



# ¿ QUIÉN PRIMERO?

## LA IMPORTANCIA DE CUIDAR A NUESTROS EQUIPOS PEDAGÓGICOS

# ¿Quién primero?



# ¿Qué es el autocuidado?

“Es el hecho de procurar el bienestar de la persona en todas sus dimensiones: cuerpo, mente, espíritu e intelecto.”

(Alcaldía Mayor de Bogotá, 2014, pág. 11)

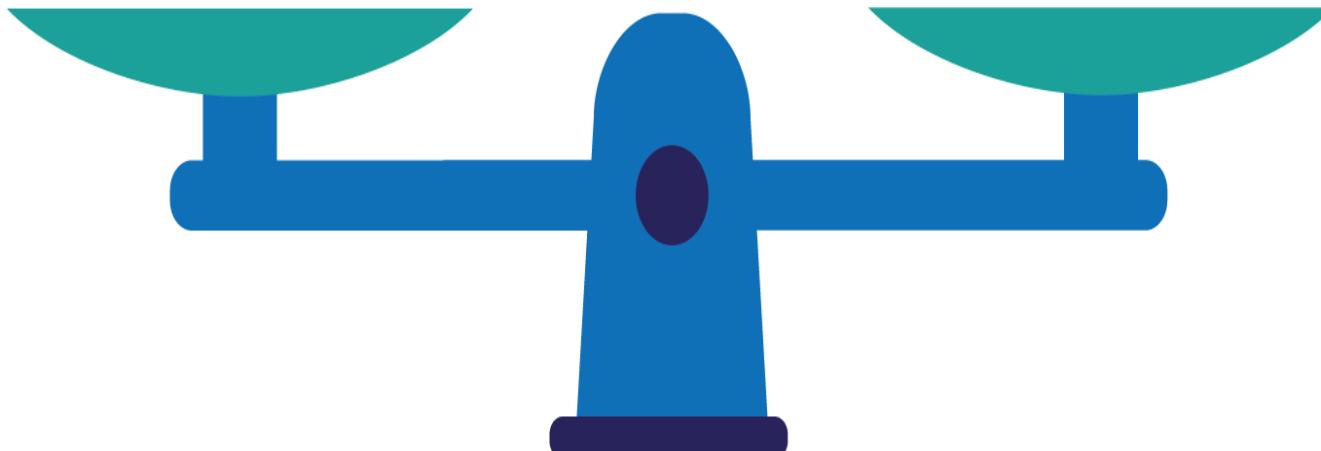


Fortalecer y restablecer la salud y prevenir la enfermedad, por medio de prácticas cotidianas y destrezas aprendidas a lo largo de la vida.

MINSA, 2015.

# ¿Qué se espera de un(a) educador(a) y técnico?

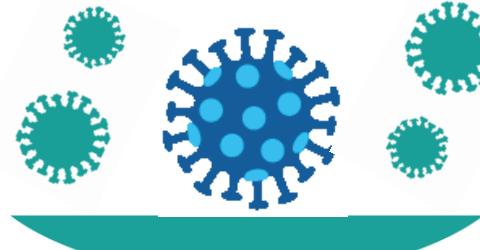
- |                                |                                      |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| Empatía                        |                                      |
| Liderazgo                      |                                      |
| Resiliencia                    |                                      |
| Flexibilidad                   |                                      |
| Reflexión Crítica              |                                      |
| Comunicación Asertiva          | Participación Familiar               |
| Resolución de Conflictos       | Interacciones de calidad             |
| Motivación y Autonomía         | Planificación y Evaluación           |
| Regulación de Emociones        | Conocimientos disciplinares          |
| Compromiso y Responsabilidad   | Conocimientos pedagógicos            |
| Comportamiento Ético y Valores | Conocimiento del niño y la niña      |
|                                | Trabajo con Comunidad y Redes        |
|                                | Estrategias de enseñanza-aprendizaje |



## Preocupación

## Ansiedad

## Incertidumbre



## Cansancio

## Miedo



# Algunas cifras . . .

**70.7%**

De la población está durmiendo mucho peor desde la pandemia.

**63%**

De los docentes afirma estar trabajando más, desde que comenzó el cierre temporal de su establecimiento.

*Evaluación del impacto psico-social de COVID 19*

Instituciones:

Centro de Estudios de Estado y Sociedad, Argentina y Universidad de O'Higgins, Chile.

