



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional de
Educación de Lima
Metropolitana

Unidad de Gestión
Educativa Local N° 02

Área de Supervisión
y Gestión del
Servicio Educativo

“Año de la universalización de la salud”

ESSE2020-INT-0044287

San Martín de Porres, 03 de junio del 2020

OFICIO MÚLTIPLE N° 189 –2020– MINEDU/VMGI-DRELM-UGEL.02-ASGESE

Señores(as)

DIRECTORES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS DE LA JURISDICCIÓN DE LA UGEL 02

Presente. -

Asunto : PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL, MENTAL Y FÍSICO DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA.

Referencia : Ley 29719
D.S N° 044-2020 - P.C.M
Plan de TOECE – ASGESE - 2020

De mi consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, en el marco de atención frente a la Ley N° 29719 que promueve la convivencia sin violencia en las instituciones educativas se establece garantizar las condiciones para el logro de los aprendizajes y el bienestar de los actores de la comunidad educativa.

En tal sentido durante la emergencia sanitaria – COVID19, es pertinente establecer estrategias socioemocionales, actividades de autocuidado a fin de lograr el fortalecimiento de quienes son parte de la escuela así mismo favorece el bienestar emocional, mental y físico de los estudiantes, docentes, directivos y padres de familia.

Finalmente, las prácticas de autocuidado deben ser promovidas en círculos de autocuidado, talleres u otra actividad en coordinación con el Comité de Tutoría y Orientación Educativa y se incorporen en el PAT-2020 y Plan TOECE como medida preventiva durante la educación a distancia. (ver anexo)

Hago propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,

ORIGINAL FIRMADO

Lic. DORIS MARTHA MELGAREJO HERRERA
Directora de la Unidad de Gestión Educativa Local 02 – Rímac

DMMH/DUGEL02
MLP/JASGESE
ECHM/CESSE



“Año de la universalización de la salud”

Anexo

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL, MENTAL Y FÍSICO DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA.¹

Las prácticas de autocuidado son la repetición constante de acciones que se convierten en hábitos y que en conjunto te calman y te aseguran el bienestar emocional, físico y mental. Veamos:

ATENCIÓN A MIS SENTIMIENTO	HÁBITOS SALUDABLES	TIEMPO CON LA FAMILIA	CONTACTO A LA DISTANCIA	TIEMPO PARA EL TRABAJO
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Si tienes ganas de decir algo, es recomendable que lo expreses de manera abierta con alguien con que tengas confianza. <input type="checkbox"/> Pregúntate a ti misma: ¿Cómo me siento? 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Consume alimentos saludables. <input type="checkbox"/> Duerme siete u ocho horas cada noche. <input type="checkbox"/> Practica 30 minutos de una rutina como bailar, pausas activas, ejercicios de relajación, respiración o meditación 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Busca un espacio durante el día que le dediques a tu familia, puede ser compartiendo los alimentos, compartiendo tus angustias, preocupaciones con algún miembro de tu familia en escucha activa. <input type="checkbox"/> Asigna las diversas responsabilidades del hogar en un tablero control y asigna a un miembro de familia que de forma rotativa que asuma el cumplimiento de las responsabilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comunícate por teléfono, whatsapp, correo electrónico, mensaje de texto o medio virtual con alguien que conozcas pero que no viva contigo, como tus familiares, amigos u otros que tu consideres. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Busca un lugar en tu casa donde se convierta en un ambiente cómodo para desarrollar tus actividades de estudio, del trabajo. <input type="checkbox"/> Elabora un horario de trabajo con actividades permanentes y agendar tus actividades diarias.

¹ Caja de herramientas para los tutores y acompañamiento socio afectivo-pg. 13 – Minedu- 2020



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02

¿CÓMO REALIZAR LOS CÍRCULOS DE PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO CON EL EQUIPO DOCENTE DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA – COVID 19



APRENDO
en casa
aprendoencasa.pe



ASGESE

**UGEL
02**



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02

¿Qué nos plantea al respecto la estrategia “Aprendo en casa”?

Cuido a mi Institución Educativa

Realiza círculos de autocuidado con tus docentes

Durante este periodo pueden surgir emociones como la ansiedad y preocupación ante el estado de emergencia y ante una forma diferente de llevar a cabo la gestión escolar y las clases. Por ello, **es importante el estado emocional y la autorregulación de las emociones para establecer una comunicación asertiva. Asimismo, es importante mantener una comunicación fluida con el equipo docente,** a fin de canalizar las emociones que se presenten en los estudiantes, las familias y en los mismos docentes.





PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02

OBJETIVO

Brindar orientaciones para promover las prácticas de autocuidado en los docentes de las II. EE. de las REI de la UGEL 02 en el contexto de la emergencia sanitaria – COVID



PERÚ

Ministerio
de Educación

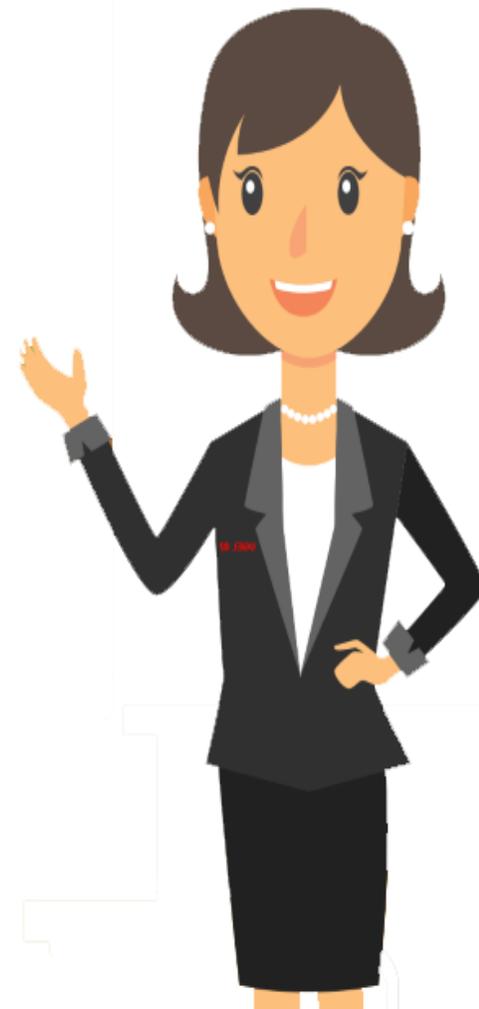
Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02

Los invito a vivenciar la siguiente experiencia



Cierra tus ojos, imagina que te conviertes en un poste, ¡Tienes el poder de alumbrar!, piensa en los más valioso par ti, a quién, quiénes o qué te gustaría alumbrar... Extiende tu mano y empieza alumbrar a aquello que consideras importante...





PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02



REFLEXIONEMOS

- ¿A quién alumbraste?
- ¿Por qué los alumbraste?

Si deseas puedes compartir con nosotros tu respuesta

**¿En algún momento te alumbraste a ti?
¿Por qué crees que lo hiciste o no lo
hiciste?**



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02



Muchas veces olvidamos el valor del **AUTOCUIDADO...**

¿Qué sabemos sobre el autocuidado?

El autocuidado es la práctica que se sustenta en el amor hacia uno mismo, a través de la siguiente ecuación:

Me quiero = Me cuido



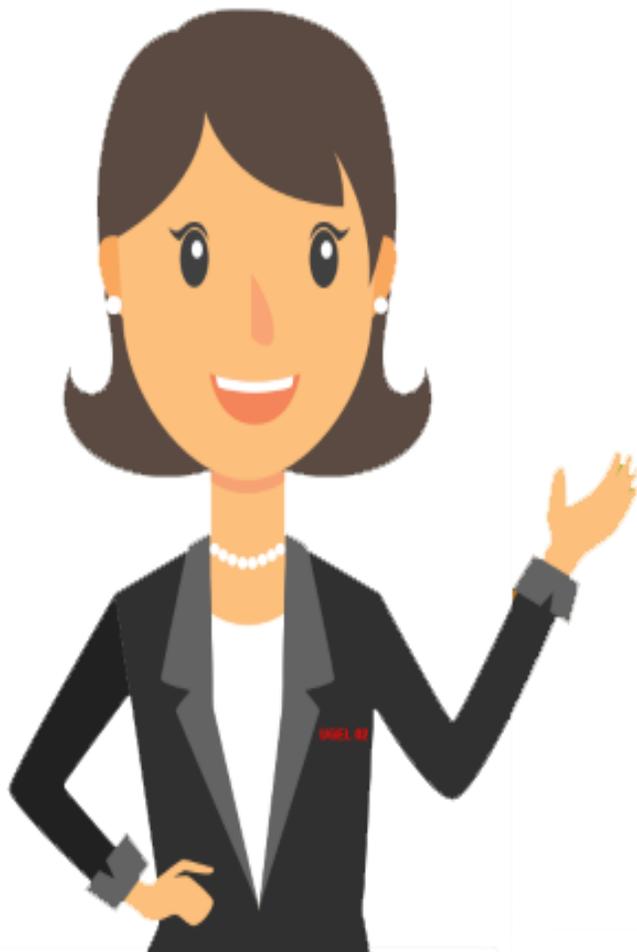
PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02

¿Qué son las prácticas de autocuidado?



