

Departamento de Convivencia Escolar presenta

# El Rol de la Familia en Vacaciones de Invierno



Un espacio para nutrir el vínculo y el bienestar socioemocional

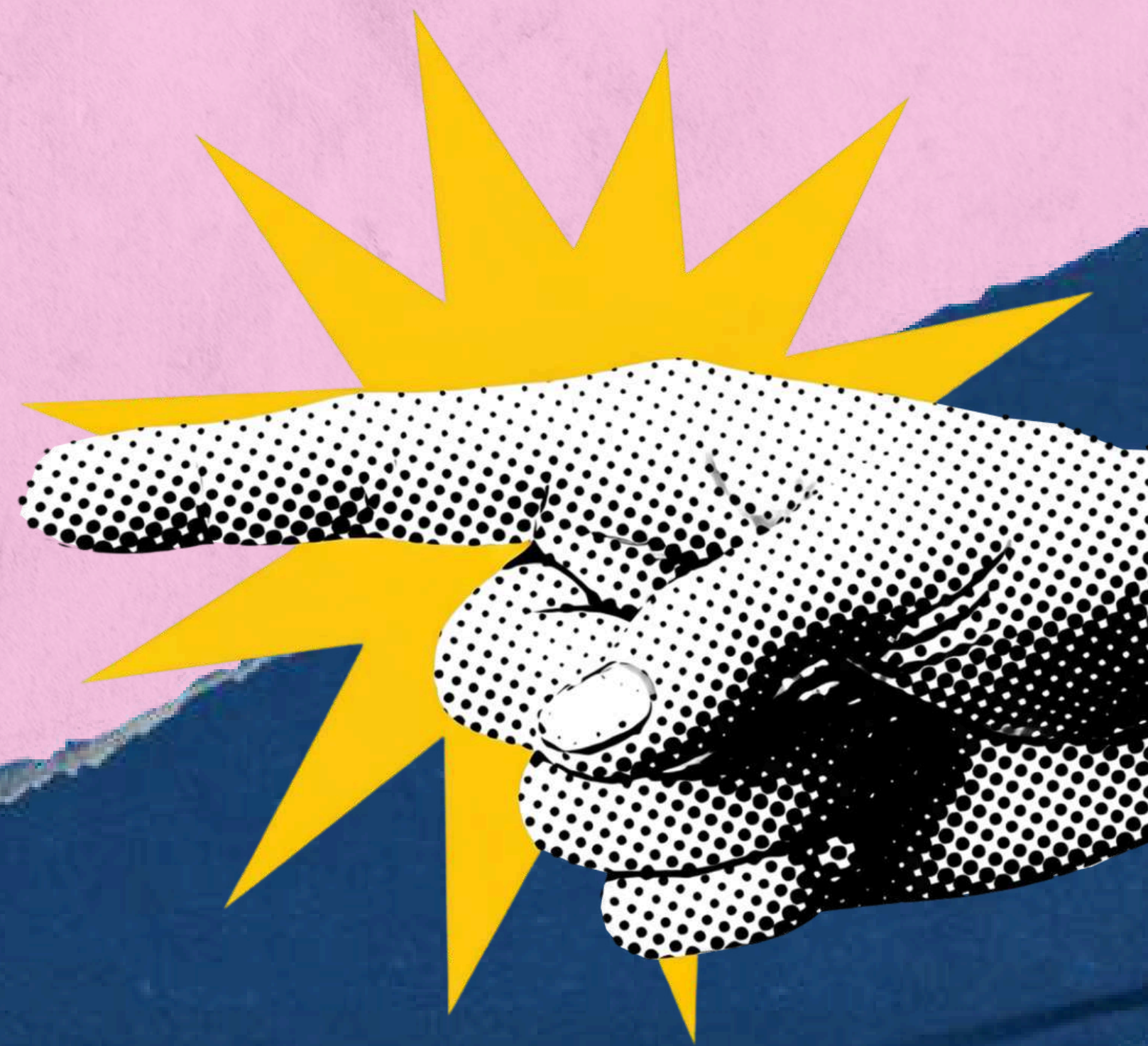


# Introducción

Las vacaciones de invierno son mucho más que un período de descanso escolar: son una oportunidad única para fortalecer el vínculo familiar.