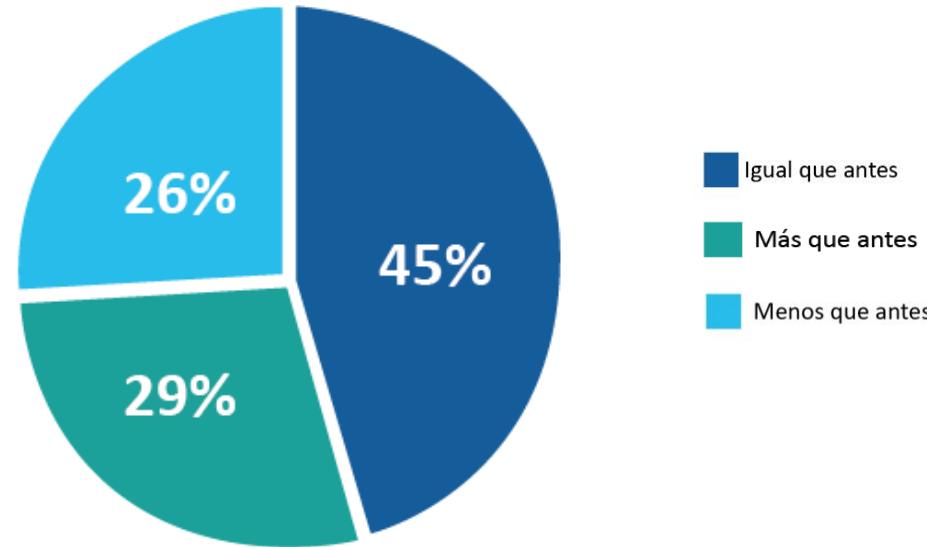
*Encuesta COVID 19*

Institución: Elige Educar

# Algunas cifras . . .

Ahora, pensando en los cambios que ha notado en USTED MISMA(O) en esta etapa de COVID-19, describa cómo se encuentra [Me siento capaz de cuidar y estimular a mi niño o niña]

Capacidad de cuidado y estimulación del adulto



Consulta Nacional sobre la situación de primera infancia por COVID 19  
Instituciones: CIAE y CEDEP



Ahora, pensando en su niño o niña en esta etapa de COVID-19, cuéntenos cómo está hoy comparándolo con como estaba antes de la pandemia, en relación a ...

**De los que se consideran que **más** capaces de cuidar y estimular que antes:**

	Igual que antes	Más que antes	Menos que antes
Necesidad y demanda de apoyo y compañía a los adultos*	31%	62%	7%
Llantos / pataletas*	29%	51%	21%
Pena / tristeza**	37%	27%	36%
Irritabilidad/ enojo**	36%	49%	14%

\*433 blancos. | \*\* 95 blancos.

**De los que se consideran que **menos** capaces de cuidar y estimular que antes:**

	Igual que antes	Más que antes	Menos que antes
Necesidad y demanda de apoyo y compañía a los adultos*	13%	83%	4%
Llantos / pataletas*	22%	71%	7%
Pena / tristeza***	36%	54%	10%
Irritabilidad/ enojo***	20%	76%	4%

\*433 blancos. | \*\*\*122 blancos



Ahora, pensando en su niño o niña en esta etapa de COVID-19, cuéntenos cómo está hoy comparándolo con como estaba antes de la pandemia, en relación a ...

De los que se consideran que **más** capaces de cuidar y estimular que antes:

	Igual que antes	Más que antes	Menos que antes
Alegria*	40%	54%	6%
Motivación por aprender/ explorar*	29%	63%	8%

\*95 blancos.

De los que se consideran que **menos** capaces de cuidar y estimular que antes:

	Igual que antes	Más que antes	Menos que antes
Alegria**	60%	19%	21%
Motivación por aprender/ explorar**	37%	27%	36%

\*\*122 blancos.

1

*Viva de acuerdo a su propósito.*



2

Recupere energía para su bienestar.



