

No tienes que poder con todo

Redes de apoyo y
corresponsabilidad institucional

La inclusión es una construcción conjunta. Las redes de apoyo fortalecen el bienestar de quienes enseñan y de quienes aprenden. Estas son prácticas simples para impulsar entornos escolares seguros y colaborativos.

EL CUIDADO NO DEPENDE DE UNA SOLA PERSONA

La inclusión y la protección no pueden recaer únicamente sobre el docente.



La protección se construye colectivamente.

PEDIR APOYO TAMBIÉN ES UNA PRÁCTICA DE CUIDADO

Hábitos que hacen la diferencia:

- ✓ **Hablar con orientación.**
- ✓ **Compartir estrategias** con colegas.
- ✓ **Activar rutas** institucionales.
- ✓ **Buscar apoyo** emocional.
- ✓ **Construir acuerdos** de equipo.

Buscar apoyo no es incapacidad. Es corresponsabilidad.

SEÑALES DE QUE NECESITO APOYO

- ☐ **Me siento desbordado** frecuentemente.
- ☐ Estoy **reaccionando impulsivamente**.
- ☐ Me cuesta **manejar conflictos**.
- ☐ Estoy **emocionalmente agotado**.
- ☐ **Me siento solo** frente a las dificultades.

Sostener también requiere ser sostenido.

IDEAS PARA CONSTRUIR CUIDADO COLECTIVO EN LA ESCUELA



La cultura del cuidado también implica cuidar a quienes acompañan

No podemos construir escuelas emocionalmente seguras si quienes enseñan se sienten solos, agotados o desbordados.

