

# PLAN DE ACOGIDA EMOCIONAL DE LA ESCUELA RESILIENTE



(◡‿◡) ♥ *Las escuelas resilientes no  
necesitan héroes,  
necesitan seres humanos con el deseo y la  
capacidad de ser mejores ♥*

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN PAG. 3



NEUROCIENCIA Y LA  
VUELTA AL COLE  
PAG. 3 - 7

PRINCIPIOS DEL PLAN DE ACCIÓN  
EMOCIONAL PAG. 7-12



RED DE APOYO  
PAG. 12-16

PROFESORADO  
FAMILIAS  
COMUNIDAD EDUCATIVA

MEMORIA  
COLECTIVA  
EMOCIONAL  
PAG. 16



BIBLIOGRAFÍA...PAG. 17

## 1. INTRODUCCION

Este documento surgió de la necesidad de acompañar la incorporación a la escuela tras lo vivido con el confinamiento por el COVID- 19. Esa situación excepcional la vivimos de distintas maneras y, fuera de una manera o de otra, estas vivencias iban a volver al colegio con ellas.

A día de hoy, este documento sigue siendo necesario, ya que son muchas las investigaciones que nos hablan de la importancia de trabajar aspectos socioemocionales en la escuela.

Es por ello, que una incorporación a la rutina escolar sin que se brinde al alumnado un acompañamiento efectivo, podría ser muy perjudicial en todo el proceso de aprendizaje, y podrían traer consecuencias sociales, emocionales y académicas a corto, medio y largo plazo, difíciles de abordar.

Con este documento se pretende recoger una serie de conocimientos y recursos del ámbito socioemocional para que la incorporación a la escuela se haga en un ambiente que apoya y así se de crecimiento.

El eje principal de cada comienzo de curso consistirá en revisarnos y prepararnos emocionalmente para el curso, preparar y acompañar a las familias y al alumnado y desarrollar una actividad colectiva emocional sobre lo que somos (individuo-grupo) fomentando el sentido de valía y pertenencia. En este documento se recogerán algunas ideas para realizarlo.

Aunque es cuestión prioritaria centrarse en el buen trato al alumnado, no podemos olvidar a los adultos que les acompañan, tanto familias como docentes. Es por ello que también se incluyen acciones para poder ser unos buenos pilares y ejemplos de creación de comunidad.

## 2. NEUROCIENCIA Y LA VUELTA AL COLE



¿Qué aporta la neurociencia?, ¿por qué es necesario el acompañamiento emocional?, ¿qué sucede con las experiencias traumáticas si no son acompañadas?, ¿qué cualidades son fundamentales para ser “Escuela Resiliente”? .

Vamos a intentar ir resolviendo éstas y otras preguntas en este apartado del Plan de Acogida Emocional (PAE).

### **1º. ¿Qué aporta la neurociencia a esta situación?**

Se deberían tener en cuenta hallazgos de la neurociencia en la práctica docente.

Tal como se indican en el artículo “*Neurociencias y educación: una puerta abierta hacia el desarrollo humano*”, elaborado por la Asociación Educativa para el Desarrollo Humano, para la

Organización de Estados Americanos y también Jesús G. Guillén, autor del *blog Escuela con Cerebro* y profesor del Posgrado en Neuroeducación de la Universidad de Barcelona.

- El cerebro tiene una capacidad de adaptación durante toda nuestra vida, conocida como **plasticidad cerebral, responsable de que este órgano se remodele y adapte continuamente** a partir de las experiencias que vivimos y de lo que aprendemos.
- **Aprendemos más y mejor en interacción y cooperación social** porque el cerebro está diseñado para vivir y convivir en sociedad.
- Un nivel alto de **estrés provoca un impacto negativo en el aprendizaje.**
- **Las emociones y el estado de ánimo** afectan de manera positiva o negativa al cerebro y sus funciones.
- Las **experiencias directas y multisensoriales propician que las personas aprendan mejor.**
- **Los ejercicios y el movimiento están conectados con el aprendizaje.**
- **La música y el arte transforman el cerebro** y favorecen una experiencia más efectiva de aprendizaje.
- La **capacidad del cerebro para guardar información es ilimitada** y maleable.
- **Factores como la alimentación, la calidad del sueño,** el entorno socioeconómico y cultural, las lesiones cerebrales, la genética y los aprendizajes previos consolidados **ejercen influencia en el cerebro y por ende la manera que aprende.**
- **El estrés, la tristeza, la soledad o una mala condición física pueden perjudicar el buen funcionamiento de la corteza prefrontal del cerebro,** responsable de las llamadas funciones ejecutivas (control inhibitorio, memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva), que son fundamentales para el desarrollo académico y personal del alumnado.

## 2º. ¿Por qué es necesario el acompañamiento emocional?

Acompañar las emociones va más allá de educar las emociones que es lo que propone la educación emocional. Los programas de educación emocional, los cuentos o libros para trabajarlas, no son útiles si en el día a día, en el momento que se dan las emociones no se acompañan. Las emociones se conocen y se pueden llegar a regular si se dejan experimentar. Para ello tenemos que asegurarnos de que exista un ambiente cuidado y un adulto centrado, presente y disponible.

<https://www.dosprofesenapuros.com/blog/reflexiones/acompanamiento-emocional-vs-educacion-emocional/>

Acompañamiento emocional	Educación emocional
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante toda la jornada</li> <li>• Todas las personas del centro</li> <li>• En cualquier lugar</li> <li>• Se adapta a las necesidades de cada alumno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En unas horas concretas</li> <li>• Un profesor concreto</li> <li>• En un espacio determinado</li> <li>• Se trata el tema programado</li> </ul>

En este artículo Anuska Linares nos ofrece unas herramientas y utensilios imprescindibles para nuestro botiquín emocional (confianza en la capacidad innata de sanar, mascarilla de protección de nuestra propias reacciones corporales y emocionales, unas gotitas de presencia, antiséptico emocional que contiene la validación de la emoción y palabras mágicas de aceptación, tiritas de abrazos y tiritas de palabras). Si quieres ampliar la información al comienzo de este párrafo tienes el enlace.

### **3º. ¿Qué sucede con las situaciones traumáticas si no son acompañadas?**

Si no son acompañadas pueden terminar causando estrés, estrés agudo o incluso trauma. Hay que conocer las diferencias entre tres términos:

- Estrés (puntual).
- Estrés agudo (sostenido en el tiempo, se cronifica y se somatiza en el cuerpo).
- Trauma (demasiado tiempo, demasiado intenso, demasiado pronto –falta de madurez del SN-).

Son distintos grados, de menos a más, de estados de alarma del cuerpo.

La prevención siempre es la mejor intervención.

Los siguientes síntomas son señales que nos avisan de que el niño-a está viviendo una situación estresante o traumática:

- Miedos y preocupaciones excesivas e incapacitantes.
- Cambios y/o dificultades en la conducta de apego.
- Problemas para dirigir y mantener la atención.
- Dependencia de las tecnologías como forma de desconexión.
- Irritabilidad, confrontación, desacuerdo.
- Aparición de conductas regresivas y/o pérdida de autonomía y conocimientos.
- Cambios en las conductas alimenticias y patrones de sueño.
- Inestabilidad afectiva.

Los síntomas son siempre un intento de adaptación. Habría que pensar: “si esta es la solución, ¿cuál será el problema?”. El niño y el cuerpo humano siempre hace lo más adaptativo, y si es montar un lío, no estar quieto, buscar pelea, hablar desafiante, tenemos que pensar qué ha pasado en su sistema nervioso central, qué coordenadas le metieron para sentir que esta es la mejor solución en esto.

### **4º. ¿Cuáles son los ingredientes de la ESCUELA RESILIENTE?**

La resiliencia es la capacidad de sobreponerse a una situación de agonía psíquica ocasionada por algún acontecimiento.

La neurociencia ha demostrado que después de sufrir una situación que nos ha provocado una agonía psíquica en el cerebro éste queda desorganizado y no funciona bien, las conexiones normales se rompen y no se pueden entender correctamente las informaciones.

Si se acompaña el trauma, aunque el efecto siempre se mantendrá, el cerebro volverá a funcionar con normalidad y la persona podrá iniciar una nueva etapa sin que el daño le cause un bloqueo que no pueda superar.

La Escuela es el motor de la TRANSFORMACIÓN. La coherencia y la calidez con la que acoja los cientos de experiencias individuales posibilitará la creación de un sentido de comunidad basado en el diálogo, el respeto y el valor individual.

La resiliencia se desarrolla después de haber tenido experiencias de seguridad y regulación en el contacto con otros. Son dos los pilares fundamentales de la resiliencia: securizar y regular.

Nuestra especie adquiere los sentimientos de seguridad a través de la pertenencia y la conexión. Sentir que formo parte.

### **5º. ¿Qué recursos tenemos para abordar una vuelta a clase segura?**

- ✓ Medidas securizadoras.

Primero tenemos que garantizar la seguridad, después la conexión para poder estar en condiciones de aprender y desarrollarse.

Para securizar a nuestros alumnos-as podemos hacer lo siguiente:

- Ser adultos refugio. El maestro como figura de seguridad. No tenemos la responsabilidad de sanar a los niños-as, pero sí la de crear las mejores condiciones para que los niños-as se desarrollen de manera integral.
- No podremos siempre elegir cómo queremos que sean las cosas, pero sí la manera en que las afrontamos. La neurociencia nos enseña que debemos cuidar los mensajes que activan los sistemas de defensa y promover los mensajes que activan el sistema de conexión social.
- Transmitir seguridad a nuestro alumnado con la voz, los gestos, la mirada, con el contacto, ...
- En la medida de lo posible sería conveniente mantener un contexto conocido y reconocido por ellos-as. (por ejemplo, mantener grupos y tutores).
- Crear una memoria colectiva compartida usando las asignaturas de lengua, música y plástica. (diario, cuento, caja del tiempo: contar al yo del futuro como han sido las cosas, músicas y canciones,...)
- Trabajar la pertenencia y la identidad de grupo. (Por ejemplo, buscar un nombre o un logo para la clase). Formar parte de su clase, parte de su centro.
- Realizar juegos de securización corporal, como la isla de la calma (ir de un lugar a otro saltando de isla en isla, que pueden ser aros, y llegar a un lugar seguro, que puede ser los abrazos de un adulto o un refugio) , la creación de refugios

(<https://www.alupe.es/blog/ninos-necesitan-construir-refugios/>), el tapping ([https://www.youtube.com/watch?v=FMeEGmVH2Qo&list=PL\\_j7lch3gQlmg31G4pn6jX8XaofUj\\_p7&index=32&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=FMeEGmVH2Qo&list=PL_j7lch3gQlmg31G4pn6jX8XaofUj_p7&index=32&t=0s)), liberar la energía corriendo y llegar hasta un sitio seguro a ser posible los brazos de un adulto, juego dramático (“jugar a ser”)...

- Prácticas restaurativas. Son lo opuesto a las medidas punitivas o sancionadoras. Se explican con más detalles en el apartado 3.
  
- ✓ Y medidas reguladoras a introducir en la jornada escolar, contamos con:
  - Trabajo corporal para ayudar a la liberación de la energía excedente: sacudir, lanzar, saltar, ... Son acciones que ayudan a pendular la energía entre la hiperactividad (meterse dentro del cuerpo- cámara lenta-) y la hipoactividad (despertar el cuerpo - ¡Cuidado!).
  - Trabajo emocional que ayudará a metabolizar la experiencia. Dialogar e integrar la experiencia con coherencia neurobiológica, para lo que se tienen que seguir los siguientes pasos: noto, siento, pienso y hago.
  - Trabajar con la respiración
  - Trabajar con el silencio
  - Meditación.

Para más información se pueden consultar los siguientes enlaces:

<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2012/12/27/neuroeducacion-estrategias-basadas-en-el-funcionamiento-del-cerebro/>

<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2013/10/20/la-resiliencia-en-la-escuela-aprendiendo-a-vivir/>

<https://www.lanacion.com.py/columnistas/2020/05/23/tips-neuroeducativos-para-la-educacion-en-tiempos-covid-final/>

<https://www.educaweb.com/noticia/2019/01/10/neurociencia-aliada-mejorar-educacion-18676>

### 3. PRINCIPIOS DEL PLAN DE ACOGIDA EMOCIONAL



Tenemos que tener unos puntos de referencia que guíen nuestras acciones y que marquen nuestra ruta de viaje. Este documento se ha elaborado teniendo presente estos cuatro principios que nos sirven de brújula para arrancar este curso tan especial.



## ✓ CONFIANZA Y SEGURIDAD

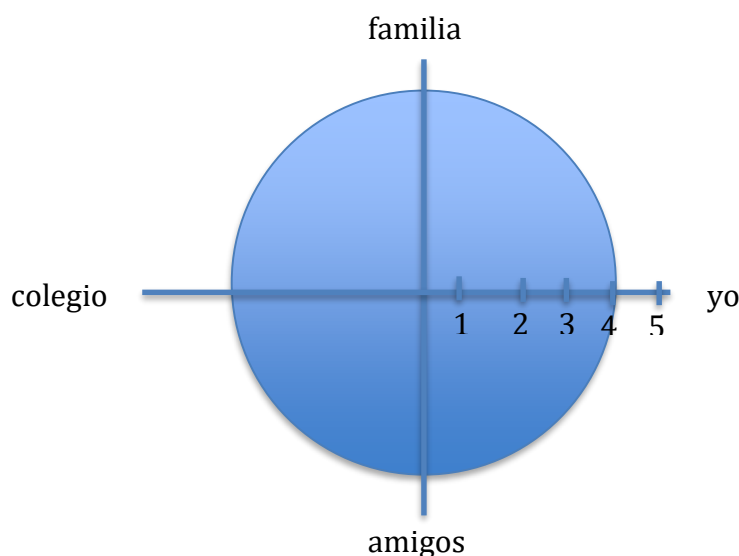
Son la base para que pueda suceder todo lo demás. Todo lo que hay en estas páginas llevan a generar estos principios. Son la base del vínculo y los cimientos para un desarrollo sano.

