

CHARLA ALUMNOS REGULACIÓN EMOCIONAL



Colina, 12 de mayo 2026

Queridos apoderados de 7º básico:

Junto con saludar, les comunicamos que el día de hoy sus hijos/as participaron en la charla "Regulación Emocional", dictada por las psicólogas Camila Bascou y Josefina Lacámara.

Esta actividad forma parte del Plan de Orientación Escolar y busca fortalecer habilidades socioemocionales para el desarrollo personal e integral de nuestros alumnos/as.

Durante la charla, se trabajó en torno a la comprensión de las emociones, la importancia de la regulación emocional y se practicaron distintas estrategias concretas para enfrentar momentos de intensidad emocional.

Les sugerimos conversar con sus hijos sobre la charla y las estrategias vistas, para así seguir fortaleciendo este tema desde la casa.

Algunas preguntas que pueden ayudar a iniciar la conversación:

- ¿Qué fue lo que más te hizo sentido o te llamó la atención de la charla?
- Cuando sientes emociones fuertes o te sientes sobrepasado/a, ¿qué cosas te ayudan a calmarte o sentirte mejor? (Como papás, también puede ser una buena oportunidad para compartir qué les ayuda a ustedes en esos momentos).
- ¿Qué podríamos hacer como familia para ayudarnos a expresar y regular mejor las emociones?

Agradeciendo el apoyo y acompañamiento que entregan en este proceso formativo, se despiden en Cristo y san Anselmo,

Alejandra Cazorla
Encargada 3 Ciclo Mujeres

Jorge Vega
Encargado 3 Ciclo Hombres

Psicólogas 3 Ciclo
Colegio San Anselmo