



ENCUESTA PADRES Y APODERADOS FRENTE A LA CONTINGENCIA DEL CORONAVIRUS

Nombre Alumno:		Curso:
Edad alumno:		Teléfono:
Apoderado (a)		Fecha:
Correo electrónico		

Querida Comunidad escolar, que cuenta con niños en edad escolar y que están realizando aprendizajes a distancia.

Es posible que estén efectivamente dispuestos a crear un horario de actividades bastante exhaustivo y ordenado para sus hijos.

Nuestra preocupación se centra en estos momentos en sus hijos los cuales deben estar asustados como nosotros en este momento. Sus hijos, no solo pueden escuchar todo lo que sucede a su alrededor, sino que también sienten nuestra constante tensión y ansiedad. Nunca antes habían experimentado algo así. Aunque la idea de estar fuera de la escuela durante semanas suena increíble, probablemente se imaginan un momento divertido como las vacaciones de verano, y no la realidad de estar atrapados en casa y no ver a sus amigos.

En las próximas semanas, veremos un aumento en los problemas de comportamiento con nuestros hijos. Ya sea ansiedad o enojo o protestar porque no pueden hacer las cosas normalmente, sucederá. Veremos más colapsos, berrinches y comportamientos de oposición en las próximas semanas. Esto es normal y esperado bajo estas circunstancias.

Lo que los niños necesitan ahora es sentirse consolados y amados. Sentir que todo va a estar bien. Y eso puede significar que rompamos nuestro horario perfecto y amemos a nuestros hijos un poco más. Juguemos afuera (en nuestro patio si tenemos la dicha de tener uno) y caminemos. Cocinemos, pintemos cuadros, conversemos de lo que a ellos les gusta, de lo que quieren en la vida. Juguemos juegos de carta, miremos películas. Hagamos experimentos científicos juntos. Comencemos un libro y leamos juntos en familia. Acurruguémonos bajo las mantas y simplemente no hagamos nada.

No nos preocupemos por el regreso a clases. Todos nuestros niños están en este barco y todos estarán bien. Cuando volvamos a clases, todos vamos a contener a nuestros niños y nos volveremos a conectar con ellos. ¡Los maestros son expertos en esto! No nos enojemos con nuestros hijos porque no quieren hacer matemáticas. No les grites a nuestros niños por no seguir el horario.

Si puedo dejarte una cosa, es esto: al final de toda esta gran pausa, la salud mental de nuestros hijos será más importante que sus habilidades académicas. El recuerdo de “cómo” se sintieron durante este tiempo junto a nosotros como padres; permanecerá con ellos por mucho tiempo, a diferencia de lo “que” hicieron durante estas semanas. Así que tenlo en cuenta, todos los días.

Mantenerse a salvo.

ANADA CÉSPEDES CALDERÓN.
Neuropsiquiatra Infanto Juvenil de la Universidad de Chile,
Especialista en desarrollo emocional y afectivo de los niños



Frente a los conocimientos y dificultades generados por el CORONAVIRUS. Es que queremos conocer cómo se encuentran usted y familia frente a esta situación. Solicitamos responder la siguiente encuesta. De acuerdo al ámbito socioeconómico, emocional y escolar. Marca con una X o responda de acuerdo a lo que corresponda.

Preguntar de acuerdo a su situación familiar:

1.- ¿Están ustedes cumpliendo el aislamiento o cuarentena?

SI

NO

2.- ¿Cuánto tiempo lleva en aislamiento social o cuarentena?

Menos de 1 semana

1 semana

2 semanas

Más

3.- Ocupación principal del jefe (a) de hogar.

Dueña (o) de casa.

Estudiante

Trabajador (a) dependiente.

Trabajador (a) independiente.

Cesante

Jubilado (a)

4.- ¿Cuántas personas viven en su hogar?

5.- ¿Cómo cree usted que es la relación entre los miembros de su familia?

Buena

Regular

Mala



6.- ¿Usted y su familia están tomando las medidas de higiene sugeridas para evitar contagio del coronavirus?