Las prácticas de autocuidado son la repetición constante de **acciones** que se convierten en **hábitos** y que en conjunto te calman y te aseguran el bienestar emocional, físico y mental

Prácticas necesarias en este contexto de emergencia sanitaria...



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02

Por ello, debemos tener presente que...



En el marco de la emergencia sanitaria COVID-19, en el medio del aislamiento social debemos considerar tener en cuenta:

Realizar círculos de practicas de autocuidado debiéndose convertirse como parte de la cultura institucional y de cada uno de nuestros miembros de la comunidad educativa, de esta manera nos ayudaremos a sobrellevar la emergencia sanitaria y lograremos un bienestar.

(Caja de herramientas para los tutores y acompañamiento socio afectivo - Minedu)



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02

**Promoviendo entre nuestros
docentes y personal las siguientes
acciones de autocuidado**



Atención a mis
sentimientos

Hábitos
saludables

Tiempo con la
familia

Contacto a la
distancia

Tiempo para el
trabajo



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02



**Te invito a experimentarlo
para que luego lo repliques en tu I. E.**



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02

Prácticas de autocuidado

DÉJATE SENTIR Y PRESTA ATENCIÓN A LO QUE SIENTES



Atención a mis
sentimientos

Cierra tus ojos y escucha:

Es normal sentir cierto nivel de estrés frente a esta emergencia sanitaria

Pregúntate a ti misma: ¿Cómo me siento?

Ejemplo: Me siento enojada, solo, ansioso, nervioso, preocupada.....

Si tienes ganas de decir algo, es recomendable que lo expreses de manera abierta con alguien con que tengas confianza.



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02

Prácticas de autocuidado



Hábitos
saludables

¿Qué hábitos saludables practico?

MANTÉN HÁBITOS SALUDABLES:

- Duerme siete u ocho horas diarias cada noche.
- Come alimentos saludables.
- Practica 30 minutos de una rutina como bailar, pausas activas, ejercicios de relajación, respiración o meditación.



PERÚ

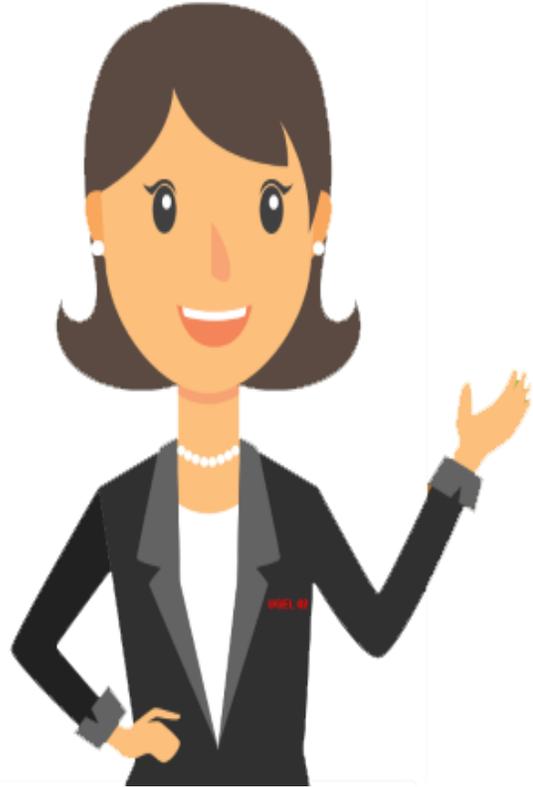
Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02

Prácticas de autocuidado

¿Cuánto tiempo le dedico a mi familia?
¿Qué actividades realizo con ellos?



INVOLÚCRATE Y PARTICIPA EN LA NUEVA FORMA DE VIDA FAMILIAR

Tiempo con
la familia

- Busca un espacio durante el día que le dediques a tu familia, puede ser compartiendo los alimentos, compartiendo tus angustias, preocupaciones con algún miembro de tu familia en escucha activa.
- Asigna las diversas responsabilidades del hogar en un tablero control y asigna a un miembro de la familia que de forma rotativa asuma el cumplimiento de las responsabilidades.



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02

Prácticas de autocuidado

MANTEN EL CONTACTO A PESAR DE LA DISTANCIA



- ❑ **Comunícate por teléfono, WhatsApp, correo electrónico, mensaje de texto o medio virtual con alguien que conozcas pero que no viva contigo, como tus familiares, amigos u otros que tu consideres. El sentirse querido/a, valorado/a y apoyado/a por otros tiene un efecto transformador en las situaciones de estrés.**

Contacto a
la distancia



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02

Prácticas de autocuidado



DEDICA TIEMPO ORGANIZADO PARA EL TRABAJO

- Busca un lugar en tu casa donde se convierta en un ambiente cómodo para desarrollar tus actividades con tus estudiantes o coordinar con tus colegas y directivos.
- Tener un HORARIO DE TRABAJO con actividades permanentes y agendar tus reuniones colegiadas y de coordinación.