Algunas herramientas que podemos usar en nuestra escuela son:

- La rueda de la vida.
- Los ciclos o comunidades de aprendizaje: infantil, inicial, medianos y grandes.
- Los “ojos de águila, corazón de elefante” (estructuras de apoyo entre iguales). Si te interesa esta propuesta puedes consultar más información en los siguientes enlaces:  
<https://www.colegiosansebastianmeco.es/el-centro/planes-y-proyectos/>  
<https://contrabullyingcoachingblogspot.blogspot.com/2017/03/ojos-de-aguila-corazon-de-elfante.html>

La rueda de la vida es un instrumento del coaching educativo que hace una foto de cómo estoy en este momento. Sería una actividad para hacer en los primeros días de clase.

Hay para varios tramos. Este modelo sería la del primer tramo. Del 0 al 5 se preguntaría cómo te sientes con la familia, el cole, los amigos y el yo. Para el segundo tramo se podría incluir: estudios, salud, lectura,...



Me gustaría mejorar....

Los ciclos o comunidades de aprendizaje van a aportar seguridad y permite trabajar una relación mayor de confianza con el tutor/a. La idea es que cada grupo tenga un tutor/a de referencia y un equipo pedagógico (personas que dan otras asignaturas en ese ciclo) que hagan de cada grupo una comunidad y sientan la fuerza conjunta de crecimiento y desarrollo.



## ✓ **COMPASIÓN**

Nos mueve el amor profundo hacia uno mismo y hacia los demás. Es la sensibilidad hacia aquello que nos perturba. Estar con la atención puesta que permite sentir lo que los demás están sintiendo o yo estoy sintiendo. Es la motivación hacia el cuidado, el bienestar. Es la simpatía para poder acercarte a las personas que están sufriendo. Es la empatía para entender lo que está pensando y sintiendo el otro.

*¿Cómo podemos trabajar la compasión?*

- Mirar a los ojos (despierta las neuronas espejo, la empatía)
  - Respiración consciente (mente más clara, aflora la naturaleza buena,...)
- Ambas son dos herramientas imprescindibles para la resolución de conflictos.

## ✓ **ACOMPANIAMIENTO**

Acompañar para que sientan la escuela como un lugar seguro.

*¿Cómo acompaño?*

8 habilidades que el docente que acompaña debe entrenar para luego ponerlas en práctica con nuestro alumnado.

- Moviliza a las personas a objetivos, a retos que supongan un crecimiento. Sería ¿qué vas a hacer?, ¿cómo lo vas a hacer?, ¿cómo sabrás si lo estás consiguiendo?, ...
- Pregunta (las preguntas tienen la misión de explorar, comprender, y reflexionar, no solo para mí sino para que el otro las comprenda. Tienen que ser limpias (sin juicio, no es un interrogatorio), cortas (claras, que no enreden) y abiertas (para que pueda soltar todo lo que necesites, por ejemplo, ¿Qué vas a hacer?, ¿para qué quieres conseguir esto?,...).
- No reacciona (ejercer la capacidad de pensar, no me contagio de tu emoción, me separo de tu opinión para permitirme reflexionar las causas que hay detrás de ese comportamiento y poder entenderte). Permanecer en el rol del docente: 1º. Paro, 2º, respiro, 3º pienso y 4º actúo.
- Acoger la emoción (Todas las emociones sirven para algo). Implica decir a la persona te veo, te miro, te siento. Supone dar a la emoción el espacio que necesita, normalizarla y para eso hay que nombrarla, la educación emocional no se acota. Ayudar al niño a interpretar lo que le está pasando, no negar... Evitar frases como "No es nada", "no estés triste".
- Escucha y no juzga (saber lo que quiero escuchar. Hay niveles de escucha: lo que me cuenta, cómo me lo cuenta, lo que no me cuenta, para qué me lo cuenta, lo que pienso y siento cuando me lo cuenta.) No juzga, sería separarse de uno mismo para comprender

a los demás. Cada uno tiene su verdad y si cuando acompañamos no podemos separarnos de nuestra opinión, nos aleja.

