

SERVICIO LOCAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA

# ATACAMA

Copiapó | Caldera | Tierra Amarilla  
Chañaral | Diego de Almagro

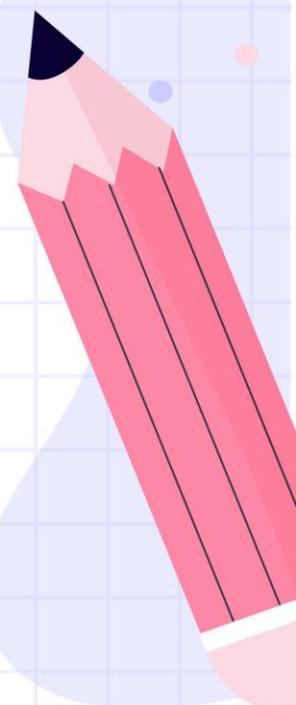


JUNAEB  
Ministerio de  
Educación

Gobierno de Chile

# HABILIDADES PARA LA VIDA 1

1era edición 2022



# HABILIDADES PARA LA VIDA 1

¿ *En qué consiste?*

El programa HPV-1 se ocupa de la salud mental escolar, contribuyendo al desarrollo de competencias y habilidades sociales, cognitivas y afectivas en las comunidades educativas.

¿ *Cómo?*

A través de la implementación de diversas acciones que, por un lado, buscan promover el bienestar psicosocial y la salud mental escolar, y por otro, prevenir conductas de riesgo asociadas a dificultades en la adaptación escolar.







# La importancia de validar las emociones

Las emociones mueven hacia un objetivo o alejan de aquello indeseado. La gestión emocional es uno de los aprendizajes más valiosos que se puede hacer durante la etapa de la infancia.

Los miedos en la infancia suelen ser causa de muchas limitaciones en el desarrollo. Los niños y niñas evitan de forma activa aquellas situaciones que temen y, a causa de ello, pueden llegar a ocasionar que la familia completa se vea impedida de realizar una actividad determinada.



Así como el adulto siente miedo y puede determinar la causa, en los niños y niñas sienten miedo, pero puede ser que la causa no sea lo que el niño o la niña nos cuenta. Por ejemplo: El miedo a la oscuridad en su habitación solo o sola. El o ella pueden manifestar que es la oscuridad, pero la causa real sea más bien la soledad e inseguridad



Para gestionar esta emoción del miedo:

- lo primero, no subestimar la emoción y la sensación que está sintiendo, dar la importancia que se merece.
- Segundo, escuchar con atención y contener.
- Tercero, ejemplificar con sus historias de infancia cómo enfrentó ese temor, empatizar señalando que usted también tiene o tuvo miedo.



Siempre, por irracional que te resulte el temor del niño o la niña, resulta favorable escucharlo, conocer qué es lo que imagina, comprender hacia dónde va su mente. Entre los 3 y los 5 años la imaginación de los niños está activa al 100%. Los miedos son más intensos por la dificultad que tiene de no distinguir la fantasía de la realidad.



## ¿ **Cómo ser adultos significativos para nuestros niños y niñas?**

Cuando un niño viene al mundo, no sabe jugar, estudiar, relacionarse, cooperar, hablar, pensar, querer a los demás, atender; todas estas conductas las aprenden en el transcurso de su formación. Es decir que con el tiempo los niños y niñas van adquiriendo ciertas conductas, a través del ejemplo, de lo que perciben y ven en el medio que los rodea (Madera S.A 2010).

### **Características que podemos considerar**

- Brindar un ambiente adecuado para su desarrollo personal
- Apoyar en el proceso de enseñanza - aprendizaje.
- Ser buenos modelos demostrando actitudes positivas y colaborativas, así también la enseñanza de valores básicos ( respeto, amabilidad, cariño, etc.)
- Brindar una escucha activa con la finalidad de atender sus necesidades e inquietudes.
- Compartir tiempo de calidad con el/la niño/a ( tiempo de diversión)



# DECÁLOGO de ESTIMULACIÓN EDUCATIVA



## 2 CUIDAR LAS RELACIONES

Mantener una comunicación frecuente. Dedique tiempo en su hijo para iniciar conversaciones y realizar preguntas como: ¿qué has hecho hoy?, ¿en qué estás trabajando?, ¿cómo te puedo ayudar?, etc.



## 4 REALIZAR PAUSAS ACTIVAS

Brindar tiempos de 10 minutos cada 2 horas cuando su hijo esté estudiando y que realice algo que lo motive.

## 1 PLANIFICAR SU DÍA

Establecer horario de estudios, hábitos saludables, pausas activas u otras actividades. Es importante que sus hijos realicen diferentes acciones para mantenerse ocupados, procurando descansar adecuadamente.



## 3 METAS ALCANZABLES

Fomentar pequeños retos y objetivos para que logren cada vez ser más autónomos.



