

Videocápsulas sobre salud emocional de la comunidad escolar

Dr. Israel Castillo Badillo

No.	Título	Contenido
1	<u>Introducción a técnicas y modelos para alumnos, docentes, padres de familia y público en general para manejo de emociones resultado del COVID-19</u>	Descripción de la serie de veinte cápsulas para el manejo emocional en alumnos, docentes y padres de familia en el contexto del confinamiento generado por el COVID19.
2	<u>Aceptación de los cambios para mantener nuestra salud emocional (Público en general)</u>	Destaca la importancia de aceptar los cambios para lograr salud emocional.
3	<u>Buscar la intencionalidad de nuestras actividades. Un propósito y objetivo para cada cosa. (Público en general)</u>	Habla sobre la necesidad de hacer las cosas con un propósito y con objetivo claro: Intencionalidad.
4	<u>Emociones equilibradas, relaciones personales equilibradas. (Público en general)</u>	Subraya la necesidad de aprender a regular los estados emocionales para mantener equilibrio en la relación con nuestros semejantes.
5	<u>La capacidad para adaptarnos está a prueba. Resiliencia, flexibilidad mental y de conducta. (Público en general)</u>	Flexibilidad mental y de conducta. Resiliencia para adaptarnos temporalmente a cambios.

Videocápsulas sobre salud emocional de la comunidad escolar

Dr. Israel Castillo Badillo

No.	Título	Descripción
6	<u>Para mantener la calma en el confinamiento. Mamá y papá regulan sus emociones. (Padres de familia)</u>	Trata sobre la regulación para lograr mantener la calma en tiempos de pandemia y confinamiento.
7	<u>Mamá y papá vigilantes para detectar cambios de conducta en las(os) niñas(os) (Padres de familia)</u>	Describe la necesidad de vigilar la conducta infantil derivado de los cambios del confinamiento.
8	<u>Mamá y papá, su calma es la seguridad de sus niñas(os). (Padres de familia)</u>	Habla sobre la importancia de Infundir seguridad en los niños ante el cambio en rutinas y hábitos que significa el confinamiento.
9	<u>Mamá y papá crean estructuras y rutinas para alcanzar la estabilidad emocional de niñas(os)(Padres de familia)</u>	La importancia de las estructuras y rutinas para mantener la estabilidad emocional.
10	<u>Mamá y papá, tiempo para ustedes mantiene la estabilidad emocional. (Padres de familia)</u>	Destaca la relevancia de tener tiempo para uno mismo para mantener la estabilidad emocional.

Videocápsulas sobre salud emocional de la comunidad escolar

Dr. Israel Castillo Badillo

No.	Título	Descripción
11	<u>Introducción a las técnicas dirigidas a niñas(os) para distinguir emociones y manejarlas ante la incertidumbre.</u>	Explica que está bien extrañar nuestra vida de antes y que al cerebro le cuesta trabajo acostumbrarse a los cambios.
12	<u>Ante la incertidumbre de la pérdida las(os) niñas(os) deben buscar sus continuidades. (Estudiantes)</u>	Recomienda a los niños buscar sus continuidades para tranquilizarse. Ante los cambios debemos encontrar continuidad.
13	<u>Técnicas dirigidas a niñas (os): encontrar un lugar seguro. (Estudiantes)</u>	Muestra la técnica de concentración para recordar un lugar que nos genere seguridad, en el que nos sintamos bien.
14	<u>Técnicas dirigidas a niñas(os): respirar y concentrarse en buenos recuerdos para tranquilizarnos. (Estudiantes)</u>	Recomienda a los niños buscar un lugar donde puedan estar solos y evoquen buenos recuerdos de protección que, junto la respiración profunda, ayude a destruir la frustración, la tristeza y el miedo
15	<u>Técnicas para niñas (os) : agradecimiento por las cosas bonitas. (Estudiantes)</u>	Muestra la técnica para niños para agradecer las cosas bonitas que tenemos en el confinamiento.

Videocápsulas sobre salud emocional de la comunidad escolar

Dr. Israel Castillo Badillo

No.	Propuesta de título	Descripción
16	<u>Introducción al modelo para docentes "Enseñanza Informada en Trauma"</u>	Explica que al lograr el equilibrio en los cuatro aspectos del modelo los adultos pueden ayudar a los niños a generar un ambiente regulado que les permita acceso a sus capacidades cognitivas superiores.
17	<u>Enseñanza Informada en Trauma, modelo para docentes. Primer elemento: seguridad.</u>	El cerebro necesita seguridad. La seguridad es un concepto neurológico, se basa en percepciones.
18	<u>Enseñanza Informada en Trauma, modelo para docentes. Segundo elemento: conexión</u>	Los profesores deben promover la interacción y la expresión de emociones.
19	<u>Enseñanza Informada en Trauma, modelo para docentes. Tercer elemento: regulación</u>	La regulación interpersonal ayuda al cerebro a calmarse (regularse). Los profesores, deben estar "regulados" para ayudar a los niños y pueden lograrlo poniendo horarios.
20	<u>Enseñanza Informada en Trauma, modelo para docentes. Cuarto elemento: aprendizaje</u>	Los cerebros de los niños, en este momento, están ansiosos, por eso es necesario lograr que el aprendizaje sea llamativo y positivo.