

Asamblea con Café conversacional sobre Salud Mental y Bienestar Emocional de los Escolares.

Organiza: AMPA Narval.

Agenda preparación.

1. Preparación del Ambiente:

Espacio Acogedor: Mesas pequeñas, cada una con capacidad para 4-5 personas.

Atmósfera Relajada: Utiliza mantelería, flores, música suave de fondo, y provee café, té y bocadillos

Materiales de Soporte: Materiales para tomar notas, marcadores, notas adhesivas y bolígrafos.

2. Definición de las Preguntas:

Preguntas Clave: Desarrolla 2 preguntas significativas de cada ronda relacionadas con la salud mental y el bienestar que guiarán las conversaciones en las mesas. Las preguntas clave para una Conferencia Café sobre la salud mental y el bienestar emocional de los escolares deben ser abiertas, estimulantes y diseñadas para promover el diálogo y la reflexión.

3. Roles y Normas:

Observador/facilitador: Designa un anfitrión o facilitador para cada mesa que guíe la conversación y se asegure de que todos participen.

Normas Claras: Establece normas para asegurar un diálogo respetuoso y constructivo, donde todas las opiniones sean valoradas.

4. Rotación y Diversidad:

Rotación de Participantes: Después de cada ronda de conversación (15 minutos), los participantes, excepto el "observador" que se queda, rotan a una nueva mesa llevando consigo ideas clave para compartir. El observador habla poco, pero toma notas de lo más relevante. Comparte brevemente las

Diversidad de Perspectivas: Anima a los participantes a sentarse con personas nuevas en cada rotación para diversificar las perspectivas.

5. Recopilación de Ideas:

Documentación: Asegúrate de que en cada ronda se tomen notas y que las ideas principales se resalten en un lugar visible para todos.

Compartir en Plenaria: Al final de las rotaciones, realiza una sesión plenaria donde se recopilan y comparten las ideas más destacadas de todas las mesas. Los observadores harán lectura de las conclusiones.

6. Conclusión y Pasos a Seguir:

Conclusiones Finales: Resalta las ideas y soluciones más relevantes que surgieron durante las discusiones.

Compromiso y Acción: Fomenta la creación de un plan de acción basado en las propuestas más fuertes y realistas para mejorar la salud mental y el bienestar emocional en la comunidad escolar.

Seguimiento: Establece un mecanismo para el seguimiento y evaluación de las acciones acordadas.

7. Evaluación y Retroalimentación:

Retroalimentación: Al final del evento, envía un email para recoger la opinión de los participantes sobre la experiencia y cualquier sugerencia para futuros encuentros.

Evaluación del Evento: Reflexiona con el equipo organizador sobre lo que funcionó bien y lo que podría mejorarse.

Este formato no solo permite a los participantes expresar sus pensamientos y compartir experiencias, sino que también ayuda a construir una comunidad más sólida y empática, capaz de soportar y mejorar la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes. Además, puede ayudar a destigmatizar estos temas al proporcionar un espacio seguro para hablar abiertamente sobre ellos.

Cronograma de la sesión

Primera Ronda:

Todas las mesas discuten la primera pregunta al mismo tiempo.

Rotación:

Al finalizar los 15 minutos, los participantes, excepto el anfitrión de la mesa, se trasladan a una nueva mesa.

Segunda Ronda:

En las nuevas mesas, se discute la segunda pregunta, con los anfitriones compartiendo brevemente las ideas clave de la primera ronda para informar la nueva discusión.

Rotación y Tercera Ronda:

Este proceso se repite para la tercera pregunta.

Ronda 1: Identificación y Conciencia

• **Preguntas 1:**

- a) ¿Cómo podemos identificar y comprender mejor los signos de problemas de salud mental y bienestar emocional en los escolares?
- b) ¿Qué señales deberíamos buscar y cómo podemos formarnos mejor en estos temas?

Ronda 2: Colaboración y Comunidad. Estrategias y Apoyo

• **Preguntas 2:**

- a) ¿Qué estrategias prácticas podemos emplear en casa y en la escuela para apoyar la salud mental y el bienestar emocional de los niños y adolescentes? (papel que desempeñan los padres y madres)
- b) ¿Cómo podemos trabajar juntos como comunidad escolar para crear un ambiente de apoyo y redes sólidas y efectivas para estudiantes y familias que enfrentan desafíos de salud mental?

Ronda 3: Acción y Compromiso

• **Preguntas 3:**

- a) ¿Qué pasos concretos podemos tomar como individuos y como comunidad escolar para mejorar y mantener la salud mental y el bienestar de nuestros estudiantes?
- b) ¿Cómo podemos involucrar a los estudiantes en la conversación sobre bienestar emocional y salud mental para empoderarlos y hacer que participen activamente en su propio bienestar?
- c) ¿Cómo podemos comprometernos a largo plazo con estas acciones?

Observador. Nº.....

Ronda 1: Identificación y Conciencia

- **Preguntas 1:**

- a) ¿Cómo podemos identificar y comprender mejor los signos de problemas de salud mental y bienestar emocional en los escolares?
- b) ¿Qué señales deberíamos buscar y cómo podemos formarnos mejor en estos temas?

Notas del observador:

Propuesta de café conversacional para el AMPA sobre Salud Mental y Bienestar emocional
AMPA COLEGIO NARVAL.

Observador. Nº.....

Ronda 2: Colaboración y Comunidad. Estrategias y Apoyo

- **Preguntas 2:**

- a) ¿Qué estrategias prácticas podemos emplear en casa y en la escuela para apoyar la salud mental y el bienestar emocional de los niños y adolescentes? (papel que desempeñan los padres y madres)
- b) ¿Cómo podemos trabajar juntos como comunidad escolar para crear un ambiente de apoyo y redes sólidas y efectivas para estudiantes y familias que enfrentan desafíos de salud mental?

Notas del observador:

Propuesta de café conversacional para el AMPA sobre Salud Mental y Bienestar emocional
AMPA COLEGIO NARVAL.

Observador. N°.....

Ronda 3: Acción y Compromiso

- **Preguntas 3:**

- a) ¿Qué pasos concretos podemos tomar como individuos y como comunidad escolar para mejorar y mantener la salud mental y el bienestar de nuestros estudiantes?
- b) ¿Cómo podemos involucrar a los estudiantes en la conversación sobre bienestar emocional y salud mental para empoderarlos y hacer que participen activamente en su propio bienestar?
- c) ¿Cómo podemos comprometernos a largo plazo con estas acciones?

Notas del observador: