una ciudadanía activa en el ejercicio y cumplimiento de estos derechos y deberes.
6. Generar sentido de pertenencia, identidad positiva y responsabilidad dentro de la comunidad educativa potenciando los sellos y valores institucionales enunciados en el PEI.
7. Disponer de estrategias de contención emocional para proporcionar hábitos de vida sana que permitan abordar situaciones de desregulación a los integrantes de la comunidad educativa.

## Equipo de convivencia

El Ministerio de Educación, a través de la gestión para la buena convivencia, del año 2013, indica en el Artículo 15 de la Ley sobre Violencia Escolar, modifica el mismo artículo de la Ley General de Educación, “...Todos los establecimientos educacionales deben contar con un Encargado de Convivencia Escolar, cuyo nombramiento y definición de funciones deben constar por escrito, lo que será fiscalizado por la Superintendencia de Educación. De acuerdo a la LSVE...”

Se establece que sus principales funciones son:

- Coordinar al Consejo Escolar para la determinación de las medidas del Plan de Gestión de la Convivencia Escolar.
- Elaborar el Plan de Gestión de la Convivencia Escolar.
- Implementar las medidas del Plan de Gestión en conjunto con el equipo de convivencia escolar.

**Equipo de Convivencia Escolar:** En el Establecimiento Educacional existirá un Equipo de Convivencia Escolar, el que deberá promover un ambiente de respeto y libre de violencia de cualquier tipo, con el fin de que cada miembro de la Comunidad Escolar pueda desarrollar su personalidad y desenvolverse en un clima de tranquilidad, ejerciendo sus derechos y cumpliendo sus deberes para una sana convivencia. Se entiende que la convivencia es un derecho y un deber que tienen todos los miembros de la Comunidad Educativa, cuyo fundamento principal es la dignidad de las personas y respeto que se merecen.

Estará integrado por los siguientes agentes educativos: Director de la escuela, Encargada de Convivencia Escolar, Encargada de Clima Escolar, Orientadora, Psicólogos y Trabajadores Sociales.

**Ámbito de acción:** Este plan está dirigido a mejorar las relaciones entre los diferentes integrantes de la comunidad escolar. Este diseño aborda las medidas tanto de prevención como de intervención que requieren la colaboración y participación de todos los miembros de la comunidad educativa, pretende fundamentalmente incorporar medidas preventivas como también reiterar los mecanismos de intervención.



### Equipo de Convivencia Escolar de la Escuela Arturo Hughes Cerna

Inspectora General	Juana Astorga Hidalgo
Jefa de Unidad Técnico Pedagógica	Pamela Riffo Concha
Encargada Convivencia Escolar	Vanessa Ramírez Coloma
Trabajadores Sociales	Maricel Salazar Ramos Cintya Veloso Alarcón Natalia Sierra Soto Priscila Pinto Cayo Tamara Iturra Bravo
Orientadores	Olimpia Lara Pereira Pablo Rosales Soto
Psicólogo	Leslie Reyes Leiva



## FASES DE APLICACIÓN DE ACTIVIDADES

Las actividades a realizar durante el año responden a las necesidades propias de nuestro establecimiento en cuanto a convivencia, tomando en cuenta el punto de vista informativo, integrador, recreativo y familiar. Cabe destacar que las fases no necesariamente funcionan de forma cronológica, sino que responden a distintos momentos en los que la convivencia toma un papel central y a la perspectiva de su rol como eje para lograr aprendizajes de calidad.

**DIAGNÓSTICA:** Las actividades presentadas a continuación permiten a la comunidad educativa conocer y adaptarse al plan de convivencia durante el primer semestre del año 2021.

**PROMOCIÓN:** Las actividades presentadas a continuación responden a la consolidación de los temas trabajados durante la fase inicial y diagnóstica, asentando ya las normas de convivencia y trabajándolas de manera fluida en cada actividad.

**PREVENCIÓN:** esta fase, tal como su nombre lo dice, pretende prevenir y detectar de forma anticipada temas que no son parte de la buena convivencia. Para esto, se cuenta con aportes de agentes externos, como charlistas, que proponen actividades y dotan a la comunidad de herramientas para enfrentar de manera precavida ciertos puntos en relación a los estudiantes, apoderados y comunidad en general.

### META Y OBJETIVOS PGCE 2021

**Meta: Propiciar una convivencia donde prime el respeto, el buen trato y la participación de los estudiantes y toda la comunidad**

META	OBJETIVO ESPECÍFICO	ACCIÓN	INDICADOR	FECHA APLICACIÓN	RESPONSABLE	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
Promover de forma adecuada el Plan de gestión y lograr un impacto positivo entre los miembros de la comunidad educativa.	Difundir el Plan de Gestión de Convivencia Escolar en la comunidad educativa para que todos sus integrantes tengan un lenguaje común respecto a la buena convivencia	Aplicar diagnóstico a los actores de la comunidad educativa	80% de los actores de la comunidad educativa responde diagnóstico aplicado	Marzo	Equipo Convivencia Escolar	1. Formulario Google diagnósticos 2. Excel de resultados Diagnósticos 3. PGCE 4. Acta de reuniones 5. Asistencia participación 6. RRSS
		Actualizar el PGCE	EL 100% de los integrantes participan en actualización del PGCE	Marzo		
		Promocionar y difundir del PGCE 2021	100% de los integrantes de la comunidad educativa participan en difusión del PGCE	Abril Mayo		

Contribuir a la conciencia social y de formación para la comunidad educativa, fortaleciendo el autocuidado y prevención	Potenciar y desarrollar en los estudiantes habilidades sociales necesarias con el fin construir la sana convivencia mediante las relaciones positivas con sus pares y con su entorno.	Implementar rutinas de comportamiento diario en aulas virtuales	80% de los estudiantes reciben información de rutinas de comportamiento diario en aulas virtuales. (Protocolo de aulas virtuales)	Marzo abril	Convivencia Escolar Profesores Orientadores Departamento educación física	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planificación de las actividades.</li> <li>2. Correo electrónico con dicha información.</li> <li>3. Registro de Asistencia</li> <li>4. Formulario Forms de análisis.</li> <li>5. Evaluación actividad</li> <li>6. Tabla reunión de apoderados y registro de asistencia</li> <li>7. Publicación en RRSS</li> <li>8. Pauta monitoreo clima escolar.</li> </ol>
		Monitoreo del clima escolar en modalidad virtual	80% de las aulas virtuales son supervisadas	Mayo a diciembre		
		Promover la formación y prevención del bullying, ciberbullying, acoso escolar y ciberacoso escolar	80% de los estudiantes participan en actividades de prevención del bullying, ciberbullying, acoso escolar y ciberacoso escolar	Marzo a diciembre		
		Prevenir conductas de riesgo en el estudiante, mediante la formación en hábitos de vida saludable.	100% de los estudiantes recibe orientación preventiva mediante charlas de autocuidado	Marzo a diciembre		
		Celebración del Día de la Convivencia Escolar	100% de los estudiantes, profesores y	Abril		