SI

NO ¿Cuáles? _____

7.- ¿Dispone de los artículos de higiene necesarios para el cuidado de su familia?

SI

NO

8.- Dispone de los alimentos necesarios para su familia?

SI

NO

Preguntas relativas a su salud mental:

Por favor describa, ¿cómo se ha sentido durante este período desde que comenzó el aislamiento social o cuarentena? (emocional, físico, social, laboral, entre otros).

1.- ¿Qué estrategias ha utilizado para enfrentar la situación de aislamiento social?

2.- Durante el periodo de aislamiento social, ¿ha tenido alguna de estas sensaciones? (Puede marcar más de una?)

<input type="checkbox"/> Frustración	<input type="checkbox"/> Pérdida de control
<input type="checkbox"/> Miedo	<input type="checkbox"/> Angustia
<input type="checkbox"/> Problemas para dormir	<input type="checkbox"/> Imposibilidad de relajarse
<input type="checkbox"/> Irritabilidad	<input type="checkbox"/> Ninguna
<input type="checkbox"/> Soledad	<input type="checkbox"/> Pérdida de libertad
<input type="checkbox"/> Ansiedad	<input type="checkbox"/> Preocupación
<input type="checkbox"/> Falta de concentración	<input type="checkbox"/> Inquietud
<input type="checkbox"/> Aburrimiento	<input type="checkbox"/> Sensación de estar atrapado

3.- En relación al futuro inmediato, ¿qué es lo que más le preocupa?



Tema laboral (propio o de otro integrante del grupo familiar)

Tema escolar (hijos)

Tema financiero

La salud mental suya o de otro miembro del grupo familiar.

La salud en general.

Otro: _____

4.- ¿Qué cree usted que le ayudaría a sobrellevar el aislamiento?

5.- ¿Qué aspectos positivos podría destacar de la situación de aislamiento social en la que se encuentra?

6.- Cree usted que al terminar esta emergencia sanitaria necesitará de algún apoyo psicológico?

7.- Por último si tiene otro comentario, le agradeceremos que lo escriba aquí.

Preguntar de acuerdo a la situación académica de su hijo.

1.-¿Es importante que su hijo estudie en casa?

SI NO ¿Por qué? _____

2.- ¿Su hijo presenta dificultad para realizar sus guías en casa?

SI NO ¿Por qué? _____



3.-¿Quién ayuda a realizar las tareas en casa?

Ambos padres	<input type="checkbox"/>	Madre	<input type="checkbox"/>	Padre	<input type="checkbox"/>	Hermanos	<input type="checkbox"/>	Abuelo	<input type="checkbox"/>
Abuelos	<input type="checkbox"/>	Tíos	<input type="checkbox"/>	Amigos	<input type="checkbox"/>	Otros	<input type="checkbox"/>		

4.- ¿En qué horarios están realizando sus hijos las guías de estudio?

Mañana	<input type="checkbox"/>	Tarde	<input type="checkbox"/>	Noche	<input type="checkbox"/>
--------	--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

Muchas gracias por sus respuestas.

Y mucho ánimo con el resto de la cuarentena o aislamiento social.

Afortunadamente hay factores de protección para sobre llevar la situación.

COMO COLEGIO LE SUGERIMOS LO SIGUIENTE:

- Evite la sobre información en la tv o redes sociales.
- Manténgase activo y distraído.
- Cuide sus hábitos de alimentación y sueño.
- Establezca rutinas de colaboración en el hogar y defina horarios de actividades.
- Converse y apóyese entre los miembros de la familia.
- Mantengamos una actitud positiva.

PARA NUESTROS NIÑOS Y ADOLESCENTES.

- Explique con lenguaje simple lo que está sucediendo con el COVID 19 o Coronavirus.
- Acompañar y acoger sus emociones.
- Generar espacios amigables, para desarrollar el trabajo escolar.
- Establezca horarios y rutinas en casa.
- Realizar actividades en conjunto.

Y LO MÁS IMPORTANTE: CUIDA DE TI Y CUIDA DE LOS DEMÁS.

SEAMOS UN EQUIPO!

ORIENTADORA, COLEGIO MOISES MUSSA