3

*Conduzca sus pensamientos y emociones.*



4

*Cuide sus relaciones.*



# Marco para la Buena Enseñanza de Educación Parvularia



# Comité de Bienestar

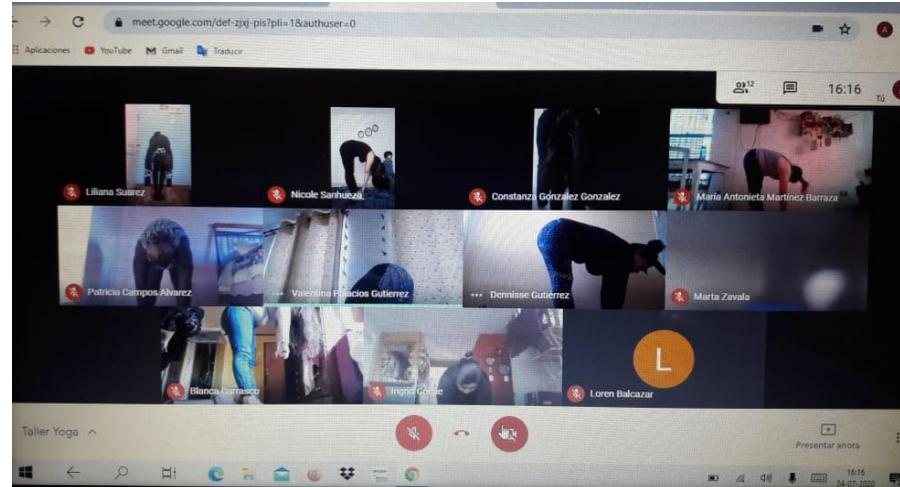
**HA LLEGADO CARTA**  **¿PARA QUIÉN?**

Para todas las chicas que tengan muchas ganas de compartir una entretenida tarde...

**¿QUÉ DICE?**  
Que este viernes 24 de Julio a las 15:30hrs están cordialmente invitadas a una clase de yoga a cargo de Valentina Palacios.

**¿QUÉ NECESITAMOS?**  
Una botella de agua  
Una mantita para taparse el cuerpo  
Un mat, colchoneta o superficie que no se resbale.  
Ropa holgada; buzo, calza NO JEANS.

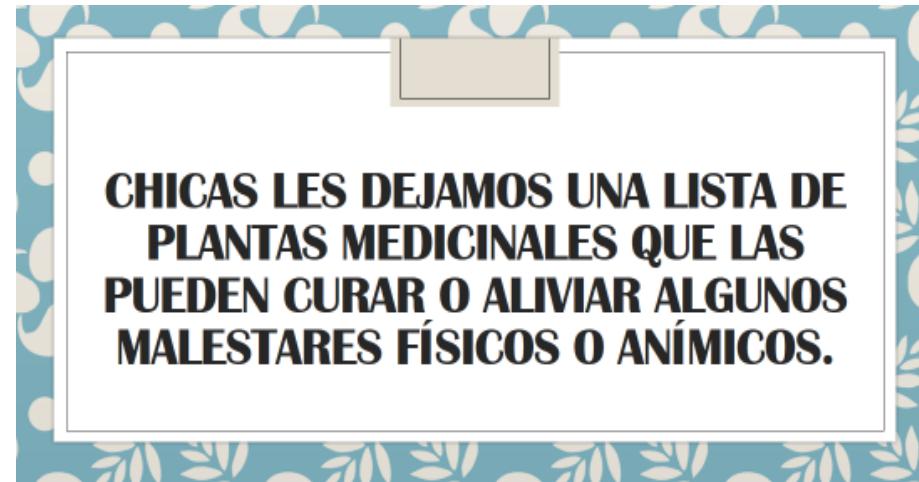
Por favor confirmar a Valentina quien participará



**Información**

Estimadas compañeras junto con saludarlas, queremos recordarles que el taller será miércoles 17 de junio, a las 17:00 horas nuevo horario. Para todas las chicas que participaran en el taller tienen que preparar con anticipación los siguientes pasos, en una budinera tienen que tener 6 manzanas peladas, picadas en rodajas, horneárlas por 15 a 20 minuto para que se amortigüe la manzana y estar revolviéndolas de vez en cuando.

**Sugerencia**



**CHICAS LES DEJAMOS UNA LISTA DE PLANTAS MEDICINALES QUE LAS PUEDEN CURAR O ALIVIAR ALGUNOS MALESTARES FÍSICOS O ANÍMICOS.**





*¡El autocuidado es una decisión!*

- 
- Revisa tus expectativas y reorganiza las metas.
  - Priorizar tus actividades de acuerdo al grado de necesidad.
  - Organiza el día manteniendo una rutina básica.
  - Confía en tu capacidad de adaptación a los cambios.
  - Regula la exposición a la información.

- 
- Reconoce tus emociones, es un primer paso para identificar qué hacer.
  - Habla sobre tus emociones, problemas y dificultades.
  - Busca el espacio para realizar alguna actividad que disfrutes.