			asistentes de la educación celebran el día de la Convivencia Escolar.			
Brindar a los padres y apoderados un espacio de reflexión en relación a temáticas de crianza, desarrollo de los niños y dinámicas familiares.	Realizar escuela para padres dirigido a padres, madres y apoderados del establecimiento	80% de los apoderados reciben escuela para padres en reuniones de apoderados y/o RRSS	Marzo a diciembre	Profesores Jefes Equipo Convivencia Escolar Orientadores	1.Registro de asistencia de reuniones 2. Planificación de la actividad. 3. Encuesta de satisfacción. 4.Tabla de reunión de apoderados 5. Formulario de evaluación de actividad.	
	Facilitar el rol ineludible que tiene la familia en la formación de la sexualidad de sus hijos/as mediante charlas a padres y apoderados.	80% de los apoderados participa en charlas en reuniones de padres y apoderados, donde se desarrollan actividades de reflexión que irán en apoyo a la formación de la sexualidad de sus hijos/as.	Abril a diciembre			

	Favorecer el desarrollo físico personal, y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y el propio cuerpo, a través de hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable.	Realizar Charlas para favorecer el desarrollo físico personal, y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y el propio cuerpo, a través de hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable para estudiantes educación parvularia a 8vo básico	El 100% de los estudiantes desde educación parvularia a 8vo básico reciben charla de hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable	Abril a diciembre	Profesores Jefes Orientadores	1. Plan sexualidad, efectividad y género 2. Planificación de la actividad. 3. Asistencia clases 4. Encuesta de satisfacción. 5. Formulario de evaluación de actividad.
		Realizar actividades que involucre a toda la comunidad educativa en prácticas de vida saludable	80% de la comunidad participa en actividades que promueve la vida saludable	Marzo a diciembre	Departamento de educación física y salud	1.- planificación de las actividades. 2. Invitaciones a través RRSS 4. Listado de participantes 5. Evaluación de la actividad

Promover los sellos y valores institucionales, para fortalecer el sentido de pertenencia e identidad	Generar sentido de pertenencia, identidad positiva y responsabilidad dentro de la comunidad educativa potenciando los sellos y valores institucionales enunciados en el PEI	Fortalecer los indicadores de de los IDSP mediante el trabajo en aula	80% de los estudiantes en clases trabajan IDSP	Abril a diciembre	Equipo de Convivencia Escolar. Orientadores Profesores Talleristas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reuniones de Coordinación de Equipo de Convivencia.</li> <li>2. Planificación de actividades</li> <li>3. Asistencia de participación</li> <li>4. Evaluación de la actividad</li> <li>5. Plan de formación ciudadana</li> <li>6. Plan de talleres extraescolares</li> <li>7. Plan Valores Institucionales</li> </ol>
		Vincular los objetivos transversales mediante un monitoreo de las acciones implementadas.	100% de las acciones son vinculadas a los objetivos transversales	Marzo a diciembre		
		Realizar diversas actividades con la comunidad educativa que promuevan los valores y sellos institucionales con el objetivo de fortalecer de sentido de pertenencia e identidad con la comunidad educativa.	80% de los integrantes de la comunidad educativa participan de actividades que promueven el sentido de pertenencia e Identidad.	Mayo a diciembre		
		Proporcionar oportunidades de aprendizaje base de la disciplina artística deportiva a impartir.	80% de los estudiantes participan en actividades extraprogramáticas	Mayo a diciembre		

Implementar actividades que permitan el desarrollo de participación y formación ciudadana de los estudiantes	Promover la comprensión y análisis del concepto de ciudadanía y los derechos y deberes asociados a ella, entendidos éstos en el marco de una república democrática, con el propósito de formar una ciudadanía activa en el ejercicio y cumplimiento de estos derechos y deberes.	Generar instancias de educación cívica mediante la elecciones para directivas por curso y general de colegio del Centro de estudiantes	El 100% de los estudiantes de la escuela participan en las elecciones directivas de sus cursos y centro de estudiantes	Abril a diciembre	Profesores Jefes Profesor asesor CAA Orientadores	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planificación de actividades</li> <li>2. Registro de directiva por cursos.</li> <li>3. Formulario Forms de resultados directivas centro estudiantes.</li> <li>4. Registro de firma de participantes.</li> <li>5. Plan de Formación Ciudadana</li> </ol>
		Generar instancias de debates e intercambio de ideas antes de realizar elecciones de centros de estudiantes	80% de los estudiantes de segundo ciclo participa en debates para la elección del Centro general de alumnos/as, temáticas que fomenten la autonomía y pensamiento crítico.	Abril a diciembre		
		Desarrollar actividades de encuentro entre estudiantes (debates, talleres)	80% de los estudiantes participan en actividades de encuentro	Abril a diciembre		

Fortalecer el bienestar de la comunidad educativa potenciando "lo que es bueno para todos y todos".	Disponer de estrategias de contención emocional para proporcionar hábitos de vida sana que permitan abordar situaciones de desregulación a los integrantes de la comunidad educativa mediante vía remota.	Establecer comunicación permanente entre equipo directivo, profesores, asistentes de la educación, padres y apoderados, estudiantes de la Comunidad Educativa.	80% de los integrantes de la comunidad estable contacto con profesionales de la escuela.	Marzo a diciembre	Equipo de Convivencia Escolar.  Redes externas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formulario forms</li> <li>2. Planes de acompañamiento</li> <li>3. Registro de llamadas</li> <li>4. Cronograma de actividades</li> <li>5. Evaluaciones de las actividades</li> <li>6. Videos y/o capsulas</li> <li>7. Derivación o solicitud de intervención</li> <li>8. Informe de derivación a psicóloga del Establecimiento, según protocolo de derivación</li> <li>9. Acta de reuniones de coordinaciones de redes externas.</li> <li>10. Cápsulas educativas.</li> </ol>
		Crear encuestas para visualizar el estado emocional y físico de los integrantes de la Comunidad Educativa.	El 80% de los integrantes de la comunidad educativa responden encuesta	Marzo Julio		
		Crear e implementar estrategias de contención emocional y aprendizaje socioemocional de parte de psicólogos y terapeuta ocupacional para ser aplicadas según la necesidad de los integrantes de la escuela.	El 100% de las estrategias de contención emocional son creadas para apoyar a la comunidad educativa	Marzo a diciembre		
		Realizar derivaciones de atención a diversos especialistas según las necesidades los integrantes de la comunidad educativa	100% de los casos son derivados según las necesidades	Marzo a diciembre		
		Realizar talleres de autocuidado a la comunidad educativa del establecimiento abordando diversas temáticas.	100% de los estudiantes reciben talleres de autocuidados	Abril a diciembre		

