

Illapel, 22 de julio 2020

## COMUNICADO CONTENCION EMOCIONAL

### Estimados padres, apoderados y cuidadores:

Un cariñoso saludo para todos y cada uno de ustedes y también para sus familias. Es muy grato poder reencontrarnos después del pequeño receso que hemos tenido en este contacto semanal. Es muy significativo para nosotros poder “estar”, con ustedes en medio de esta complejidad en la que estamos inmersos y poder apoyarnos mutuamente para superar las dificultades que se nos van presentando.

Durante todo este tiempo que llevamos de pandemia, hemos vivido experiencias de todo tipo, positivas, negativas, agradables y desagradables, que provocan en nosotros y en las personas que están a nuestro lado diversas emociones, las cuales muchas veces, nos cuesta controlar. Sin duda, son aquellas situaciones negativas y desagradables las que más nos preocupan, porque afectan nuestro estado de ánimo, también nuestra forma de proceder, nos impiden ver con claridad lo que pasa a nuestro alrededor y nos hacen reaccionar también negativamente. Esto se agudiza aún más, por el momento en el cual nos encontramos hoy.

Frente a esto, es muy importante poder buscar estrategias que nos ayuden a responder asertivamente ante esta problemática. Las respuestas muchas veces están en nosotros mismos, pero se hace necesario reconocer lo que está sucediendo en nuestro interior, identificar y ponerle nombre a cada cosa que sentimos y luego, darnos la posibilidad a través de nuestra voluntad, que debe ser ejercitada y fortalecida, para hacer los cambios que sean necesarios para poder controlar estas emociones. En lo que debemos tener claridad, es que las emociones, aunque sean negativas no deben ser reprimidas, porque también son necesarias, pero sí, debemos aprender a cómo hacer para enfrentarlas y manejarlas.

Para ello, esta semana les queremos presentar un material que esperamos lo puedan ver no una, sino varias veces para que podamos internalizarlo y aplicarlo cuando lo necesitemos. La idea es que podamos compartirlo y conversarlo en familia, porque nos puede ayudar a establecer mejores formas de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

Esperamos que esto les pueda servir:

- Video 1: Manual supervivencia Covid-19. Enlace  
<https://www.youtube.com/watch?v=ElRE0oZxTTM>
- Video 2: Meditación para niños: Enlace  
[https://www.youtube.com/watch?v=L1-t\\_5PX3zY&t=52s](https://www.youtube.com/watch?v=L1-t_5PX3zY&t=52s)
- Video 3: Relajación para adolescentes. Enlace  
<https://www.youtube.com/watch?v=n2Rq2hzAYoc&t=96s>
- Video 4: Relajación para adultos. Enlace  
<https://www.youtube.com/watch?v=VZrUfADraX8&t=30s>

- No olviden que, si necesitan de nosotros ante cualquier dificultad que se les presente con respecto a su hijo/a en el ámbito emocional, nos pueden contactar a los correos de los orientadores, estos son:
  - Oscar Tapia: Orientador Prebásica hasta 2 básico. [otapia@stjillapel.cl](mailto:otapia@stjillapel.cl)
  - Katherine Valle: Orientadora 3 básico a 6 básico. [kvalle@stjillapel.cl](mailto:kvalle@stjillapel.cl)
  - Alberto Santander 7 básico a IV medio. [asantander@stjillapel.cl](mailto:asantander@stjillapel.cl)
  - Gaby Alfaro Orientadora vocacional. [galfaro@stjillapel.cl](mailto:galfaro@stjillapel.cl)

Saludos para todos/as,

**Equipo de Convivencia Escolar y Orientación.**