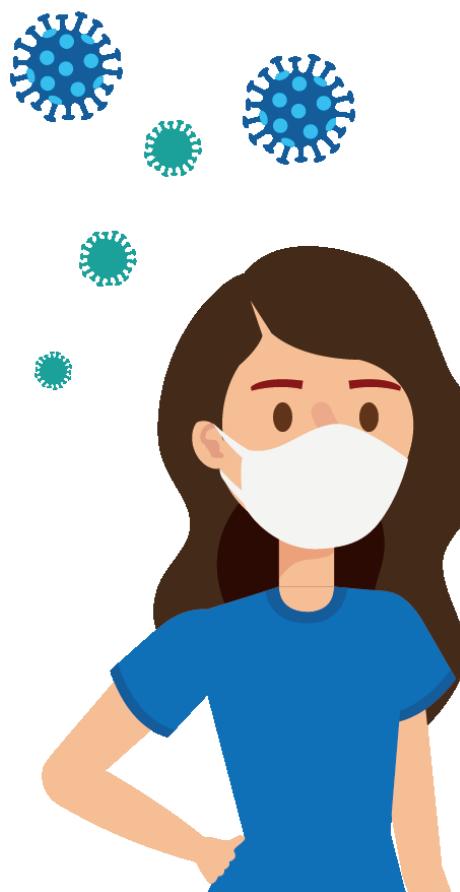


- Respeta tus horas de descanso y sueño.
- Realice ejercicio físico, activa las energías y aporta bienestar.
- Procura tener una alimentación saludable.



- Pida ayuda si sientes que la necesitas, en tus redes significativas.
- Distribuye las tareas domésticas entre los integrantes de tu hogar.
- Mantén el contacto con tu familia, amigos y compañeros(as) de trabajo.

¿Qué has hecho?



¿Qué estás haciendo?

¿Qué vas a hacer?



CENTRO EDUCATIVO  
**ÁNGEL DE LA GUARDA**  
SAN RAMÓN



CENTRO EDUCATIVO  
**ÁNGEL GABRIEL**  
SAN BERNARDO



CENTRO EDUCATIVO  
**ÁNGEL DE LA GUARDA**  
COLINA

¿Quién  
primero?



# Referencias Bibliográficas:

Alcaldía Mayor de Bogotá (2014). *Cuidado y autocuidado en los colegios distritales*. Bogotá: Secretaría de Educación del Distrito.

Cepal-Unesco (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. Santiago: Cepal - Unesco.

Cubillos, J. (2018). El significado de las competencias emocionales para educadoras de párvulo. *Paideia* 62, 81-106.

• Fundación Chile, Circular HR, Educar Chile (2020). *Engagement y agotamiento en las y los docentes de Chile: una mirada a partir de la realidad Covid-19*. Santiago: Fundación Chile, Circular HR, Educar Chile.

# Referencias Bibliográficas:

Ministerio de Educación (2018). *Bases Curriculares de la Educación Parvularia*. Santiago: Gobierno de Chile.

Ministerio de Educación (2020). *4 Claves para el autocuidado docente*. Santiago: Gobierno de Chile.

Ministerio de Educación (2019). *Marco para la Buena Enseñanza*. Santiago: Gobierno de Chile.

Muñoz, G. (2020). Experiencia de educación emocional en la formación de las educadoras de párvulos. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación* , 45-55.

Unicef (2020). *Unicef*. Obtenido de Unicef: <https://www.unicef.es/educa/blog/docentes-frente-al-coronavirus>.

# Nuestra Fundación

## Pasión por la educación en la Primera Infancia

Pasión por la educación en la Primera Infancia, a través de la Educación Inicial entregamos mejores oportunidades de aprendizaje a niños y niñas de 0 a 4 años, para poder impactar en sus vidas y la de sus familias.

Queremos inspirar a la sociedad, para convocar a los mejores profesionales y técnicos del área de la Educación Parvularia, y así generar un círculo virtuoso donde los beneficiados sean los niños y niñas, sus familias y el equipo pedagógico. Nuestro círculo virtuoso incluye un modelo de gestión pedagógica que genera ambientes de aprendizaje de alta calidad en la sala cuna, en los niveles medios y en un centro de familia.

### *Contactos:*

José Manuel Jaramillo Vergara [jmjaramillo@fundacionchoshuenco.cl](mailto:jmjaramillo@fundacionchoshuenco.cl)  
Paula Yakuba Vives [pyakuba@fundacionchoshuenco.cl](mailto:pyakuba@fundacionchoshuenco.cl)



fundacionchoshuenco



fundacioneducacionalchoshuenco



fundacioneducacionalchoshuenco