- No sabe- silencio (deposito en el otro la confianza de tú sabes. Significa tener la posibilidad en el otro de poder hacer. Hacer silencio hasta que incomode ya que lo que surge después es muy auténtico, aumenta las percepciones, da tiempo a reflexionar, ...)

Acompañar es crear un espacio y reservar un tiempo para encontrarnos. Es importante que lo planifiquemos ya que nos vamos a encontrar conflictos internos y con los demás que la escuela tiene que acompañar y resolver.

Esos recursos pueden ser:

- Prácticas restaurativas. Son la alternativa a lo sancionador, punitivo.
- Aulas restaurativas. Crear un espacio donde pueden recurrir, donde soy acogido, donde resolvemos.
- El observatorio para el bienestar. El encuentro entre docentes para hablar de convivencia y bienestar porque también necesitamos sentirnos cuidados y apoyados.
- Tutoría de acompañamiento, mediación y círculo restaurativo. Las practicas restaurativas tienen un valor neurobiológico. Cualesquiera de ellas siempre comienzan con los hechos (qué pasó, qué ha ocurrido. Está directamente relacionada con la supervivencia, con la reacción), después me/nos comprendemos (cerebro emocional o límbico, las emociones, cualidad de la empatía). A continuación, vendrían las soluciones y/o los acuerdos (estaríamos en una plataforma del cerebro más cognitiva) y por último, el aprendizaje (de un conflicto siempre tenemos un aprendizaje. El cierre es el aprendizaje: ¿qué has aprendido?, ¿de qué te has dado cuenta?, ¿qué harás la próxima vez?, ...)

Instrumentos para el acompañamiento docente con el alumnado y las familias:

- Encuentros restaurativos. Yo me siento a tu lado. Genero un vínculo de seguridad y confianza hacia el niño o su familia. Objetivo es explorar los sentimientos, necesidades, preocupaciones que te llevan a sentir de este modo. Nos sentamos casi hombro con hombro para acoger. Genera vínculo, seguridad y confianza. Trata de ir desde la heterorregulación a la autorregulación, ayudas a buscar el equilibrio necesario para vivir en calma y generar bienestar.
- Círculos de dialogo/ de paz/ restaurativos. Son herramientas que permiten la participación de un grupo grande. Permite conectar al grupo, llegar a acuerdos comunes, compartir la responsabilidad, proporciona un espacio para escuchar y ser escuchado, permite acciones encadenadas (si yo decido hacer algo el que me escucha se puede sumar a mi compromiso o de lo que me escucha saca su compromiso), permite compartir la mirada sobre algún asunto que nos inquiete, ... El círculo tiene que tener un objeto que va cambiando de persona a persona. Hay un facilitador que debe hacer las preguntas y suele ser el profesor. Nadie responde a las preguntas de otro. Una vez a la semana. (objeto-facilitador- habilidades)

- Mediación. Es un encuentro entre partes que han tenido un conflicto. Definir el problema (ambas partes dicen lo que ha pasado, hay escucha, no nos interrumpimos), cómo te sentiste, cómo reaccionaste, qué quieres que sepa el de ti, qué necesitas tú en este momento, qué necesitas tú de él en este momento, ..., encontrar soluciones (qué estás dispuesto a hacer...), compromiso, cierre (cómo te vas) y seguimiento.
- Tutoría de acompañamiento. Pretende acompañar al niño en el logro de metas y objetivos. El fin es atenderte en las dificultades, para que salgas de aquí con un propósito. Siempre comienza generando un vínculo, un espacio de seguridad, de confianza, relaciones igualitarias, lenguaje de crecimiento, positivo, que mira con la posibilidad de alcanzar las metas. Análisis de la situación actual. Se conoce haciendo preguntas que no son improvisadas ( qué te inquieta, cómo estás, cuál es tu emoción, qué cosas te están pasando, que sientes, qué notas en tu cuerpo, qué más,..., situación deseada (proyectar, qué quiero que pase, es emocionarme con la posibilidad, y que cosas tienes tú que te van ayudar a conseguir esto,...), plan de acción y cierre (qué cosas vas a hacer, se les ayuda a concretar acciones, hacer un feedback: cómo estás ahora, cómo te vas, y tu como docente también se lo decimos) y por último, se hace un seguimiento (cuándo nos volvemos a ver, cuándo crees que podemos ver qué pasa con todo esto que hemos hablado,...)