## 5 ESTIMULAR SU AUTOESTIMA

Enséñele cómo puede aceptar sus fracasos. Debe ser capaz de reconocerlos y superarse día a día.

## 6 CUIDAR SUS EMOCIONES

Preguntar por sus emociones ¿cómo se siente? ¿Qué situación le provocó el sentirse así? Fortalecer su pensamiento positivo.



## 7 MOTIVACIÓN ESCOLAR

Enséñele el valor del esfuerzo y de la constancia.

## 8 ACTIVAR SU MENTE

Realizar actividades diferentes como leer, desarrollar juegos didácticos, mantener una actividad física, pasear en algún lugar, etc.



## 9 USO EQUILIBRADO DE PANTALLAS

Negocia con tu hijo los tiempos dedicados al uso de redes sociales, juegos en línea o televisión. Enfatizando en no utilizarlos cuando esté comiendo, favoreciendo así el contacto social con los demás.

## 10

### MAÑANA SERÁ OTRO DÍA

Establece rutinas antes de dormir para que así cumpla con sus actividades diarias propuestas.





# Normas y límites

## TIPS PARA PADRES

### Importante

A la hora de establecer Normas y Límites, es importante considerar que, con ello, estamos mostrando cariño y preocupación a nuestros hijos, así como también entregándoles parámetros y estructuras, que les permitirán desenvolverse y adaptarse de mejor manera al mundo exterior.

De la misma forma, es de suma importancia que valoremos los sentimientos y emociones de nuestros niños y niñas. Felipe Lecannelier señala, en diversos estudios, la importancia de pasar tiempo con nuestros hijos, tiempo en el cual debemos prestar atención a sus necesidades, deseos y preocupaciones.

Esto nos permitirá entender de mejor manera su comportamiento, logrando desde allí establecer un sistema normativo adecuado a las necesidades de ello.

### Tips

- Establecer normas claras; es decir, "pórtate bien" No aplica! Lo que para ti significa "portarse bien", para tu hijo no necesariamente puede significar lo mismo.
- El establecimiento de normas NO es de un día para otro. Como cualquier hábito requiere de tiempo y constancia.
- Procura que tu hijo/a entienda el sentido de la norma que estableces. Si aplicas el "porque lo digo yo", "porque soy tu mamá", probablemente, cuando no estés presente, tu hijo/a no respetará dicha norma.
- Asegúrate de resaltar los avances y no dramatizar los retrocesos. Recuerda que esto es parte de un proceso de aprendizaje.
- Es importante que todos los adultos a cargo del cuidado del niño/a, estén de acuerdo y no se desautoricen frente a él/ella.
- Por último, aprende a priorizar las normas y crear reglas ilimitadas, puesto que posiblemente no se cumplirán y lograrás agobiar a tu hijo/a, consiguiendo todo lo contrario a lo que buscas.

**"La única educación posible, es esta: Estar seguro de una cosa como para atreverse a decírsela a un niño" G.K. Chesterton.**

# Orientaciones para el manejo de la Ansiedad

En tiempos de crisis, la ansiedad suele surgir con mayor facilidad. Es por ello la importancia de aprender a detectarla y buscar alternativas para solucionarlo. Aquí hay algunos consejos para controlar los miedos y calmar el estrés.



## MANTENER RUTINAS

Es primordial, según muchos expertos, mantener estructuras y rutinas regulares. Tal y como en tiempos anteriores a la crisis, sosteniendo horarios y actividades, sin embargo. Conforme la crisis continua ello tiende a relajarse, por lo que puede ser útil imprimir horarios, poner alarmas que nos indiquen el comienzo y término de las actividades. El horario puede imitar al de la escuela.

## SEA CREATIVO



Incorpore nuevas actividades a su rutina, como juegos de mesa, rompecabezas, actividades que incluyan a toda la familia. Una buena idea es jugar a volver a los 80's, época en la que no existían las pantallas y hacer una lluvia de ideas para entretenerse con actividades de aquella época.

## ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE



Ahora que las medidas restrictivas se han relajado, priorice actividades al aire libre, salidas a parques y paseos familiares, respetando las medidas de autocuidado, señalando a los niños la importancia del distanciamiento. Ello ayudara a bajar la ansiedad por encierro y promoverá el desarrollo de la creatividad.

## USO DE LA MÚSICA



Está comprobado científicamente que el uso de música estimula partes de nuestro cerebro, que nos ayudan a bajar los niveles de ansiedad, así como también realizar actividades grupales como el karaoke, estimulando nuestro cerebro para la liberación de hormonas, que disminuyan el estrés y la ansiedad.