		Acompañamiento individual a las familias que lo requieran (Covid – Socioemocional-beneficios sociales, etc)	100% de las familias que requieran el apoyo son atendidos por integrantes del equipo de convivencia	Marzo a diciembre		
		Crear baterías de actividades (capsulas educativas) que promuevan el autocuidado y desarrollo emocional de los integrantes de la comunidad educativa las cuales serán difundidas para la comunidad educativa a través de RRSS	100% de las capsulas creadas son difundidas a través de nuestras RRSS	Mayo a Diciembre		

## ACCIÓN PLAN DE GESTIÓN CONVIVENCIA ESCOLAR 2021

DIMENSIÓN	CONVIVENCIA ESCOLAR
<b>Objetivo 1</b>	Difundir y socializar el reglamento interno y normas de Convivencia escolar a los diferentes actores de la comunidad
Estrategia	Promover de forma adecuada el Plan de gestión y lograr un impacto positivo entre los miembros de la comunidad educativa.
Sub-dimensión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación</li> <li>• Convivencia escolar</li> <li>• Participación y vida democrática</li> </ul>
<b>Acción 1</b>	Aplicar diagnóstico a los actores de la comunidad educativa
<b>Acción 2</b>	Actualizar el PGCE
<b>Acción 3</b>	Promocionar y difundir del PGCE 2021
Descripción	Durante el año se desarrollarán para toda la comunidad educativa, diversas instancias de formación para mejorar la gestión de la institución. Se realizarán Jornadas del Consejo Escolar, Consejo de profesores, jornada con el CGE, CGPA y reuniones con los diferentes agentes de la comunidad. Donde se promoverán actividades estipuladas en el plan de gestión de convivencia escolar
Fecha de inicio	5 marzo 2021                      Fecha término: 31 abril 2021
Programa asociado	SEP
Responsable	Encargado de Convivencia Escolar
Recursos necesarios	Material de oficina, recursos Tics
Medios de verificación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formulario Google diagnósticos</li> <li>2. Excel de resultados Diagnósticos</li> <li>3. PGCE</li> <li>4. Acta de reuniones</li> <li>5. Asistencia participación</li> <li>6. RRSS</li> </ol>

DIMENSIÓN	CONVIVENCIA ESCOLAR
<b>Objetivo 2</b>	Potenciar y desarrollar en los estudiantes habilidades sociales necesarias con el fin construir la sana convivencia mediante las relaciones positivas con sus pares y con su entorno.
Estrategia	Contribuir a la conciencia social y de formación para la comunidad educativa, fortaleciendo el autocuidado y prevención
Sub-dimensión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación</li> <li>• Convivencia escolar</li> <li>• Participación y vida democrática</li> </ul>
<b>Acción 4</b>	Implementar rutinas de comportamiento diario en aulas virtuales
<b>Acción 5</b>	Monitoreo del clima escolar en modalidad virtual
<b>Acción 6</b>	Promover la formación y prevención del bullying, cyberbullying, acoso escolar y ciberacoso escolar
<b>Acción 7</b>	Prevenir conductas de riesgo en el estudiante, mediante la formación en hábitos de vida saludable
<b>Acción 8</b>	Celebración del Día de la Convivencia Escolar
Descripción	Mejorar la comunicación entre los integrantes de la comunidad educativa del establecimiento, favoreciendo la prevención y el autocuidado mediante un acompañamiento constante que permita entregar respuestas rápidas, oportunas a las necesidades de los estudiantes y sus familias.
Fecha de inicio	5 marzo 2021      Fecha término: 1 de diciembre 2021
Programa asociado	SEP
Responsable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de Convivencia Escolar</li> <li>• Profesores</li> <li>• Orientadores</li> <li>• Departamento educación física</li> </ul>
Recursos necesarios	Material de oficina, recursos Tics
Medios de verificación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planificación de las actividades.</li> <li>2. Correo electrónico con dicha información.</li> <li>3. Registro de Asistencia</li> <li>4. Formulario Forms de análisis.</li> <li>5. Evaluación actividad</li> <li>6. Tabla reunión de apoderados y registro de asistencia</li> <li>7. Publicación en RRSS</li> <li>8. Pauta monitoreo clima escolar</li> </ol>

<b>DIMENSIÓN</b>	<b>CONVIVENCIA ESCOLAR</b>
<b>Objetivo 3</b>	Brindar a los padres y apoderados un espacio de reflexión en relación a temáticas de crianza, desarrollo de los niños y dinámicas familiares.
Estrategia	Contribuir a la conciencia social y de formación para la comunidad educativa, fortaleciendo el autocuidado y prevención
Sub-dimensión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación</li> <li>• Convivencia escolar</li> <li>• Participación y vida democrática</li> </ul>
<b>Acción 9</b>	Realizar escuela para padres dirigido a padres, madres y apoderados del establecimiento
<b>Acción 10</b>	Facilitar el rol ineludible que tiene la familia en la formación de la sexualidad de sus hijos/as mediante charlas a padres y apoderados.
Descripción	Mejorar la comunicación entre los integrantes de la comunidad educativa del establecimiento, favoreciendo la prevención y el autocuidado mediante un acompañamiento constante que permita entregar respuestas rápidas, oportunas a las necesidades de los estudiantes y sus familias.
Fecha de inicio	5 marzo 2021                      Fecha término: 1 de diciembre 2021
Programa asociado	SEP
Responsable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesores Jefes</li> <li>• Equipo Convivencia Escolar</li> <li>• Orientadores</li> </ul>
Recursos necesarios	Material de oficina, recursos Tics
Medios de verificación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Registro de asistencia de reuniones</li> <li>2. Planificación de la actividad.</li> <li>3. Encuesta de satisfacción.</li> <li>4.Tabla de reunión de apoderados</li> <li>5. Formulario de evaluación de actividad.</li> </ol>

<b>DIMENSIÓN</b>	<b>CONVIVENCIA ESCOLAR</b>
<b>Objetivo 4</b>	Favorecer el desarrollo físico personal, y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y el propio cuerpo, a través de hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable.
Estrategia	Contribuir a la conciencia social y de formación para la comunidad educativa, fortaleciendo el autocuidado y prevención
Sub-dimensión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación</li> <li>• Convivencia escolar</li> <li>• Participación y vida democrática</li> </ul>
<b>Acción 11</b>	Realizar Charlas para favorecer el desarrollo físico personal, y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y el propio cuerpo, a través de hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable para estudiantes educación parvularia a 8vo básico
<b>Acción 12</b>	Realizar actividades que involucre a toda la comunidad educativa en prácticas de vida saludable
Descripción	Mejorar la comunicación entre los integrantes de la comunidad educativa del establecimiento, favoreciendo la prevención y el autocuidado mediante un acompañamiento constante que permita entregar respuestas rápidas, oportunas a las necesidades de los estudiantes y sus familias.
Fecha de inicio	5 marzo 2021          Fecha término: 1 de diciembre 2021
Programa asociado	SEP
Responsable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesores Jefes</li> <li>• Equipo Convivencia Escolar</li> <li>• Orientadores</li> <li>• Departamento de educación física y salud</li> </ul>
Recursos necesarios	Material de oficina, recursos Tics
Medios de verificación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plan sexualidad, efectividad y género</li> <li>2. Planificación de la actividad.</li> <li>3. Asistencia clases</li> <li>4. Encuesta de satisfacción.</li> <li>5. Formulario de evaluación de actividad.</li> <li>6. Invitaciones a través RRSS</li> <li>7. Listado de participantes</li> <li>8. Evaluación de la actividad</li> </ol>

DIMENSIÓN	CONVIVENCIA ESCOLAR
<b>Objetivo 5</b>	Promover la comprensión y análisis del concepto de ciudadanía y los derechos y deberes asociados a ella, entendidos éstos en el marco de una república democrática, con el propósito de formar una ciudadanía activa en el ejercicio y cumplimiento de estos derechos y deberes.
Estrategia	Implementar actividades que permitan el desarrollo de participación y formación ciudadana de los estudiantes
Sub-dimensión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación</li> <li>• Convivencia escolar</li> <li>• Participación y vida democrática</li> </ul>
<b>Acción 17</b>	Generar instancias de educación cívica mediante la elecciones para directivas por curso y general de colegio del Centro de estudiantes
<b>Acción 18</b>	Generar instancias de debates e intercambio de ideas antes de realizar elecciones de centros de estudiantes
<b>Acción 19</b>	Desarrollar actividades de encuentro entre estudiantes (debates, talleres)
Descripción	Durante el año generar la comprensión del concepto de ciudadanía y los derechos y deberes asociados a éste como también fomentar la valoración de la diversidad social y cultural del país, el respeto por los derechos humanos y la participación de los estudiantes en temas de interés público, entre otras materias.
Fecha de inicio	5 marzo 2021          Fecha término: 1 de diciembre 2021
Programa asociado	SEP
Responsable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesores Jefes</li> <li>• Profesor asesor CAA</li> <li>• Orientadores</li> </ul>
Recursos necesarios	Material de oficina, recursos Tics
Medios de verificación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planificación de actividades</li> <li>2. Registro de directiva por cursos.</li> <li>3. Formulario Forms de resultados directivas centro estudiantes.</li> <li>4. Registro de firma de participantes.</li> <li>5. Plan de Formación Ciudadana</li> </ol>

DIMENSIÓN	CONVIVENCIA ESCOLAR
<b>Objetivo 6</b>	Generar sentido de pertenencia, identidad positiva y responsabilidad dentro de la comunidad educativa potenciando los sellos y valores institucionales enunciados en el PEI.
Estrategia	Promover los valores institucionales, para fortalecer el sentido de pertenencia e identidad.
Sub-dimensión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación</li> <li>• Convivencia escolar</li> <li>• Participación y vida democrática</li> </ul>
<b>Acción 13</b>	Fortalecer los indicadores de de los IDSP mediante el trabajo en aula
<b>Acción 14</b>	Vincular los objetivos transversales mediante un monitoreo de las acciones implementadas.
<b>Acción 15</b>	Realizar diversas actividades con la comunidad educativa que promuevan los valores y sellos institucionales con el objetivo de fortalecer de sentido de pertenencia e identidad con la comunidad educativa.
<b>Acción 16</b>	Proporcionar oportunidades de aprendizaje base de la disciplina artística deportiva a impartir.
Descripción	Desarrollar diversas acciones para fortalecer el sentido de pertenencia e identidad, generando oportunidades para poder desarrollar en la comunidad educativa actividades de carácter formativas y académicas, con el fin de que se involucren y apoyen el proceso educativo de los estudiantes.
Fecha de inicio	5 marzo 2021          Fecha término: 1 de diciembre 2021
Programa asociado	SEP
Responsable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de Convivencia Escolar.</li> <li>• Orientadores</li> <li>• Profesores</li> <li>• Talleristas</li> </ul>
Recursos necesarios	Material de oficina, recursos Tics
Medios de verificación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reuniones de Coordinación de Equipo de Convivencia.</li> <li>2. Planificación de actividades</li> <li>3. Asistencia de participación</li> <li>4. Evaluación de la actividad</li> <li>5. Plan de formación ciudadana</li> <li>6. Plan de talleres extraescolares</li> <li>7. Plan Valores Institucionales</li> </ol>

DIMENSIÓN	CONVIVENCIA ESCOLAR
<b>Objetivo 7</b>	Disponer de estrategias de contención emocional para proporcionar hábitos de vida sana que permitan abordar situaciones de desregulación a los integrantes de la comunidad educativa.
Estrategia	Fortalecer el bienestar de la comunidad educativa potenciando “lo que es bueno para todas y todos”.
Sub-dimensión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación</li> <li>• Convivencia escolar</li> <li>• Participación y vida democrática</li> </ul>
<b>Acción 20</b>	Establecer comunicación permanente entre equipo directivo, profesores, asistentes de la educación, padres y apoderados, estudiantes de la Comunidad Educativa.
<b>Acción 21</b>	Crear encuestas para visualizar el estado emocional y físico de los integrantes de la Comunidad Educativa.
<b>Acción 22</b>	Crear e implementar estrategias de contención emocional y aprendizaje socioemocional de parte de psicólogos y terapeuta ocupacional para ser aplicadas según la necesidad de los integrantes de la escuela.
<b>Acción 24</b>	Realizar derivaciones de atención a diversos especialistas según las necesidades los integrantes de la comunidad educativa
<b>Acción 25</b>	Realizar talleres de autocuidado a la comunidad educativa del establecimiento abordando diversas temáticas.
<b>Acción 26</b>	Acompañamiento individual a las familias que lo requieran (Covid – Socioemocional- beneficios sociales, etc)
<b>Acción 27</b>	Crear baterías de actividades (capsulas educativas) que promuevan el autocuidado y desarrollo emocional de los integrantes de la comunidad educativa las cuales serán difundidas para la comunidad educativa a través de RRSS
Descripción	Desarrollar en la comunidad educativa estrategias de aprendizaje social y emocional con el objetivo de adquirir los conocimientos, actitudes y las habilidades necesarias para reconocer y manejar sus emociones, demostrar interés y preocupación por los demás, formar buenas relaciones, tomar decisiones responsablemente y a manejar los desafíos en situaciones de manera constructiva.
Fecha de inicio	5 marzo 2021                      Fecha término: 1 de diciembre 2021
Programa asociado	SEP
Responsable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de Convivencia Escolar.</li> <li>• Redes externas</li> </ul>
Recursos necesarios	Material de oficina, recursos Tics
Medios de verificación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formulario forms</li> <li>2. Planes de acompañamiento</li> <li>3. Registro de llamadas</li> <li>4. Cronograma de actividades</li> <li>5. Evaluaciones de las actividades</li> <li>6. Videos y/o capsulas</li> <li>7. Derivación o solicitud de intervención</li> <li>8. Informe de derivación a psicóloga del Establecimiento, según</li> </ol>

	protocolo de derivación 9. Acta de reuniones de coordinaciones de redes externas 10. Cápsulas
--	---

# ANEXO

## RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA EN PERIODO DE CONFINAMIENTO

La cuarentena, sin lugar a dudas, es una de las medidas que más ha alterado las formas habituales de convivir y para la cual no estábamos preparados social y emocionalmente. Por ende es comprensible que, *ante situaciones de incertidumbre e información en constante actualización, aparezca el temor y la ansiedad*, estas *reacciones son esperables*, sin embargo, cuando se vuelven **muy intensas o se prolongan en el tiempo**, *pueden afectar nuestro bienestar y salud mental*.



Actualmente en *fase 1 (cuarentena)* está permitido realizar actividades al aire libre (deporte, paseo) todos los días, pero sólo de **06:00 a 09:00 horas**, sin necesidad de permiso. Se pueden realizar sólo actividades individuales o con personas de la misma residencia, sin usar auto o transporte público.

### **Pero... ¿Qué nos puede suceder en estos días?**

- **Incertidumbre o ansiedad** por saber cómo evolucionará la situación.
- **Miedo** a la cuarentena, a contagiarse, a contagiar a otros.
- **Temor** por no poder trabajar durante la cuarentena o aislamiento.
- **Temor** de estar separado de la familia debido a periodo de cuarentena o sentimientos de **soledad y aislamiento** debido a la interacción limitada con otros.
- Sentimientos de **frustración, aburrimiento, soledad y tristeza** debido al periodo de distanciamiento físico.
- Sentirse **molesto, irritable y ansioso** por estar en cuarentena (restringir la libertad).



Todas estas **reacciones son esperables y normales** frente a una emergencia como la que estamos viviendo.

### **¿Qué acciones debemos evitar?**

Existen algunas *situaciones o pensamientos* que podrían **aumentar el riesgo** en el *bienestar de salud mental* en este periodo, *por lo que debemos evitarlas*. Estas podrían ser:

- Estar **constantemente imaginando** el *peor escenario*, lo que **aumenta la angustia** ante la situación.
- Tratar de **dormir todo el día**. Esto puede *afectar negativamente* la calidad del sueño.
- **Ocupar demasiado tiempo** leyendo *información o noticias* sobre la enfermedad. Recibir mucha información podría generar más **preocupaciones e inquietudes**.
- **Ocultar o suprimir las emociones**, negándose a expresar algún pensamiento y sentimiento con las personas que lo rodean. Esto puede *generar mayor angustia y afectar su ánimo*.



### EL AUTOCUIDADO EN CUARENTENA

- Busque *información* de fuentes **confiables y oficiales** Puede encontrar información actualizada en [www.gob.cl/coronavirus/](http://www.gob.cl/coronavirus/), evite informarse de fuentes dudosas.
- Utilice las *redes sociales, teléfono y otros medios tecnológicos* para **mantenerse en conexión** con sus familia y amigos, es una de las *mejores maneras* de **reducir la ansiedad, la sensación de soledad y el aburrimiento** durante periodos de aislamiento.
- Propóngase *tareas para realizar en los días que estará en su casa*. Puede **aprender algo nuevo** con la ayuda de tutoriales en internet. Póngase metas realistas y con logros que entreguen una sensación de control.
- **Mantenga las rutinas** pues es *útil para su salud y para disminuir la incertidumbre y ansiedad*. Incluya en la rutina diaria tiempos para realizar actividades **relajantes y placenteras** como dibujar, leer libros, escuchar música, hacer ejercicios de estiramiento o relajación, etc.
- **Manténgase activo mentalmente** y con momentos libres de información de la emergencia, escribiendo, jugando, haciendo crucigramas y sudokus, desarrollando juegos mentales para estimular el pensamiento.
- **Utilice el humor**, como una forma de enfrentar la situación. El humor puede ser un gran apoyo en *momentos de mayor incertidumbre*. Incluso el **sonreír y reír** puede *generar algún alivio de la ansiedad o frustración* que se puede estar sintiendo.

## ¿Cómo podemos cuidar el bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes?

Los **niños y niñas** son *particularmente sensibles a la información que circula*, la cual puede **ocasionarles gran temor y ansiedad**. Lo mismo ocurre con *jóvenes y adolescentes*, quienes con mayor frecuencia están **expuestos a las redes sociales**. Por ende **evite** su *exposición a noticias y redes sociales*. **Conversen** sobre la situación y *respondan a sus preguntas de manera clara y sencilla*.



- Considere que este tiempo **también es de estrés para ellos**. Sea paciente, acoja sus reacciones o mayor demanda de atención.
- El **miedo y la ansiedad** se *manifiestan de diversas maneras en las personas*. Hay quienes expresarán directamente sus preocupaciones, pero también lo podrán hacer a través de dificultades para dormir, dolores de cabeza o de estómago, enojo, o miedo a estar solos. Lo importante es acoger con calma estas reacciones y transmitirles tranquilidad y seguridad.
- **Intente mantener las rutinas** y actividades cotidianas dentro de lo que las medidas de prevención lo permitan, especialmente las de juego y movimiento. Las rutinas también *transmiten seguridad*.
- *No les sobre-exija* con el cumplimiento de las tareas escolares. Mantenga horarios acotados que se alternan con otras actividades. **Si es posible, haga seguimiento y apoye las actividades escolares on line.**
- Si es posible, *trate de alternar en el día su cuidado y atención*. Establezca **turnos con los otros cuidadores** que estén en casa.