Con todo esto se podría hacer una programación holística (tiene en cuenta al ser integral) de vuelta al cole de la nueva escuela. Tendría una duración de 2 o 3 semanas. Acogería de igual manera aspectos emocionales, físicos y cognitivos. Sería globalizada y significativa. Estaría muy presente el siguiente lema: Te cuido, me cuido, nos cuidamos. Atendería a espacios exteriores además del aula y a tiempos con calma. Donde las familias tendrían un lugar cercano, incorporándolas en la medida de las posibilidades en la escuela.

La transición de tutorías se haría con coherencia, despacio. Primaría la permanencia del tutor el mayor tiempo con su grupo.

Decide tus principios. ¿Cómo quieres que sea tu escuela?, ¿cómo es tu ruta, tus puntos cardinales?

Atiende a tu rol de maestro acompañante

Incorporar instrumentos para el acompañamiento

Para terminar este apartado te dejo un cuento para reflexionar sobre este principio de acompañar.

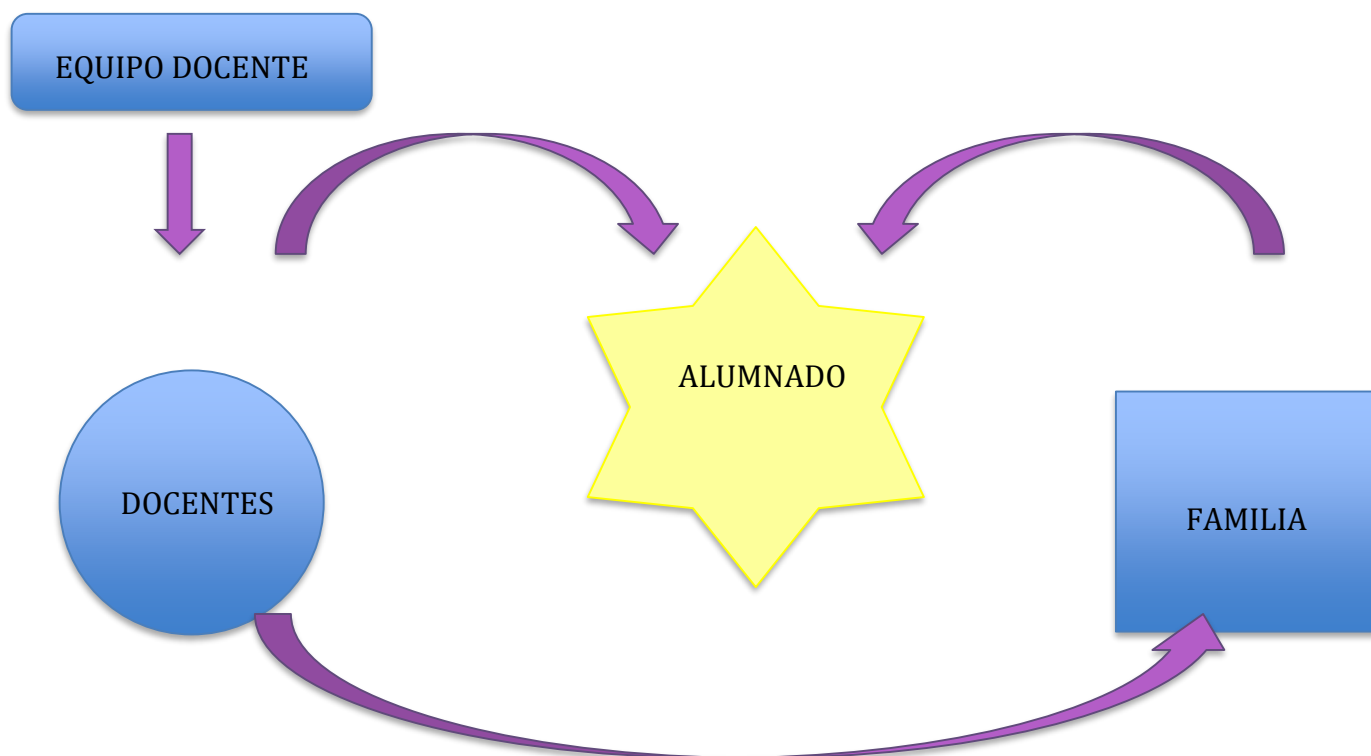
<http://www.diadapsicologia.es/2016/05/19/diada-comparte/>

“Un día, un hombre sentado al borde del camino bajo un árbol, observó cómo la oruga de una crisálida de mariposa intentaba abrirse paso a través de una pequeña abertura aparecida en el capullo. Estuvo largo rato contemplando cómo la mariposa iba esforzándose hasta que, de repente, pareció detenerse. Tal vez la mariposa había llegado al límite de sus fuerzas y no conseguiría ir más lejos, pensó el hombre.