## ALENTAR EL PENSAMIENTO POSITIVO

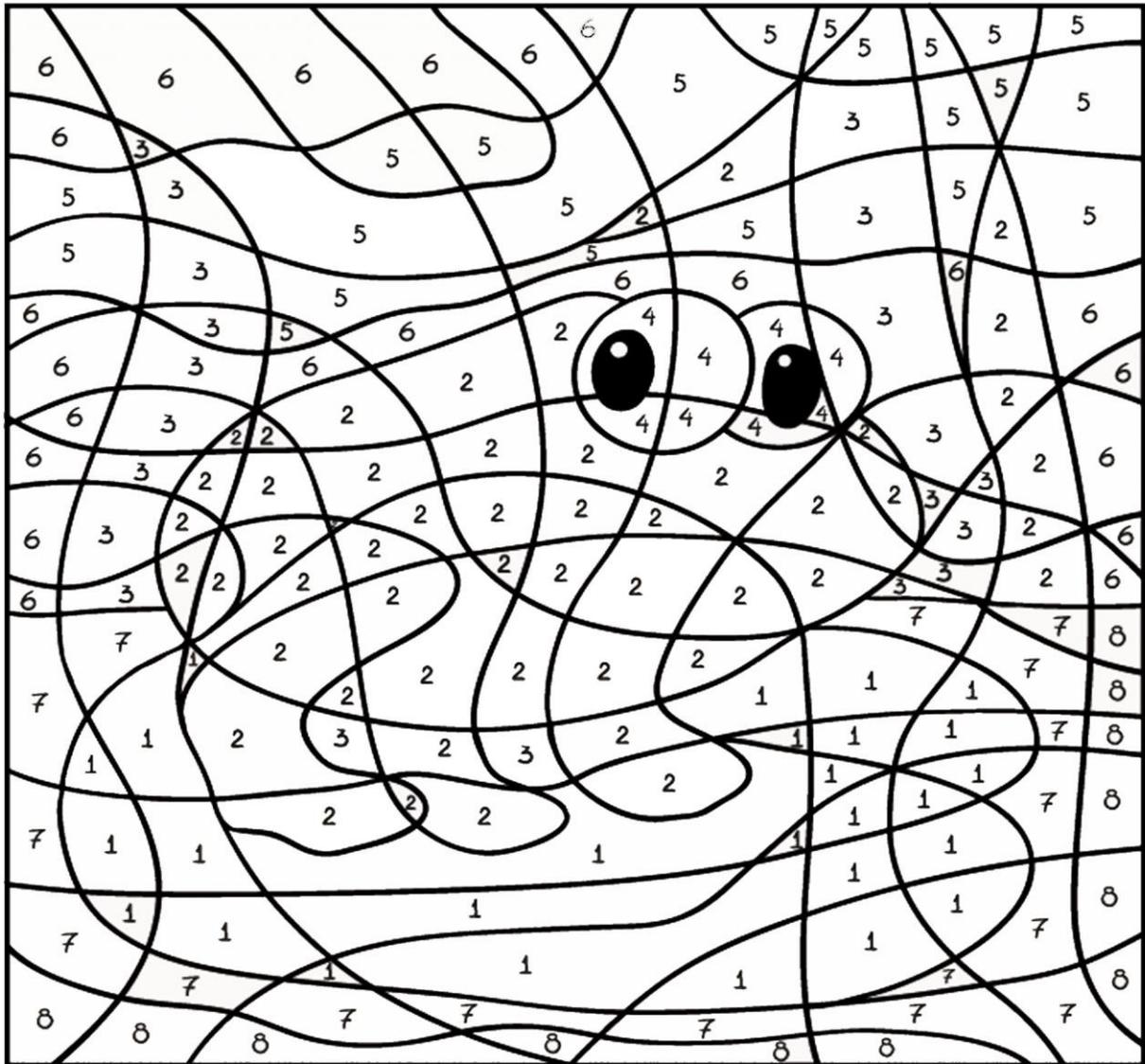
Es importante mantener nuestras mentes positivas y evitar los pensamientos catastróficos. Por ejemplo, no asuma que cada tos es probabilidad de contagio, evite leer o ver noticias negativas todo el tiempo, puesto que ello aumenta nuestra ansiedad y temor.

# LABERINTO ESPACIAL

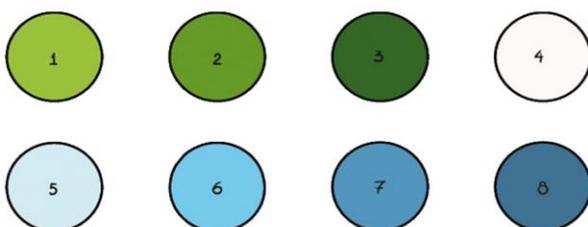


Ayuda a los astronautas a encontrar su camino hacia la luna y volver a la tierra

# DIBUJO SORPRESA PARA COLOREAR



Colorea el dibujo del color que corresponde a cada número.



SERVICIO LOCAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**ATACAMA**

Copiapó | Caldera | Tierra Amarilla  
Chañaral | Diego de Almagro