“Aplice medidas de **cuidado y bienestar para usted**, para *cuidar de los demás, necesita estar bien*. Además, podrá ser un **ejemplo para ellos y ellas** sobre cómo sobrellevar esta situación. Los niños y adolescentes *observarán los comportamientos y las emociones* de los adultos para buscar señales que les indiquen **cómo manejar sus propias emociones** en momentos difíciles”.

## **Existe un Permiso Temporal Individual → Salida de personas con espectro autista**

**u otra discapacidad mental:** Consiste en la salida de persona con trastorno del espectro autista u otro tipo de discapacidad mental, ya sea de origen psíquico o intelectual, con su respectivo cuidador o acompañante, quienes deberán exhibir a la autoridad fiscalizadora la Credencial de Discapacidad, Certificado de Discapacidad del Registro Civil o Certificado Médico que indique el Diagnóstico Trastorno del Espectro Autista. El permiso deberá ser solicitado por el respectivo cuidador o acompañante, mayor de 14 años y posee una duración de 2 horas.



### Bienestar emocional de niños y niñas en cuarentena

El **buen trato hacia los niños y niñas siempre debe primar**, por lo que es necesario que los *padres o quienes estén a cargo de los cuidados durante este periodo de cuarentena*, **mantengan una actitud de calma y se muestren emocionalmente disponibles para ellos.**

Edades	Algunas reacciones esperables	¿Qué hacer?
<p data-bbox="191 695 402 762"><b>Entre los 4 y 5 años</b></p> 	<p data-bbox="464 516 969 730">Pueden presentar reacciones como miedo a estar solos, dificultades para dormir, pesadillas, orinar en la cama, cambios de apetito o en el comportamiento habitual (quejas, berrinches y aferramiento).</p>	<ul data-bbox="995 516 1539 909" style="list-style-type: none"><li>- Conservar la calma, acoger y contener las emociones o comportamientos, fomentando sus expresiones.</li><li>- Realizar actividades en conjunto: bailar, cantar o hacer manualidades.</li><li>- Evitar la sobreexposición a noticias que puedan causar temor o angustia.</li><li>- Promover y planificar actividades relajantes y reconfortantes antes de dormir.</li></ul>
<p data-bbox="191 1402 402 1436"><b>Etapa escolar</b></p> 	<p data-bbox="464 1115 969 1329">Pueden presentar irritabilidad, llanto frecuente, comportamiento agresivo, retraimiento, dificultades para dormir, pesadillas, cambios de apetito, molestias físicas (dolor de cabeza, molestias estomacales).</p>	<ul data-bbox="995 1115 1539 1728" style="list-style-type: none"><li>- Acoger y validar sus emociones y temores.</li><li>- Explicar la situación y dar tranquilidad, comentando que la “cuarentena” es para resguardar su salud y la de otros.</li><li>- Mantener rutinas equilibradas.</li><li>- Flexibilizar reglas habituales para algunos comportamientos, sin dejar de establecer límites.</li><li>- Promover el uso de la tecnología para mantener la comunicación con otros miembros de la familia o con sus amistades.</li><li>- Limitar la exposición a medios y noticias que puedan generar angustia y temor.</li></ul>

## Bienestar emocional de adolescentes en cuarentena

Al igual que los adultos, *no todos los adolescentes reaccionarán de una sola forma frente al estrés. Acoja sus reacciones con calma y apertura, transmita tranquilidad y seguridad.* El momento es complejo para todos.

**Algunas estrategias para madres, padres y cuidadores:**

- Compartan mutuamente sus dudas y **valide sus emociones y preocupaciones.**
- El tiempo en casa *facilita pasar más tiempo conectado a redes sociales y que dejen de hacer otras actividades que usualmente disfrutaban y los relajen. Motive a recuperar esas actividades y en conjunto establezcan horarios de desconexión de las redes sociales para toda la familia.*
- *Motive y apoye la mantención de las rutinas y actividades cotidianas, especialmente los hábitos de alimentación, sueño y ejercicio físico. Es deseable que realicen actividades escolares o académicas de manera regular, idealmente en horarios ya establecidos previamente.*
- **Organicen en conjunto la distribución de tareas domésticas.** Si esto es novedad para él o ella, comience por las que le sean más fáciles o de más agrado. *Facilitará el sentido de pertenencia y de utilidad en la familia, en la medida que se entienda como algo justo y que beneficia a todos.*



Es esperable que sientas que te estás perdiendo experiencias importantes y todas esas cosas que te encanta hacer. Ante eso, algunos consejos para hacer más llevadero el tiempo en casa. **Entender tus sentimientos y comunicarnos, extrañas a tus amistades, no puedes salir o te aburres de lo mismo cada día.** Si estás sintiendo alguna o todas esas emociones, no estás equivocado. Así es como se supone debes sentirte. La ansiedad es una función normal que nos alerta sobre las amenazas y nos ayuda a tomar medidas para protegernos: quedarnos en casa, lavarnos frecuentemente las manos, mantenernos informados. Con ello te mantienes a salvo tú y también las personas que te rodean. *Una vez que tengas claro lo que te está pasando, es bueno comunicarlo a tu familia y a los que te rodean en estos días. Así sabrán cómo te sientes y podrán entender tus reacciones y buscar en conjunto alternativas para hacerlo más llevadero.*

- **Distrate,** esta emergencia es una situación crítica que durará más de lo que te gustaría. Distraerte es una acción que puedes realizar y escoger de acuerdo a tus *gustos e intereses*. La idea es que cada día dediques un tiempo para crear distracciones.
- **Mantente en conexión con tus amistades** de forma creativa, las redes sociales son lo tuyo y puedes sacarle más provecho aún si utilizas la creatividad entre amigos. Inventen desafíos, hagan tutoriales y videos, compartan tips, haz un desafío en Tik-Tok. *Ten siempre precaución con la*

cantidad de tiempo que estés conectado o frente a la pantalla, pues tiempo excesivo y sin descanso **aumentan la ansiedad** y los sentimientos incómodos durante este periodo, jugándote en contra.

- **Aprovecha el tiempo**, tal vez te faltaba el tiempo para practicar un instrumento musical, aprender una canción o coreografía, perfeccionar tus dibujos o leer un libro. *Este periodo es el momento perfecto para aprovechar de hacer aquellas cosas que habías pospuesto*, utiliza el tiempo libre que ahora tienes. Es una forma productiva de cuidar tu salud mental.

**Apoya a los demás y pide ayuda durante este tiempo**, muchos lo están pasando mal, pero hay algunos que pasarán por situaciones muy complejas: por ejemplo, *ser alejados de su familia por presentar la enfermedad, no poder dejar de trabajar o perder el trabajo, ser discriminados o no contar con ayuda*. Otros pueden comenzar a sentir que los **sentimientos negativos los invaden, las preocupaciones los agobian, y cada día resulta más difícil resistirlo**. Si alguna de estas situaciones te sucede a ti, **no dudes en pedir ayuda**.