Entonces, decidió ayudar a la mariposa: cogió unas tijeras y ensanchó el orificio del capullo. La mariposa, de esta forma, salió fácilmente. Su cuerpo estaba blanquecino, era pequeño y tenía las alas aplastadas. El hombre, preocupado, continuó observándola esperando que, en cualquier momento, la mariposa abriera sus alas, las estirara y echara a volar. Pero pasó el tiempo y nada de eso ocurrió. La mariposa nunca voló, y las pocas horas que sobrevivió las pasó arrastrando lastimosamente su cuerpo débil y sus alas encogidas, hasta que, finalmente murió. Aquel caminante, cargado de buenas intenciones y voluntad de ayudar, no comprendió que el esfuerzo de la mariposa para abrirse camino a través del capullo era absolutamente vital y necesario, pues esa era la manera que la naturaleza había dispuesto para que la circulación de su cuerpo llegara a las alas, y estuviera lista para volar una vez hubiera salido al exterior”.

Un cuento para reflexionar sobre la belleza de acompañar, ofrecer la mano, apoyar, pero permitir que los otros desarrollen sus capacidades para vivir. En ocasiones, las dificultades nos enseñan que necesitábamos crecer “un poco” más antes de volar.

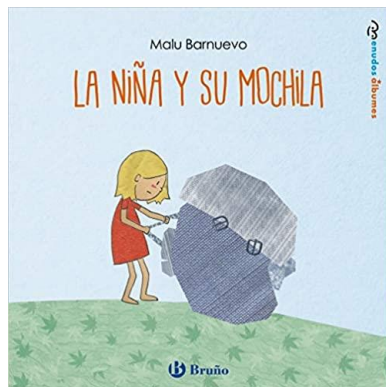
#### 4. RED DE APOYO



## ✓ PARA LOS DOCENTES

### 1. Revisar nuestra mochila emocional:

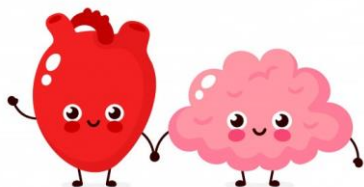
Lo primero que se comunica a la infancia es el estado de nuestro afecto. Revisarnos posibilita el primer paso para la incorporación saludable a la comunidad.



¿Qué podemos hacer?

- + Tómate un tiempo y piensa que llevas dentro, cómo comienzas este nuevo curso y diferencia lo que te ayuda y lo que no.
- + Busca en el equipo alguien para poder comentarlo.

### 2. La vuelta con cabeza y corazón.



Unos días antes de volver al colegio...

¿Qué puedes hacer?

+ Descansa los días previos, prepara la mente y el espíritu. Busca si te es necesario escribir las fortalezas del regreso a la escuela.

+ Visualiza las condiciones más óptimas que te gustaría encontrar a la vuelta y piensa qué cosas están en tu mano para hacerlas, qué cosas puedes hacer pidiendo ayuda y trabajando en equipo y cuáles no están en tu mano y por tanto, no le vas a dedicar ni tiempo ni espacio en tu mente. Acoge todo lo que venga y respira...

+ Haz tu plan de vuelta al cole: describe todo lo que vas a implementar, cambios que introducirás, cómo estarán las mesas, dónde recibirás a tus alumnos/as, cuáles serán las normas del aula, del centro.

### 3. Ponte en su lugar.

Han pasado unos meses desde que los niños-as dejaron la escuela. Es un periodo que permite vivencias distintas y se necesita un tiempo para retomar las rutinas y las nuevas demandas que exige el tiempo escolar.



¿Qué podemos hacer?

+ Sería muy positivo que cada alumno/a pueda tener un momento individual (carta, nota o encuentro) donde compartáis vuestras sensaciones con la vuelta al cole y ofrecer alguna alternativa para regular esas emociones.

+ Imagina que eres un alumno/a y llegas el primer día a clase. ¿Qué te ayudaría saber?, ¿cómo podrías transmitirles los cambios que se van a encontrar?

Podría ser:

- Elaborando una pequeña guía comprensible para tus alumnos-as de cómo será la acogida y las nuevas dinámicas en la escuela y el aula.
- Realizando murales, dibujos, carteles, ...
- Grabarte con el recorrido de entrada, el aula que van a tener, las rutinas, ... para que se puedan hacer una idea clara de lo que se encontrarán.

