

# HERRAMIENTAS PARA LA ACOGIDA

Espacios de escucha



# ¡DOCENTE!

La vuelta al colegio en este contexto de desastres naturales que afectan diferentes lugares del país, necesitan de una escuela acogedora con sus estudiantes y comunidad educativa.

Los espacios de escucha son una herramienta que te pueden ayudar a hacerlo.

Veamos de qué se trata...





# UNA ESCUELA ACOGEDORA:



Destina tiempo para  
escuchar, conocer  
y acompañar  
empáticamente cómo  
llegan sus estudiantes.



Reconoce y valida las  
diversas emociones que  
traen y brinda  
herramientas para poder  
regularlas.



# ESPACIOS DE ESCUCHA

Destina tiempo y espacio durante los primeros días para conversar sobre cómo han vivido y/o qué han escuchado sobre los desastres naturales.



Puedes preguntar directamente, con sensibilidad y empatía, qué han visto o escuchado, cómo lo han vivido y si alguno/a ha sido afectado o conoce personas que hayan sido afectadas

También les puedes pedir que contesten con un dibujo, individual y/o grupal. ¿Pueden dibujar lo que está pasando en el Perú?



## RECONOCE LAS DIFERENTES EMOCIONES

Pregúntales cómo se sienten frente a todo lo que está pasando:

¿Cómo se sienten al escuchar o ver lo que está ocurriendo?

¿Cómo se sienten con lo que han vivido o están viviendo?

Recoge y nombra todas las emociones que salgan:  
miedo, pena, ansiedad, inseguridad, cólera...



Eso que sentimos es algo de lo que tenemos que hablar, compartir para aligerar la carga, y acompañar para poder sentirnos mejor.



## VALIDA LAS DIFERENTES EMOCIONES

Validar significa aceptar las emociones que cada una/o está sintiendo ante las situaciones que vive, como normal y natural. Sin censurar, cuestionar o minimizar.

Por ejemplo. Un alumno dice que siente tanto miedo que no puede pensar en otra cosa que no sea en huaycos.

### CONTRA-EJEMPLOS DE FORMAS DE VALIDAR:

”!Ay, pero no es para tanto!”

”Mira a tu compañero, él no se pone así”

”Debes ser fuerte”



## AYUDA A RECUPERAR EL BIENESTAR

Al aceptar nuestras emociones podemos generar aprendizajes sobre **cómo gestionarlas y regularlas**, y volver al bienestar.

Invítales a pensar: ¿Qué podría ayudarte a sacar de tu mente esos pensamientos que te dan miedo (pensar en los huaycos) o a hacer que no te den tanto miedo?

Invítales a identificar y compartir acciones que les permitan sentirse mejor, o sugerir a su compañero/a algo que consideran le puede servir



**Estás prácticas de  
cuidado colectivo  
serán clave.**





## Y TAMBIÉN LAS PRÁCTICAS DE AUTOUIDADO

Escuchar historias tristes y traumáticas puede ser devastador y abrumador, y eso puede hacerte sentir a ti docente más estrés, tristeza o miedo. Además, tú y los tuyos también están enfrentando estas situaciones difíciles.

Es importante que no asumas más de lo puedes sostener, y que tomes en cuenta algunas estrategias si quieres apoyar a otros/as para que tu propio bienestar no se vea afectado:





# ESTRATEGIAS PARA CUIDAR TU PROPIO BIENESTAR



## DETENTE A MIRARTE

Tómate un tiempo para pensar acerca de cómo te estás sintiendo TÚ.

## REALIZA PRÁCTICAS AUTOCALMANTES

Si sientes que las situaciones a ti también te sobrepasan busca un tiempo para ti y practica ejercicios de respiración para poder calmarte (ver cartilla sobre PAP).

## SÉ AMABLE CONTIGO MISMO

Evalúa las exigencias que tienes sobre ti misma/o y reconoce aquello que estás haciendo bien al acompañar.



# ESTRATEGIAS PARA CUIDAR TU PROPIO BIENESTAR



## PROTEGE TUS ESPACIOS SALUDABLES

Asegúrate de destinar tiempo y espacio a actividades que te ayuden a renovar tu energía.

## BUSCA ESPACIOS PARA CONVERSAR

Busca personas de confianza con las que puedas compartir tus propias experiencias y las emociones que experimentas.

Si este contenido te sirvió, puedes encontrar a la Comunidad Aprendizaje con Bienestar en:



INSTAGRAM



FACEBOOK



TIKTOK



TWITTER



CAJA DE HERRAMIENTAS



GMAIL



YOUTUBE





APRENDIZAJE  
CON BIENESTAR