APRENDER
PARA SERVIR
70 AÑOS

Santiago, 17 de noviembre 2026

Queridas familias del SIEB:

Junto con saludarles, queremos informarles sobre las actividades que llevaremos a cabo durante la semana del 23 de noviembre, con motivo de la **Semana de la Salud Mental, Bienestar y Celebración de la Vida.** Esta es una instancia liderada por el equipo de Psico Orientación, del área de Pastoral y Formación del Colegio, con motivo de **promover espacios recreativos, formativos y de reflexión**, mediante los cuales buscamos desarrollar **conciencia sobre la relevancia de la salud mental y la valoración de la vida**, a partir del desarrollo de **recursos personales y comunitarios**.

Desde nuestra identidad ignaciana, creemos que educar implica acompañar a cada persona en su desarrollo integral: reconocer sus capacidades y límites, acoger su mundo interior, fortalecer sus vínculos y ayudarla a descubrir un sentido para su vida. En este camino, cuidar la salud mental junto con prevenir dificultades, es también **crear condiciones para que niños, niñas y jóvenes puedan desplegar sus capacidades, construir relaciones saludables, desarrollar esperanza y experimentar que sus vidas tienen valor y sentido**.

Para llevar a cabo lo anterior, nos hemos propuesto desarrollar en acogidas, en horario formativo de PyF, así como en recreos y otros momentos de curso, espacios de encuentro, juego y reflexión mediante los cuales relevemos la importancia de cinco factores clave para el bienestar, en consonancia con nuestra espiritualidad:

1. Fomentar el reconocimiento de **emociones positivas** desde la gratitud y la contemplación.
2. Desarrollar el propio **compromiso** desde el Magis que nos invita a crecer, desplegar nuestros talentos y buscar aquello que nos conduce hacia una vida más plena para sí mismos y los demás
3. Crecer en **vínculos** mediante los cuales podamos construir relaciones de confianza, respeto y pertenencia.
4. Desarrollar un **sentido de vida** personal mediante el servicio de los propios dones.
5. Generar un **sentido de logro** mediante el crecimiento y aprendizaje permanentes.

La **salud mental** de nuestros niños, niñas y jóvenes se **construye en comunidad mediante la alianza Familia- Colegio,** que construimos diariamente. Cada uno de nuestros gestos contribuye en su crecimiento y protección. A continuación, les compartimos algunas sugerencias para fortalecer su Salud Mental:

a) **CULTIVAR LA GRATITUD Y DAR ESPACIO A LAS EMOCIONES**

Enseñarles que **todas las emociones tienen algo que comunicarnos**.

- Preguntar: *¿Cómo estás realmente?* y escuchar sin apresurarse a solucionar.
- Compartir también nuestras propias emociones de manera adecuada.
- Crear pequeños momentos familiares de gratitud: *¿Qué agradeces hoy? ¿Qué fue algo bueno de tu día?*
- Validar la tristeza, frustración o preocupación sin dramatizarlas ni minimizarlas.

b) **FAVORECER EL COMPROMISO Y LAS FORTALEZAS**

Ayudémosles a descubrir aquello que despierta su interés y les permite experimentar que son capaces.

- Dar espacio a hobbies, deporte, arte, lectura, música, naturaleza u otras actividades significativas.
- Valorar el proceso y el esfuerzo más que únicamente los resultados.
- Ayudarles a reconocer sus fortalezas: *¿Qué hiciste bien? ¿Qué aprendiste?*
- Evitar que el rendimiento académico sea la principal medida de su valor personal.

c) **CONSTRUIR VÍNCULOS QUE CUIDAN**

La experiencia de **ser querido, escuchado y acompañado** constituye uno de los pilares del bienestar.

- Reservar momentos de conexión familiar sin pantallas.
- Compartir alguna comida o actividad cotidiana.
- Interesarse por sus amistades y por cómo se sienten en sus grupos.
- Enseñar que pedir ayuda es una expresión de fortaleza y no de debilidad.
- Modelar formas respetuosas de resolver desacuerdos y reparar cuando nos equivocamos.

d) **AYUDAR A DESCUBRIR SENTIDO**

Desde la espiritualidad ignaciana, preguntarnos por el sentido implica mirar más allá de nosotros mismos.

- Conversar sobre los valores que queremos vivir como familia.
- Preguntar: *¿Qué persona quieres llegar a ser? ¿Qué te importa de verdad?*
- Generar oportunidades concretas de servicio, solidaridad y cuidado de otros.
- Practicar la **Pausa Ignaciana**: detenerse, mirar el día, reconocer aquello que dio vida, agradecer y descubrir aquello que necesitamos reparar o mejorar.

e) **ACOMPAÑAR EL CRECIMIENTO Y LOS LOGROS**

Ayudar a nuestros hijos a experimentar que pueden avanzar, aprender y superar dificultades.

- Plantear metas alcanzables y progresivas.
- Reconocer avances que no siempre se traducen en calificaciones.
- Permitir errores y frustraciones como parte natural del aprendizaje.
- Evitar comparaciones con hermanos, compañeros o amigos.
- Celebrar el esfuerzo, la perseverancia, la responsabilidad y la capacidad de volver a intentarlo.

"Celebrar la vida es agradecerla, cuidarla, acompañarla y ayudarla a florecer"

Equipo de Psico Orientación