### Bienestar emocional de adultos mayores en pandemia

La pandemia ha puesto en foco la importancia de *prevenir el contagio a personas mayores*, por esta razón, es que las medidas de **distanciamiento físico de las personas mayores son tan necesarias**.



Actualmente en *fase 1 (cuarentena)*, si eres **mayor de 75 años**, los días **lunes, jueves y sábado** podrás salir a pasear una vez al día, por dos horas máximo, entre las **09:00 y las 11:00** horas o entre las **16:00 y las 18:00** horas.

### **¿Qué le puede suceder a las personas mayores durante este periodo?**

Es posible que sienta **ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento, miedo, desesperanza y/o rabia**. Esto es normal y puede durar un tiempo prolongado, incluso después de este periodo. Lo anterior puede ser *especialmente intenso para quienes viven solos; tienen una salud más frágil o alguna condición que dificulte su capacidad de comprender la situación de Coronavirus* (ej. Alzheimer u otra demencia). Tradicionalmente las personas mayores se han informado por medios como la radio y la televisión, pero en esta era digital, muchas veces se pierden de información al no tener acceso a internet o mensajería instantánea, lo cual puede angustiarnos.

### **Acciones para cuidar el bienestar emocional:**

- Mantenga el contacto por canales de comunicación seguros: teléfono, redes sociales, video llamadas.

- Cuida las rutinas de sueño y alimentación.
- Evite la automedicación.
- Evite el consumo de alcohol como método para sobrellevar la situación.
- Mantenga la actividad física y mental: caminando dentro de casa, haciendo manualidades, crucigramas, puzzles y ejercicios físicos seguros.
- Recuerde estrategias y experiencias que haya puesto en práctica en otros momentos complejos y que pueda aplicar en esta situación.

**Como familiar o vecino de personas mayores, puede realizar estas acciones para apoyar:**

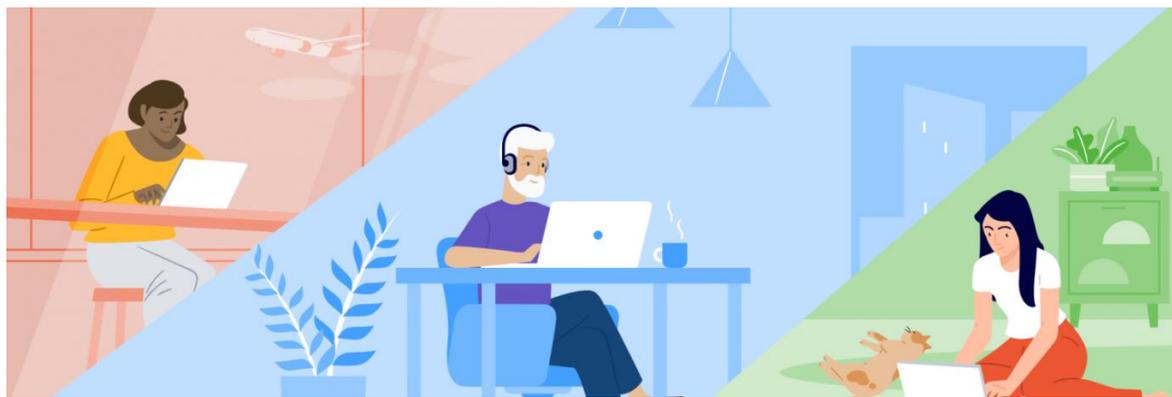
- Asegurar que **siempre estén comunicados** con sus seres queridos, vecinos y lo que está sucediendo respecto a COVID-19.
- *Llámelos o converse con ellos.*
- Genere una *red de cuidado* para los que se encuentren viviendo solos.
- **Ayúdelos a utilizar las nuevas tecnologías** para mantenerse conectado: redes sociales, video llamadas, grupos de chat, etc.
- **Ofrézcale apoyo** para *realizar las compras, retirar medicamentos, pago de cuentas* o cualquier otro trámite que deba realizarse fuera de casa.
- Recomendar medidas para **mantenerse activos dentro del hogar** y reducir el aburrimiento.

**Un nuevo desafío: “Teletrabajo, durante COVID - 19”**

Cuando no se acostumbra trabajar desde la casa, esta nueva actividad **puede generar estrés o tensión**, para lo cual es posible tomar algunas medidas para prevenirlo.

**Lo clave para que esta metodología de trabajo sea efectiva es:**

- *Acordar tiempos protegidos de desconexión*, donde el trabajador o trabajadora no sea requerido para responder a solicitudes laborales.
- **Aprender a distanciarnos psicológicamente** del trabajo en los momentos de desconexión.



## Recomendaciones para el autocuidado y teletrabajo

	<b>CÓMO HACERLO</b>	<b>¿QUÉ EVITAR?</b>
<b>PREPARAR EL TRABAJO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Defina previamente el lugar físico donde va a trabajar dentro de su hogar.</li> <li>- Informe a los demás en casa que ese espacio será su “oficina”, aun cuando sea el comedor u otro espacio común.</li> <li>- Previamente, deje su espacio lo más limpio y ordenado posible, como lo haría en su lugar habitual de trabajo.</li> </ul>	<p>Idealmente no trabaje en la misma habitación donde duerme. Si es el único espacio con el que cuenta, evite trabajar en la cama. Así podrá generar un límite entre el trabajo y el descanso.</p>
<b>COMENZANDO LA JORNADA LABORAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trate de seguir su rutina habitual previa al trabajo, como ducharse y cambiarse de ropa.</li> <li>- Ordene y disponga su lugar de trabajo.</li> <li>- Prepárese un café o una colación durante la mañana tal como lo haría en su lugar de trabajo.</li> </ul>	<p>No trabaje en pijama ni se salte el desayuno.</p>
<b>DURANTE EL TRABAJO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planifique lo que realizará día a día. Una propuesta es dividir la mañana en dos, luego el almuerzo y hacer lo mismo por la tarde.</li> <li>- Genere productos de avance diarios alcanzables, que permitan el seguimiento efectivo de las tareas a desarrollar.</li> <li>- Genere objetivos con un plan de avance alcanzable, ya sea diario, semanal o mensual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durante los bloques de descanso de la mañana y la tarde, intente no dedicarse a tareas del hogar y respete el tiempo programado para la pausa.</li> <li>- No planifique sus productos y tareas como si estuviera en su lugar de trabajo habitual. Los tiempos en casa no corren de la misma forma.</li> </ul>
<b>BLOQUES DE DESCANSO O PAUSAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilice el almuerzo como una pausa y trate de hacerlo en un lugar diferente del espacio de trabajo.</li> <li>- Al sentir alguna señal de agotamiento, pérdida de concentración o fatiga, haga una pausa.</li> <li>- Realice pausas de unos minutos, con actividades de estiramiento, salir del lugar destinado para el trabajo,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No se recomienda reemplazar las pausas por alguna actividad doméstica.</li> <li>- Evite comer mientras trabaja frente al computador, así no se omite un momento importante de descanso. Recuerde siempre que la idea es evitar el agotamiento y por ende el riesgo de afectación en su bienestar.</li> </ul>