Las rutinas diarias limitan los momentos de conexión genuina. Las vacaciones nos permiten sintonizar con las emociones de nuestros hijos, brindarles seguridad afectiva y recargar energías desde el amor y el afecto compartido.

Departamento de Convivencia Escolar



# El Impacto Emocional en los Estudiantes

Explorando cómo el vínculo familiar durante las vacaciones de invierno transforma el bienestar emocional.

Departamento de Convivencia Escolar





# Impacto Emocional: Beneficios de la Familia en Vacaciones

🏠 Seguridad y Pertenencia: Refuerzo del amor incondicional y la autoestima del estudiante.

🌿 Regulación del Estrés: Disminución del cortisol y prevención del agotamiento emocional.

💬 Validación Emocional: Espacios seguros para expresar y comprender las propias emociones.

🤝 Habilidades Sociales: El juego y la convivencia fortalecen empatía y comunicación.

🎨 Desarrollo de la Creatividad: El ocio y el "aburrimiento" nutren la imaginación activa.

# Ideas y Ejemplos Prácticos por Etapa Escolar

Departamento de Convivencia Escolar



# Educación Parvularia Pre-Kínder y Kínder

🏠 Refugio de mantas: Construye fortalezas y casitas juntos para fomentar la imaginación y el sentido de protección y seguridad.

🔍 Cocina sensorial: Prepara recetas simples estimulando los sentidos y promoviendo la aceptación del error con amor.

🎵 Tarde de masajes y música suave: Crea un espacio de relajación y conexión física que fortalece el apego seguro.

Depto. de Convivencia Escolar – COPO



# Educación Básica 1° a 6° Básico



🎲 Juegos de mesa en equipo: Fomentan la colaboración, el respeto por turnos y la tolerancia a la frustración.

🔄 Día del revés o de roles: Los hijos planifican las actividades del día, empoderando su capacidad de decisión.

📦 Cápsula del tiempo familiar: Guardar recuerdos y mensajes para fortalecer la identidad y el sentido de pertenencia.

💡 Tú propones 3 alternativas: Los hijos sugieren actividades para que la familia elija juntos.



# 7° Básico a 2° Medio



🎬 Maratón de películas o series elegidas por ellos: Abre canales de comunicación y respeta sus intereses.

🎨 Proyectos creativos en casa: Reorganizar, pintar o crear listas musicales juntos.

📷 Caminatas al aire libre o rutas fotográficas: Facilitan conversaciones profundas y conexión genuina.

💡 Ahora tú propones 2 alternativas: Los hijos sugieren actividades y evalúan su factibilidad en familia.

# Enseñanza Media

## 3° y 4° Medio

☕ Café de "Conversaciones Desconectadas": Tiempo sin celulares para un diálogo abierto y genuino.

