

Recomendaciones para Padres de Familia

Departamento Psicopedagógico

Mayo, 2020



DIÁLOGO

- Dar a sus hijos información objetiva, clara y con lenguaje adecuado a su etapa de desarrollo.
- Preguntarles qué información conocen para identificar su necesidad (de seguridad, social, de estima o valoración personal, de proyección al otro o servicio, etc.)
- Indagar qué emociones les provoca esta información. Reflexionar junto a ellos que las emociones son importantes, en este momento muchos niños y niñas pueden sentirse así con los cambios que hemos tenido que hacer. Escuchar todos sus pensamientos e ideas (permitirles expresarse sin interrupciones o incluyendo sus opiniones), e invitarlos a hacer acciones que les puede ayudar a pensar de otra forma y sentirse mejor:

- Ante el **miedo**, pueden conversar sobre los riesgos potenciales y las medidas de seguridad que están tomando en casa, ya que estas medidas los mantendrán seguros. Además, pueden contarles que la mayoría de personas se recuperan y que hay muchos doctores y enfermeras cuidando a las personas que enferman. Lo importante es dar tranquilidad al niño.





➤ Ante la incertidumbre de qué va a pasar en el futuro o por cuánto tiempo más van a estar así, podrían conversar sobre la experiencia en otros países en donde han logrado regresar a las actividades regulares con una nueva normalidad (mascarilla, distanciamiento, etc.), para promover la esperanza.



➤ Ante el enojo se sugiere identificar qué específicamente lleva a dicha emoción: quizá el aislamiento en casa, el cansancio de la rutina, la falta de contacto social, etc. Luego de ello se podría buscar mecanismos para procurar el cambio de rutina, la comunicación con otras personas, etc.



➤ Ante la frustración de no poder realizar diferentes actividades, podrían buscar redirigir la situación hacia una etapa de oportunidad para establecer nuevas metas.

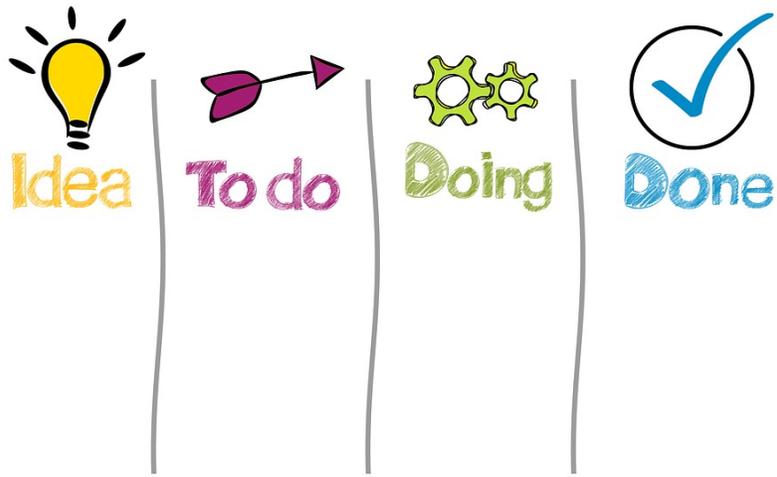


Realizar dos reuniones para establecer las metas personales y familiares:

- La primera puede ser con su pareja o hacerla de forma individual. Se recomienda revisar las responsabilidades, deberes y actividades de agrado que desea hacer. Incluir el tiempo y acciones que debe planificar para cumplirlas. Posteriormente, reflexionar acerca de las responsabilidades o metas que desee que sus hijos alcancen o realicen. Tomar en cuenta, el tiempo y acciones que requiere de usted para apoyarlos en este proceso.



La segunda reunión sería con sus hijos. En equipo pueden revisar todas las metas, responsabilidades y deberes que quieren cumplir y planificar de qué forma lo realizarán. Pueden aprovechar este momento para realizar un horario en conjunto.



ESTRUCTURA...

- Establecer y cumplir con una rutina que favorezca la realización de las diferentes actividades del día: comidas, compromisos laborales, tareas de los niños, actividad física, tareas de casa, momentos libres para juego, dibujo, lectura, tiempo controlado de pantalla, etc.
- Crear una estructura para hacer tareas que incluya tiempos de descanso entre actividades o entre las asignaciones de una materia. Es importante mantener el equilibrio para evitar una sobreexigencia de rendimiento. Los descansos entre actividad pueden ser de 5 minutos, pueden incluir: hacer estiramientos de cuerpo, respiraciones o tomar una pequeña refacción saludable.

- ✓ Planificar actividades que sean poco comunes dentro de la rutina de casa: noches de película (incluyendo poporopos y apagar las luces de casa), realizar un pastel, hacer actividades con agua en el jardín. Esto genera emociones positivas, tiempo de convivencia en familia y permite salir de la rutina dentro de las posibilidades.



CUIDADOS...

- Mantener activa la red de apoyo primaria de la familia: programar videollamadas con familiares cercanos como abuelos, tíos y primos. A la vez, que cada miembro de la familia mantenga activas sus relaciones de amistad más cercanas para fortalecer los vínculos y finalmente que los niños conozcan y tengan claro a quién pueden acudir en caso de alguna necesidad.



Favorecer el cuidado personal: las prácticas de higiene diarias como el baño, el arreglo personal, el vestido, etc., son importantes para dar a la mente toda una imagen de disposición y apertura hacia las actividades programadas.



CONTEMPLACIÓN Y AGRADECIMIENTO



- Establecer momentos de contemplación y escucha de la naturaleza en familia o en parejas (papá e hija, mamá e hijo, etc.): Practicar la serenidad, la respiración profunda, la observación del entorno, la escucha de música, etc., promueven espacios para la escucha interna y el autoconocimiento y con ello la paz interior.



Favorecer el agradecimiento y el servicio: Hacer constantes reconocimientos de los aspectos positivos, vivencias enriquecedoras, oportunidades, valoración de pequeños detalles de cada uno de los miembros de la familia. En familia también es posible hacer actos de servicio dentro del mismo entorno o bien hacia algún conocido.





¡Esperamos verlos pronto!