+ Contar con recursos para una acogida afectuosa: algún detalle personal en sus mesas, cuidar la CNV, mostrar confianza y empatía (mensajes escritos, dibujos personalizados)

#### 4. Autocuidado

Los primeros días serán intensos emocionalmente, ¿cuál será tu plan de autocuidado personales esos días para llenar tu jarra de bienestar y que no explote? ¿En qué momento te vas a cuidar? ¿Cómo?



¿Qué podemos hacer?

- + Haz tu propuesta y escribe qué necesitas y quién te va a ayudar para que lo puedas hacer.
- + Crear una red de maestr@s ayudando a maestr@s
- + Realizar alguna dinámica de escucha, apoyo y cooperación.
- + Después del primer día conversa con tus compañer@s, descansa, no te exijas más de lo que puedes dar. Estamos en un periodo de adaptación.

## 5. Los niños-as no vienen solos.

Las familias son una parte importante de la comunidad educativa y el pilar fundamental de los alumnos-as que tenemos. Es por eso que tenemos que tenerlas en cuenta en cada momento y contar con ellas.

¿Qué podemos hacer?

- + Puedes dar un lugar y un tiempo a las familias para que te conozcan, se sientan seguros-as al dejar a sus hijos-as, conozcan el aula, etc.
- + Recoger información de la situación de cada familia, o bien llamando o a través de mail de manera que sepas qué situación emocional tendrá cada niño/a de tu grupo y puedas elaborar un plan de actividades y recursos para atender las diferentes necesidades.
- + Intentar que cada familia tenga información de cómo va a ser este curso escolar para preparar junto a sus hijos-as el comienzo del nuevo curso.



### ✓ PARA LAS FAMILIAS

Desde casa también se pueden hacer cosas para hacer la vuelta al colegio más segura, tranquila y calmada.

¿Qué podemos hacer?

- + Describir con claridad y sinceridad lo que va a pasar.
- + Pasar unos días antes por el colegio, para ver las novedades y ver que emociones surgen.
- + Validar sus sentimientos, respetar sus reacciones: reconocer es más importante a veces que solucionar.
- + Proporcionar al docente información sobre vuestra situación familiar que sea relevante para acompañar a vuestro hijo-a.
- + Podéis preparar algo juntos para cuando sienta miedo o te eche de menos y que le ayude a saber que volverás.
- + Después del colegio, ten un tiempo de escucha, de tiempo juntos y comprende que el estrés acumulado en el tiempo del colegio saldrá de alguna manera: enfados, cambios de humor, más inseguridad, más apego, ...



## ✓ *RESTO DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA*

Todos-as las personas tienen que sentir que pertenecen a la comunidad y que sus acciones van a cuidar de todos-as al igual que ellos-as van a poder tener el apoyo y el cuidado del resto.

Participarán en la memoria colectiva emocional, conocerán el proyecto educativo, recibirán apoyo para implementar las medidas necesarias que ofrezcan seguridad física y emocional a las personas con las que se relacionen.

## 5. MEMORIA COLECTIVA EMOCIONAL



La idea es elaborar un material artístico colectivo.

Los pasos serían:

- cada persona plasmaría en un soporte (piedras, arcilla, hojas, palos, ...) algo de cómo es o cómo se siente con el comienzo del nuevo curso escolar.
- Se buscaría un sitio común donde quedarían visibles los trabajos individuales formando una colectividad.
- Se cerraría con una frase, dibujo que recoja una idea, sentimiento común.

Sería una actividad que haríamos los primeros días de clase y también implicaríamos a las familias y al personal no docente.

Ejemplos, el camino de la felicidad (pintando piedras con palabras que nos sugiera volver a salir a la calle, ver a los compañeros-as, volver al colegio,...), la puerta del corazón (decorar una puerta principal con mensajes en corazones de nuestras emociones), el árbol de los deseos, de la esperanza y/o de los sueños (<http://www.inspiradosenreggioemilia.com/las-esperanzas-y-los-suenos-de-las-familias/>)

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- “Guía acogida emocional en espacio educativos”. Macarena Soto Rueda, Laura García Pérez, Marisa Moya Fernández.
- Plataforma Kumobox.com. Webinar gratuito “Acogiendo la nueva escuela: herramientas para la elaboración y el desarrollo de acciones del el Plan de Acogida curso 2020-2021”. Cynthia Santacruz. Pilar Pérez Parejo.

