



San Martín

GOBIERNO REGIONAL

¡El pueblo está primero!

**DRE
SAN MARTIN
2020**

RESILIENCIA

en momentos de crisis colectiva



***¡¡Porque te quiero abrazar más adelante,
me distancio ahora!!***



San Martín
GOBIERNO REGIONAL

Dirección Regional
de Educación



EDUCA



INCLUYE



DESARROLLA



ESCUCHA



GENERA RESPUESTAS



SENSIBILIZA



Introducción

Debemos entender que la resiliencia es la capacidad de sobresalir exitoso ante una situación adversa, también es el alcance que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, el hambre, la prisión, la desesperanza; así como, la pandemia que está azotando al mundo entero el COVID_19.

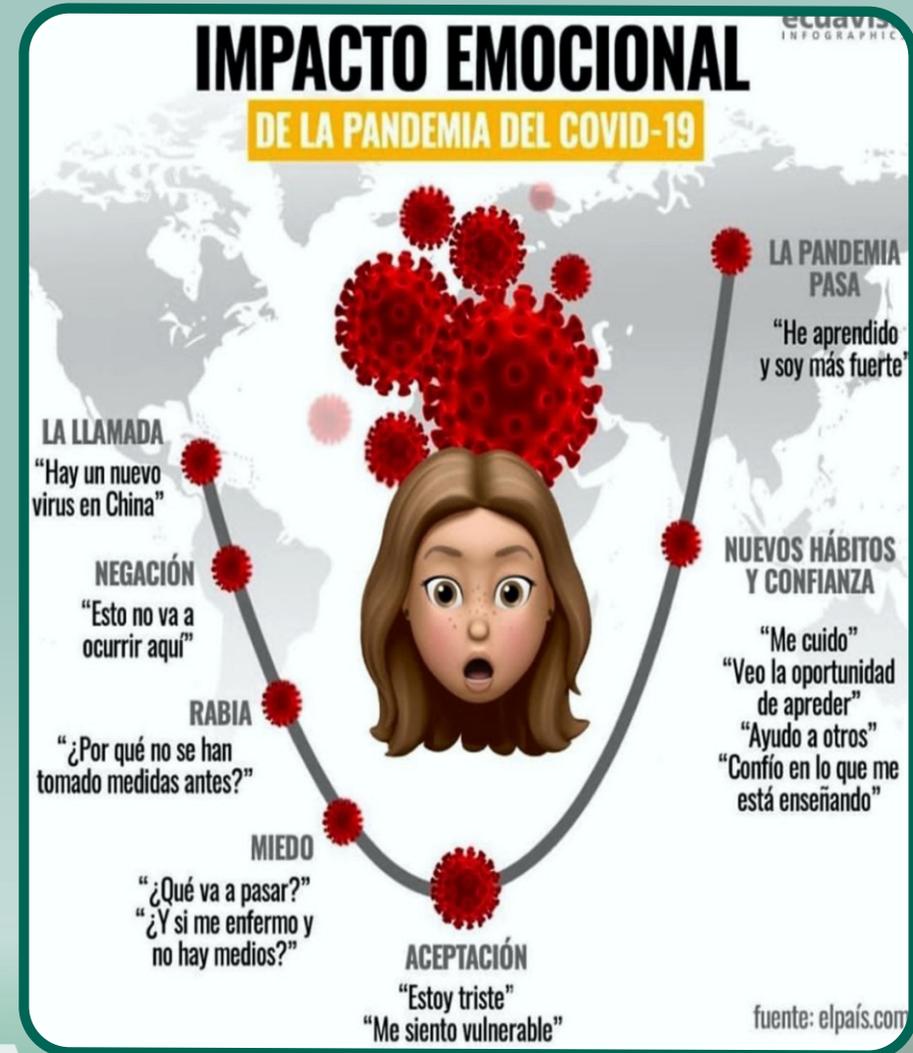
También ser conscientes que todo lo que estamos pasando es nuevo, nadie está acostumbrado a una situación como la actual, así que debemos ir un paso a la vez.





Orientaciones para acompañar en el contexto del COVID-19

- ✓ **Dialoga con tu círculo familiar, amigos o compañeros de la escuela.-** Haz saber que las reacciones emocionales son normales tras un suceso como una pandemia.
- ✓ **Reflexiona** frente a la situación actual **de forma menos perjudicial** y encontrar algún sentido positivo.
- ✓ **Conversa con niños, niñas y adolescentes en este proceso.-** Hasta los más pequeños se dan cuenta de lo que sucede a su alrededor y de lo que sienten los adultos.



