

Serie Fortaleciendo Habilidades Socioemocionales



¿Cómo enseño a mis estudiantes a cuidarse?

Estrategias prácticas para el aula

El autocuidado

A veces no sabemos cómo ayudarlos.

¿Te pasa que ves a tus estudiantes cansados, estresados o muy irascibles, y no sabes bien cómo ayudarlos?

Estas reacciones afectan su salud y bienestar en general.



Idea guía: el autocuidado también se enseña.

El problema del autocuidado



A veces esperamos que sepan cuidarse solos.

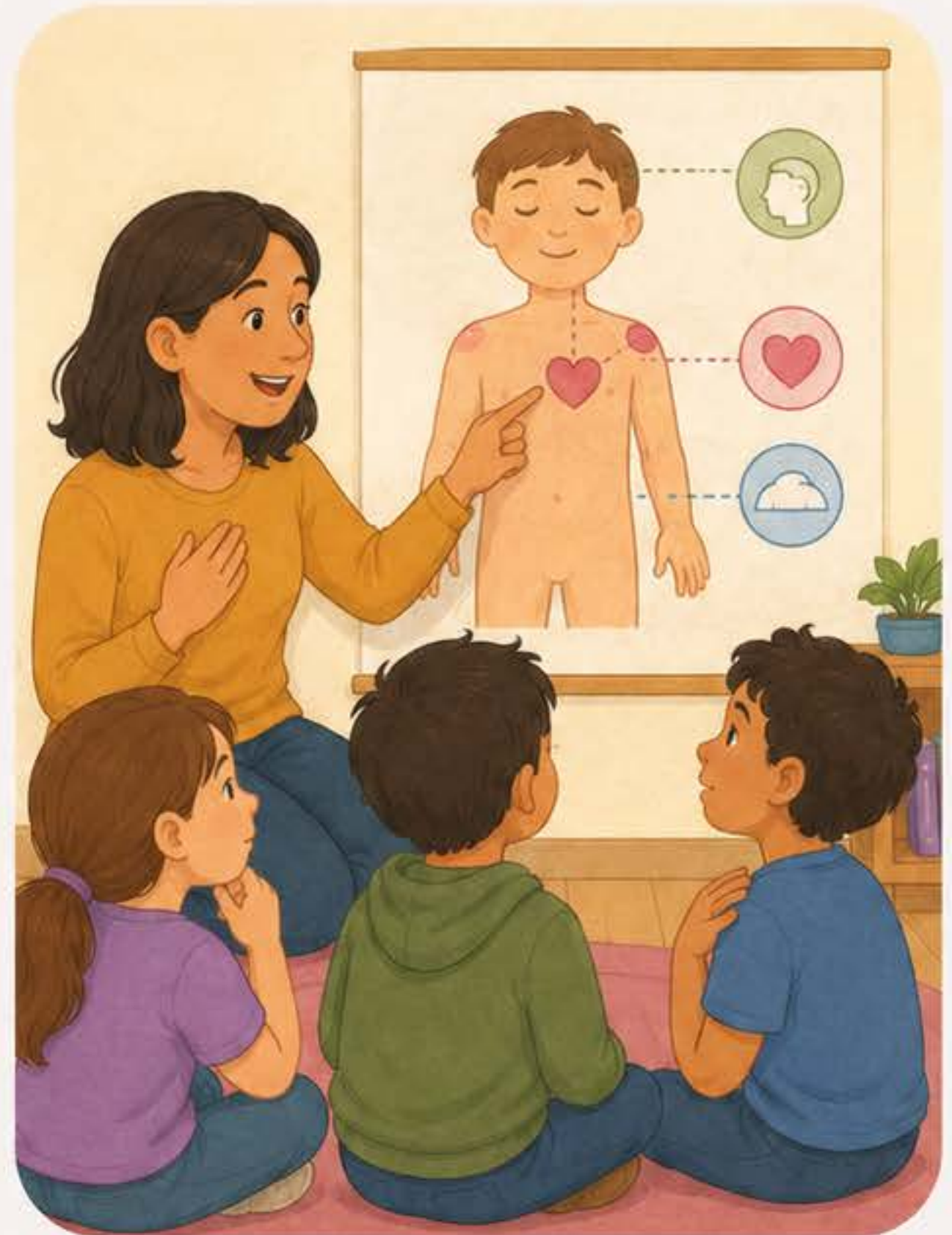
Pero nadie les ha enseñado cómo hacerlo.
Aquí te contamos cómo podemos enseñar
el autocuidado desde la escuela.

Nombrar lo que sienten



Nombrar lo que sienten y conectarlo con el cuerpo es clave para el autocuidado.

Pregunta: ¿qué sienten?
¿Dónde se siente: en el pecho, en los hombros o en la cabeza?



Estrategia 2

Generar espacios para expresar sentimientos



Al inicio o final de clase dedica un espacio para que los estudiantes puedan expresar cómo se sienten, de manera segura y sin juzgamientos.

Ejercicios simples de respiración y movimiento



1

Respiraciones profundas

2

Estiramientos suaves

3

Volver a la calma

Plantea ejercicios simples que ayuden a regularse y volver a la calma.

Importancia de aprender el autocuidado



Cuando promovemos el autocuidado, formamos estudiantes más conscientes.

Y cuando se conocen mejor, pueden aprender mejor.





Cuando promovemos el autocuidado, también enseñamos a aprender.

Así se crean mejores condiciones para el bienestar y el aprendizaje.



Serie Fortaleciendo Habilidades Socioemocionales

¿Cómo enseño a mis estudiantes a cuidarse?

www.fundacionwiese.org



PERÚ

Ministerio
de Educación