

## COMUNICADO CONTENCION EMOCIONAL

### Estimados padres, apoderados y cuidadores:

A través de este comunicado queremos que reciban todos ustedes un fraternal saludo junto a cada miembro de su familia, esperando que se encuentren todos bien junto a su grupo familiar.

Hoy estamos nuevamente aquí, junto a Uds. para compartir una nueva reflexión. Nos encontramos en una etapa donde el cansancio, el agobio por cumplir con las demandas de un año que ha sido complejo, lleno de aprendizaje y adaptaciones ha provocado un daño y estrés en el rendimiento de hogar, trabajo y escuela. Este estrés hace que el cerebro y el cuerpo respondan a las demandas de cualquier desafío diario.

En algún momento de la vida todos nos hemos sentimos estresados, sin embargo, es importante conocer que existen diferentes tipos de estrés y todos originan riesgos para la salud física y mental. Un factor estresante puede ser desde un acontecimiento que ocurra una sola vez hasta algo que ocurra reiteradamente y durar largos periodos de tiempo. También hay personas que tienen mayor herramientas para lidiar con el estrés mas eficazmente o recuperarse de los acontecimientos estresantes más rápidos que otros.

Ahora siempre es necesario tomar las medidas practicas para controlar el estrés y reducir el riesgo de los efectos negativos para la salud. Es por esto que a continuación entregamos los siguientes consejos que poder ser útil para sobrellevar el estrés:

- Documento 1: Presentación Manejo del estrés
- Documento 2: Video. Enlace <https://www.youtube.com/watch?v=N39dSYRFdv8>

**Finalmente les recordamos** que, si necesitan de nosotros ante cualquier dificultad que se les presente con respecto a su hijo/a en el ámbito emocional, nos pueden contactar a los correos de los orientadores, estos son:

- Oscar Tapia: Orientador Prebásica hasta 2 básico. [otapia@stjillapel.cl](mailto:otapia@stjillapel.cl)
- Katherine Valle: Orientadora 3 básico a 6 básico. [kvalle@stjillapel.cl](mailto:kvalle@stjillapel.cl)
- Alberto Santander 7 básico a IV medio. [asantander@stjillapel.cl](mailto:asantander@stjillapel.cl)
- Gaby Alfaro Orientadora vocacional. [galfaro@stjillapel.cl](mailto:galfaro@stjillapel.cl)

Saludos para todos/as,

**Equipo de Convivencia Escolar y Orientación.**