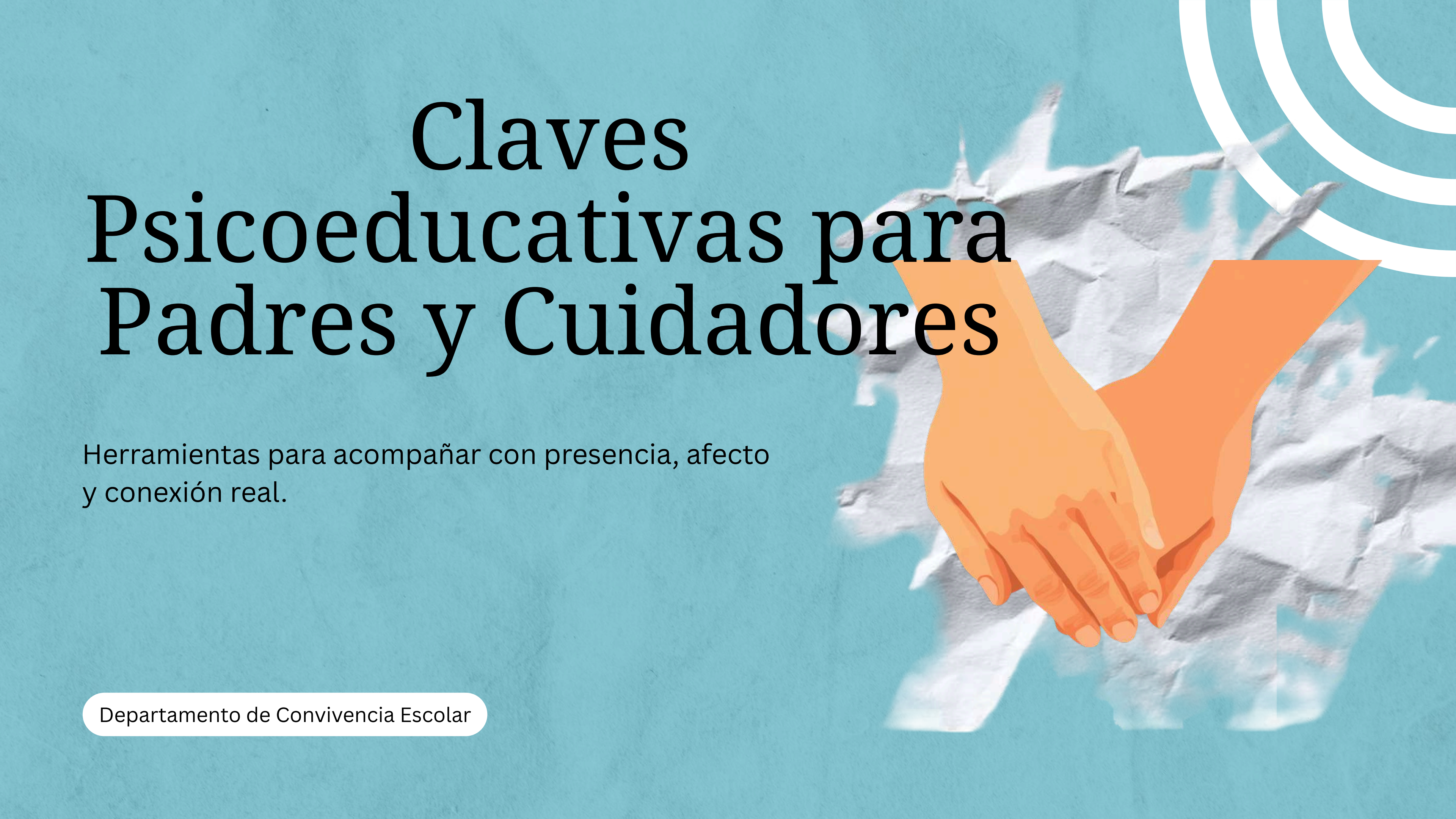
🍴 Cocinar su plato favorito: Expresión de cuidado y amor a través de la comida compartida.

🌿 Espacio de "No Hacer Nada": Respetar el descanso y acompañar en el ocio pasivo con presencia afectiva.

Depto. de Convivencia Escolar – COPO



# Claves Psicoeducativas para Padres y Cuidadores



Herramientas para acompañar con presencia, afecto y conexión real.

Departamento de Convivencia Escolar




# Tres Pilares para Vacaciones Socioemocionalmente Ricas



🌿 **Presencia:** La disponibilidad emocional importa más que los panoramas costosos. Estar presente de verdad marca la diferencia.

⚖️ **Bajar Expectativas de Perfección:** Los conflictos son oportunidades para enseñar resolución amorosa. No todo debe salir perfecto.

📵 **Desconexión Digital Mutua:** Priorizar la conexión real dejando los celulares de lado. El tiempo compartido fortalece el vínculo familiar.



"El tiempo en familia no se mide por las horas..."

...sino por los momentos que dejan huellas en el corazón.

¡Felices vacaciones en familia!

– Departamento de Convivencia Escolar

Informativo Psicoeducativo COPO