

# FORTALECIENDO ENTORNOS SEGUROS

## En la escuela y el hogar

### Sin embargo

EL ESTABLECIMIENTO CUENTA CON PROTOCOLOS CLAROS DE ACTUACIÓN, MEDIDAS DE RESGUARDO Y UN EQUIPO CAPACITADO PARA ABORDAR SITUACIONES COMPLEJAS, PRIORIZANDO SIEMPRE EL BIENESTAR, LA CONTENCIÓN EMOCIONAL Y LA SEGURIDAD DE TODOS LOS ESTUDIANTES Y FUNCIONARIOS.

A VECES OCURREN SITUACIONES DIFÍCILES EN OTROS COLEGIOS QUE PUEDEN GENERAR PREOCUPACIÓN COMO PADRES, MADRES Y APODERADOS SOBRE LA SEGURIDAD DE SUS HIJOS/AS EN LA ESCUELA.

### Recomendaciones

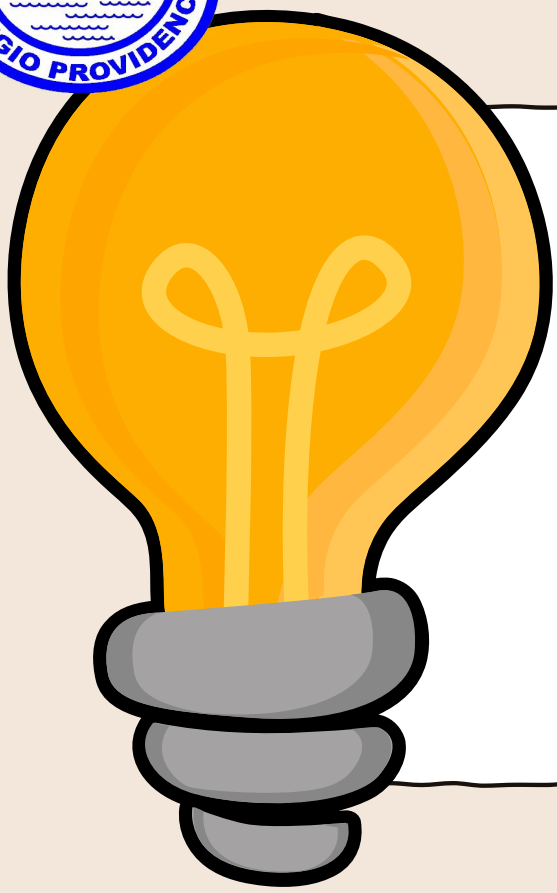
- EVITA QUE MENORES DE 7 AÑOS VEAN NOTICIAS.
- CONVERSA CON TU HIJO/A PARA QUE ENTIENDA LO QUE VE.
- CUIDA SU EXPOSICIÓN A NOTICIAS IMPACTANTES.
- EXPLICA EL CONTEXTO DE HECHOS VIOLENTOS.
- SUPERVISA Y COMENTA LAS FUENTES DE INFORMACIÓN QUE USAN.

### Adulto de confianza

EN LA ESCUELA ES IMPORTANTE QUE CADA NIÑO O NIÑA PUEDA IDENTIFICAR A UN ADULTO DE CONFIANZA CON QUIEN SE SIENTA SEGURO/A PARA CONVERSAR. ESTE ADULTO PUEDE SER CUALQUIER PERSONA DEL COLEGIO, COMO UN PROFESOR, ASISTENTE O DIRECTIVO. LO FUNDAMENTAL ES QUE SEPAN QUE NO ESTÁN SOLOS Y QUE SIEMPRE HAY ALGUIEN DISPONIBLE PARA ESCUCHARLOS, ORIENTARLOS Y APOYARLOS CUANDO LO NECESITEN.

### Supervisión

DE IGUAL MANERA ES IMPORTANTE FOMENTAR LA AUTORREGULACIÓN EN LOS/AS NIÑOS/AS, AYUDÁNDOLOS A RECONOCER Y GESTIONAR SUS EMOCIONES CON ACOMPAÑAMIENTO Y LÍMITES CLAROS. ASIMISMO, ES FUNDAMENTAL SUPERVISAR SUS ACTIVIDADES, TANTO EN LA VIDA COTIDIANA COMO EN EL ENTORNO VIRTUAL, PARA RESGUARDAR SU BIENESTAR Y FAVORECER UN DESARROLLO SALUDABLE.

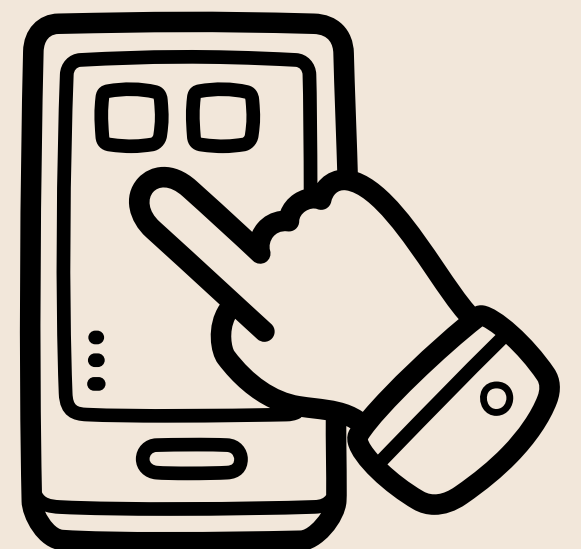


# FORTALECIENDO ENTORNOS SEGUROS

## En la escuela y el hogar

### Aplicaciones de control parental

LAS APLICACIONES DE CONTROL PARENTAL SON HERRAMIENTAS ESENCIALES PARA GESTIONAR EL TIEMPO DE PANTALLA, FILTRAR CONTENIDO INAPROPIADO Y RASTREAR LA UBICACIÓN DE SUS HIJOS/AS. ESTAS APPS PERMITEN SUPERVISAR LAS ACTIVIDADES DIGITALES, BLOQUEAR APLICACIONES Y ESTABLECER HORARIOS DE DESCANSO.



### ALGUNOS EJEMPLOS DE APLICACIONES DE CONTROL PARENTAL

#### GRATUITAS:

- FAMILY SPACE
- GOOGLE FAMILY LINK

#### PAGADAS

- AIRDROID PARENTAL CONTROL
- MSPY
- BARK

### Tips para la autorregulación

- RESPIRACIÓN CONSCIENTE (INHALAR Y EXHALAR LENTAMENTE)
- PAUSAS DE CALMA (TOMARSE UN MOMENTO ANTES DE REACCIONAR)
- IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES (NOMBRAR LO QUE SIENTEN)
- JUEGOS DE ESPERA (TURNARSE, SEGUIR REGLAS)
- RUTINAS ESTABLES (HORARIOS PREDECIBLES)
- ESPACIOS DE CALMA (UN LUGAR TRANQUILO PARA RELAJARSE)
- EXPRESIÓN A TRAVÉS DEL DIBUJO O ESCRITURA
- MOVIMIENTO CONSCIENTE (ESTIRAMIENTOS, CAMINAR LENTO)
- USO DE CUENTOS PARA REFLEXIONAR SOBRE EMOCIONES
- MODELAMIENTO ADULTO (VER CÓMO LOS ADULTOS GESTIONAN SUS EMOCIONES)