	<p>caminar unos minutos o comer algo saludable.</p>	
<p><b>FIN DE LA JORNADA LABORAL</b></p>	<p>- Guarde todo lo que tenga relación con el trabajo, cerrando el computador o notebook. - Deje por escrito las tareas pendientes o las ideas que retomará al día siguiente.</p>	
<p><b>FINES DE SEMANA</b></p>	<p>Planifique o proyecte actividades de ocio, como leer, ordenar o revisar cosas del hogar que había pospuesto por tiempo, hacer ejercicio físico en casa, entre otras.</p>	<p>En lo posible no realice tareas asociadas al trabajo y dedique su tiempo al descanso y a generar actividades dentro del hogar.</p>

### Teletrabajo con niños y niñas en casa, algunas recomendaciones

#### Teletrabajo y Preescolares:

- **Explíqueles** en qué consiste su trabajo en palabras simples. Considere que verle trabajar es curioso para ellos, tendrán al inicio muchas dudas y preguntas y querrán ver lo que está haciendo. *Lo mejor es dejarles ver y observar lo que para ellos era un misterio.*
- Coméntales que habrá momentos en que **necesita prestar total atención** a lo que está haciendo, por ejemplo, una reunión virtual o terminar un producto rápidamente. *Busquen en conjunto la mejor clave para informarles de estos momentos: un cartel, un dibujo, puerta cerrada, audífonos puestos, etc.*



#### Teletrabajo y Escolares:



- En el caso que los niños y niñas estén en edad escolar, pueden **programarse los horarios** para que, *mientras se esté trabajando, los niños y niñas estén haciendo sus tareas o actividades programadas* por el establecimiento educacional. Incluya su teletrabajo dentro del panel de rutinas y horarios.
- Si hay **más de un adulto** en el hogar que pueda cuidar a los niños y niñas, *establezcan turnos para el cuidado*. Es importante equilibrar el tiempo entre cuidadores y cuidadoras.

## Recomendaciones para el consumo de alcohol en tiempos de cuarentena

La experiencia de otros países indica que en el *periodo de distanciamiento físico y cuarentena se ha reportado un aumento en el consumo de alcohol en el hogar.*

En un **momento difícil y estresante**, el estrés *puede llevar a beber más seguido o en mayor cantidad.* Además, muchas de las rutinas han cambiado o seguirán cambiando. Eso puede hacer perder de vista cuánto estamos bebiendo o si estamos sobrepasando lo que regularmente consumimos.

*Intente reducir la cantidad de alcohol que consume, la frecuencia con la que consume o, mejor aún, no beber.*

Llevar un registro de lo que bebe puede ayudar, pero principalmente estar atentos a cuánto bebemos. Si decide beber, **no más de 2 tragos en un mismo día es una referencia adecuada.**



**Preocuparse por los niños:** Aunque no lo note, **algunos niños pueden asustarse cuando los adultos beben.** También *suelen ser muy perceptivos* de los cambios en su ambiente y, por ejemplo, notan que los adultos están bebiendo más o en horas poco habituales. Intente no beber hasta que los niños se hayan ido a la cama.

**Si durante la cuarentena se le hace difícil no beber o controlar lo que está tomando, considere pedir ayuda.**

## ¿ Cuándo pedir ayuda?

El **autocuidado, el apoyo mutuo y la puesta en práctica de estas recomendaciones ayudarán a sobrellevar de mejor manera la cuarentena.** Sin embargo, puede ser que en *algún minuto sienta que la situación se vuelva inmanejable* y que necesita de mayor apoyo para seguir adelante. **Buscar ayuda siempre es bueno y apoyarnos con otros es fundamental para estar bien.**

**Pida ayuda para sí mismo, un familiar o amigo, si observa alguna de las siguientes situaciones:**

- Mucha tristeza y retraimiento.
- Pensamientos y sentimientos recurrentes que abruma e interfieren en las actividades cotidianas.
- Dificultad para realizar tareas cotidianas, incluso aquellas que parecieran muy simples (por ej. preparar comida, aseo personal y otras).
- Intención de hacerse daño o planificar hacerlo.
- Dejar de comer.
- Consumo frecuente y excesivo de alcohol y otras drogas, o automedicación de fármacos para el ánimo o el sueño.
- Cambios drásticos en el estado de ánimo, conductas o hábitos de sueño.
- Intensos miedos y temores que impiden realizar actividades.
- Sentirse muy pesimista respecto a su futuro y sus planes.

## ¿Dónde pedir ayuda?

Algunos canales de ayuda remota, que entregan apoyo a distancia si necesita ayuda para usted o alguien más:

- **Correo electrónico equipo de Convivencia Escolar Escuela:** arturohughesconvivenciaescolar@gmail.com.
- **Número telefónico Convivencia Escolar Escuela:** +569 37112872.
- **Salud Responde:** 600 360 777, que cuenta con una línea especial de psicólogos que prestan ayuda en situaciones de crisis.
- **Fono Mayor:** 800 4000 35, atendido por especialistas en temáticas de personas mayores.
- Fono 1455: **Orientación en Violencia contra la mujer**
- **Fono Infancia:** 800 200 188, apoyo psicológico gratuito para la crianza.
- **Fono Drogas y Alcohol:** 1412, orientación profesional las 24 hrs. del día.
- **Fono Centro de la Mujer Coronel:** 412714295
- **Fono Casa de la Seguridad Coronel:** 412770048
- **Fono Patrullaje Casa de la Seguridad Coronel:** +56997504516
- **Fono Urgencia Hospital de Coronel Coronel:** 412723944
- **Chat Hablemos de Todo:** Conversemos sin estigmas ni prejuicios sobre los temas que más te preocupan. Injuv invita a jóvenes de entre 15 y 29 años.  
<https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/>
- Si deseas ser contactado telefónicamente por un psicólogo de Hospital Digital durante la pandemia, déjanos tus datos.  
<https://saludablemente.policomp.com:81/>



Accede a primera atención psicológica a través de videollamada desde tu computador, tablet o celular. Sólo debes contar con conexión estable a internet.  
<https://telemedicina.hospitaldigital.gob.cl/ui/login>