

# El colegio: un lugar seguro para expresar las emociones

Por María Belén Pazmiño  
(pazminomabelen@gmail.com)



Como profesores es un privilegio tener a nuestros alumnos nuevamente con nosotros. Parece irreal que haya pasado tanto tiempo sin poder recibir un abrazo y una sonrisa que nos llenaban cada día.

Ahora, nos enfrentamos ante un nuevo reto, que es cuidar la salud emocional y mental de los estudiantes. No sabemos cómo vivió cada uno realmente la pandemia en su hogar. Hay alumnos que tuvieron protección, seguridad y estuvieron felices de compartir con

sus familias; sueñan con regresar y ver a sus amigos, profesores, jugar, divertirse y aprender.

Sin embargo, también tenemos los que han formado un vínculo y un apego fuerte con sus padres, por lo que les cuesta separarse de

ellos y desenvolverse de nuevo solos en el colegio.

Por otro lado, en algunos hogares hubo pérdida de trabajo y de seres queridos, separación y situaciones difíciles. Para ellos, quizás su hogar no ha sido un lugar tranquilo, y es en el colegio donde van a encontrar la estabilidad que necesitan.

Por todas estas razones debemos entender que cada alumno es un mundo diferente y que ha vivido diversas experiencias durante la

*Todos los estudiantes necesitan expresar su alegría, su tristeza, su ira, su miedo y mil emociones más. Ellos deben saber que el colegio es un lugar seguro para hacerlo.*

pandemia. Por lo tanto, tenemos que trabajar a partir de sus necesidades individuales.

A pesar de las diversas circunstancias en los hogares, tenemos un objetivo en común, que es apoyarlos más que nunca en su salud emocional. En mi opinión, en los primeros meses y durante el tiempo que sea necesario debemos dedicarlo al área socioemocional.

No es prioridad igualarlos en la parte académica, ya que eso se irá dando con el tiempo. Lo esencial es asegurarnos de que nuestros alumnos se sientan seguros, cómodos y, sobre todo, felices de estar nuevamente en las aulas.

Como maestros, debemos primero estar bien con nosotros mismos (salud física, mental y emocional), a fin de poder demostrar y transmitir esto a nuestros alumnos.

Brindar el tiempo suficiente en clase para conocernos, hablar sobre experiencias y, especialmente, de las emociones. Todos los días necesitaremos un espacio para que ellos puedan conversar, desa-

*Todo cambio nos abre nuevas oportunidades para aprender, experimentar, equivocarnos y mejorar. Cada obstáculo nos hace crecer.*

rollar sus habilidades sociales y su autoestima.

También tenemos que trabajar valores como respeto, tolerancia, empatía, solidaridad, fortaleza interior, entre muchos más. De esta forma, generaremos un ambiente positivo en el que todos se puedan sentir seguros en clase y puedan comunicarse asertivamente.

No podemos olvidar a los padres. Tenemos que brindarles total apoyo y confianza durante este año lectivo. Tener empatía con ellos sobre sus emociones con respecto al regreso a las aulas. Cada decisión u opinión será respetada, y haremos lo posible para brindar lo mejor para sus hijos.

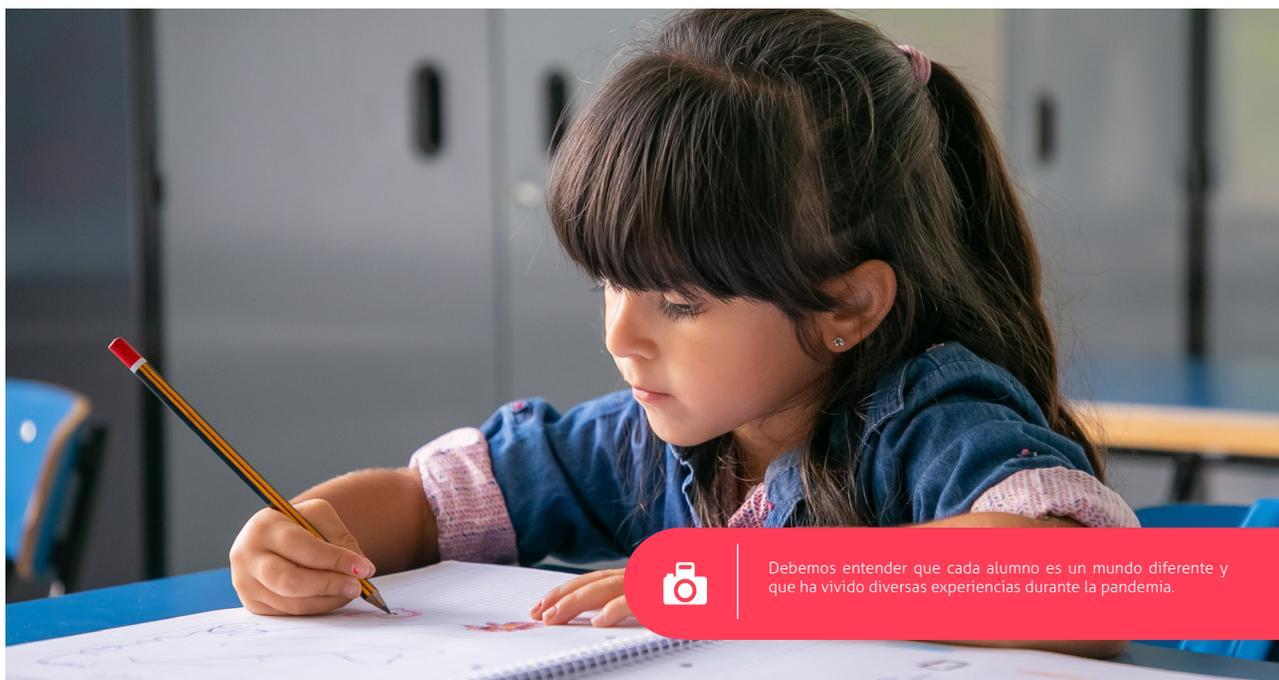
Los alumnos presentarán áreas en que será necesario trabajar para mejorar, y también muchas fortalezas, como su capacidad de

resiliencia. Con todo lo vivido durante este tiempo han logrado superar dificultades y seguir adelante. Desde pequeños son valientes y se adaptan rápidamente al cambio. Viven en el presente, están abiertos a nuevas experiencias y siempre con la mejor actitud.

Todos los estudiantes necesitan expresar su alegría, su tristeza, su ira, su miedo y mil emociones más. Ellos deben saber que el colegio es un lugar seguro para hacerlo.

Modelemos a través del ejemplo, del juego, de dinámicas y, sobre todo, desde la creatividad, para que aprendan a expresar y manejar sus emociones.

Todo cambio nos abre nuevas oportunidades para aprender, experimentar, equivocarnos y mejorar. Cada obstáculo nos hace crecer. Si logramos tener niños y jóvenes emocionalmente equilibrados, ellos vivirán una experiencia escolar positiva y agradable. Logremos que el colegio sea su lugar favorito para comunicar libremente sus emociones.



Debemos entender que cada alumno es un mundo diferente y que ha vivido diversas experiencias durante la pandemia.