Tiempo para
el trabajo



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02

Ahora los invito a auto examinarse...



¿En las últimas semanas he sentido alguna molestia física? ¿Cuál?	¿Cuántos días/semanas persiste la molestia?	¿He tomado alguna medida ante esta molestia?	¿Qué prácticas de autocuidado puedo considerar ante esta situación?
Sí, dolor de cuello y espalda	hace dos semanas	He tomado mis pastillas que me recetó el médico	Ejercicios de relajación y respiración



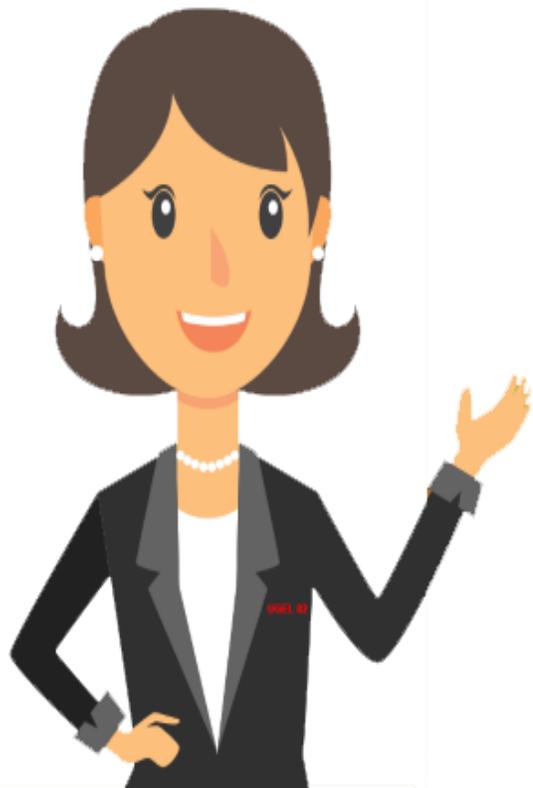
PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02

Recuerda...



En el marco de la emergencia sanitaria COVID-19, en el medio del aislamiento social consideramos tener en cuenta que las prácticas de autocuidado deben convertirse en una rutina diaria de esta manera nos ayudaremos a sobrellevar la emergencia sanitaria.

Estimado director, a fin de que pueda replicar la experiencia en su IE, adjuntamos una propuesta de plantilla resumen:



ATENCIÓN A MIS SENTIMIENTO	HÁBITOS SALUDABLES	TIEMPO CON LA FAMILIA	CONTACTO A LA DISTANCIA	TIEMPO PARA EL TRABAJO
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Si tienes ganas de decir algo, es recomendable que lo expreses de manera abierta con alguien con que tengas confianza. <input type="checkbox"/> Pregúntate a ti misma: ¿Cómo me siento? 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Duerme siete u ocho horas diarias cada noche. <input type="checkbox"/> Come alimentos saludables <input type="checkbox"/> Practica 30 minutos de una rutina como bailar, pausas activas, ejercicios de relajación, respiración o meditación 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Busca un espacio durante el día que le dediques a tu familia, puede ser compartiendo los alimentos, preocupaciones con algún miembro de tu familia en escucha activa. <input type="checkbox"/> Asigna las diversas responsabilidades del hogar en un tablero control y asigna a un miembro de la familia que de forma rotativa asuma el cumplimiento de las responsabilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comunícate por teléfono, whatsapp, correo electrónico, mensaje de texto o medio virtual con alguien que conozcas pero que no viva contigo, como tus familiares, amigos u otros que tu consideres. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Busca un lugar en tu casa donde se convierta en un ambiente cómodo para desarrollar tus actividades con tus estudiantes o coordinar con tus colegas y directivos. <input type="checkbox"/> Intenta tener un horario de trabajo con actividades permanentes y agendar tus reuniones colegiadas y de coordinación.

ACTIVIDAD 3 – Redacta las respuestas para la situación presentada y asigne dos prácticas de autocuidado

¿En las últimas semanas he sentido alguna pena o angustia? ¿Cuál?	¿Cuántos días/semanas persistió o persiste?	¿He tomado alguna medida ante esta situación?	¿Qué actividad de las prácticas de autocuidado podríamos considerar ante esta situación?



PERÚ

Ministerio de Educación

UGEL N° 02

Muchas
GRACIAS