



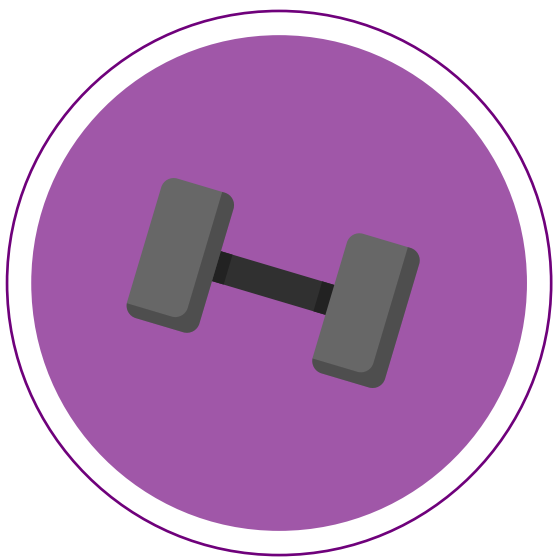
PERÚ

Ministerio
de Educación



Cuidado y autocuidado en las escuelas

**¿Cómo transformar
nuestras aulas en lugares
donde todos se sientan
seguros y valorados?**



Para que docentes y estudiantes se sientan ***seguros, escuchados y valorados***, necesitamos:

Promover la empatía, fomentar la confianza y cuidar de uno mismo.



1

En el aula:

Incorpora rituales diarios de bienestar
(p.e. "rincón de emociones" para
reflexionar)



En la escuela:

Trabaja con tus colegas e involucra a las familias para fomentar la validación de emociones (p.e. campañas en redes sociales)

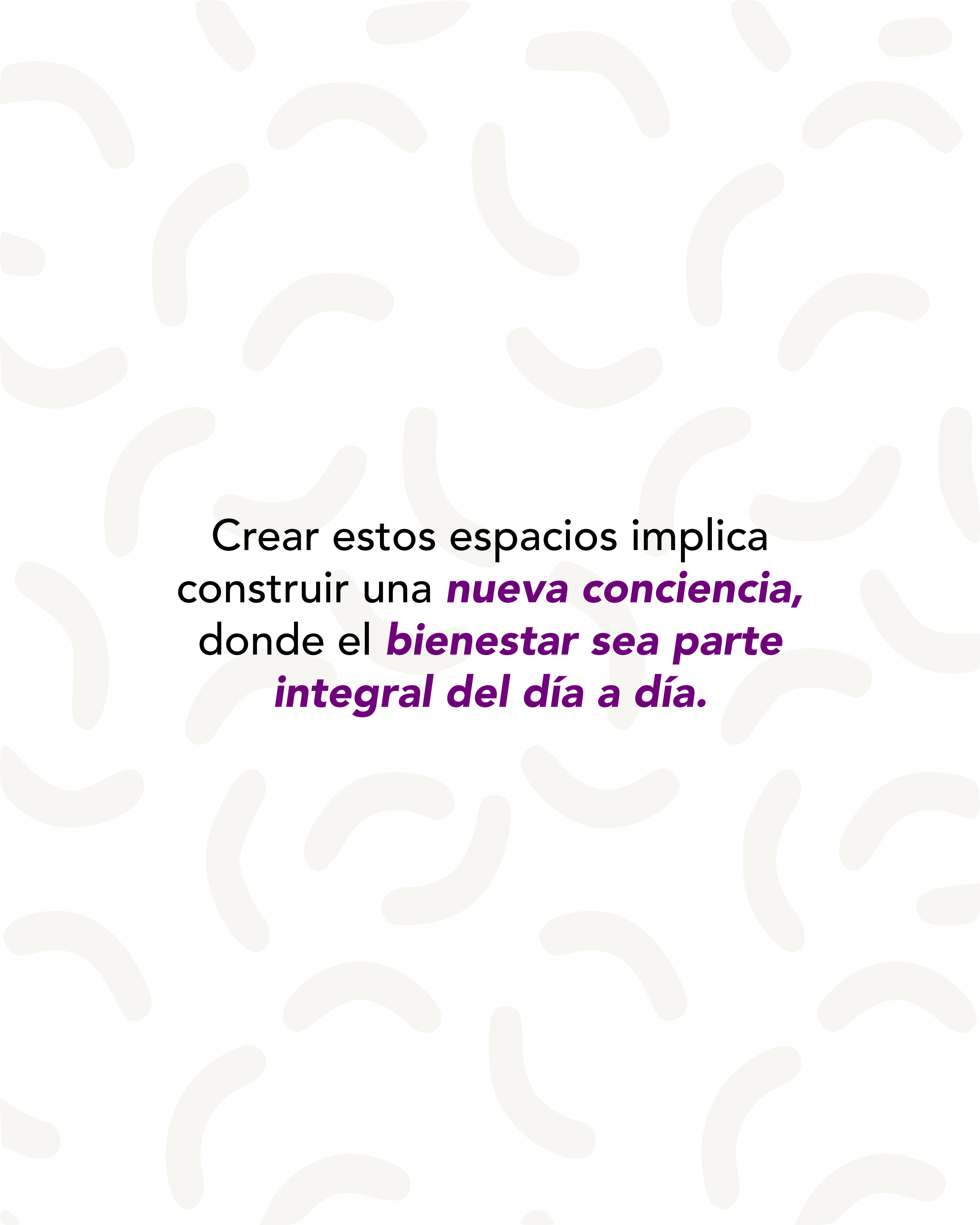


3

Con la comunidad:

Vincula la escuela con instituciones locales
(p.e. salud, ONGs, universidades)





Crear estos espacios implica
construir una **nueva conciencia,**
donde el **bienestar sea parte**
integral del día a día.