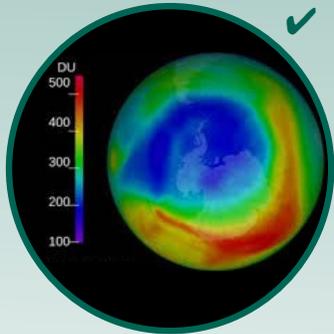
CORONAVIRUS
COVID-19



El COVID_19, un impacto positivo en el planeta tierra



- ✓ Presencia y cercanía de animales en el mar



- ✓ Bajó las emisiones de carbono, el hoyo en la capa de ozono está disminuyendo



- ✓ La tranquilidad del mundo animal
- ✓ Se aprecia delfines en las playas
- ✓ En la costa se percibe el cielo más azul
- ✓ Se fortalece el vínculo familiar

La presencia del COVID 19, en el Perú y en el mundo ha generado paralizar trabajos industriales, mecánicos, de minería, hidroeléctricas, etc. Frente a esta pandemia nuestro gobierno a decretado medidas de aislamiento en cuarentena y con esto se esta percibiendo cambios asombrosos en el planeta, por ejemplo:



- ✓ Se respira aire más limpio y fresco
- ✓ Vegetación frondosa y vercosa

- ✓ Se están rescatando saberes ancestrales en la familia





Tips para llevar una cuarentena en paz

- ✓ Respetar las actividades individuales
- ✓ Respetar los gustos y preferencias de los miembros de la familia
- ✓ Sobrellevar los momentos de diferencia
- ✓ Mantener orden y limpieza en espacios compartidos



- ✓ Planificar roles para las responsabilidades de la casa
- ✓ Hacer actividades para liberar la tensión (juegos de mesa, cuentos ancestrales, películas, comidas, entre otros)
- ✓ Participar en APRENDO EN CASA (Curso virtual de MINEDU)
- ✓ Mantener la serenidad
- ✓ Elogiar las acciones positivas de los demás



Ideas fáciles para jugar con los hijos en casa

- ✓ Hacer dulces, tortillas, etc.
- ✓ Jugar vóley o fútbol con globos.
- ✓ Jugar juegos de mesas.
- ✓ Redecorar tu habitación

- ✓ Hacer parrilladas en la huerta, la chacra, etc.
- ✓ Construir muñecos (as) de trapo.
- ✓ Jugar a las adivinanzas.
- ✓ Construir en familia mascarillas de protección.



- ✓ Dibujar personajes de mitos regionales.
- ✓ Jugar salta-soga, las escondidas, canicas (bolichas), trompos.
- ✓ Sesión de peluquería, trenzas y otros.
- ✓ Construir juguetes de madera, palma, etc.

- ✓ Sembrar rosas y plantas.
- ✓ Contar cuentos, mitos, fábulas.
- ✓ Enseñar bailes amazónicos.



¿Qué más hacer con los hijos dentro de casa?

- ✓ Establecer horarios para tareas, comidas y tiempo de juego.
- ✓ Incentivar a que realicen sus propios deberes.
- ✓ Asignar tareas para que todos colaboren en el hogar.



- ✓ Hablar de la situación actual según la edad, utilizando cuentos y transmitir seguridad.
- ✓ Acompañar en el miedo, ansiedad y estrés.
- ✓ Limitar el uso de tecnología.
- ✓ Aprovechar el tiempo en familia





¿Qué hacer los adultos en estos días?

- ✓ Mantener la mente ocupada, con una rutina activa.
- ✓ Haz cosas que tienes pendientes, como leer, planchar, coser, arreglar un artefacto, etc.
- ✓ Poner límites para uso del celular.
- ✓ Practicar un pasatiempo como tocar un instrumento, dibujar, pintar o crear artesanía.
- ✓ Hacer ejercicios de respiración y actividades físicas.



- ✓ Controlar tus emociones frente a los hijos, evitando transmitir miedo, ansiedad o estrés, frente a lo que está aconteciendo.
- ✓ Aliméntate sano y con raciones moderadas.
- ✓ Sigue en contacto con tu pareja, amigos y demás familiares vía telefónica o redes sociales.
- ✓ En caso de seguir un tratamiento, sigue recomendaciones vía telefónica u online.



San Martín
GOBIERNO REGIONAL

Dirección Regional
de Educación

“Permitir que los estudiantes
desarrollen su imaginación
y creatividad junto a su familia”



San Martín
GOBIERNO REGIONAL

 **Escuela
SEGURA**
PREVAED - 068