

Orientación Escolar

"Con mi esfuerzo y tu ayuda
Aprenderé más y mejor"

Recomendaciones para padres



"Con mi esfuerzo y tu ayuda
Aprenderé más y mejor"

ESTIMADOS PADRES Y APODERADOS:

Junto con saludar y esperando que se encuentren muy bien junto a sus familias, quisiéramos compartir con ustedes un material de apoyo orientado a enseñar estrategias que permitan evitar el agotamiento parental en esta cuarentena.



Entendemos que son tiempos difíciles los cuales han generado grandes cambios a nivel de rutina y es más difícil aún para los pequeños poder adaptarse tan abruptamente a éstas.



Sabemos que la crianza es maravillosa pero también muy demandante. En la vida cotidiana contamos con una serie de espacios-personas que nos apoyan en esta tarea o nos permiten recargar las energías que necesitamos para funcionar de manera saludable, como el trabajo fuera de casa, el colegio de los niños, las salidas al parque, los abuelos.



Dado que en el contexto actual se ha recomendado el aislamiento social, padres y madres se han visto privados de estos espacios o de la presencia de estas personas que apoyaban en la cotidianidad, lo que hace que existan días en que la crianza se vuelve un verdadero reto.

Esperamos que este material los pueda orientar y ayudar en este gran rol que cumplen todos los padres.



Queremos proponerte 10 recomendaciones para que como mamá o papá puedas atravesar de mejor manera este período, previniendo el agotamiento parental y las desafortunadas consecuencias que las niñas y niños pueden sufrir.



Orientación Escolar

"Con mi esfuerzo y tu ayuda
Aprenderé más y mejor"

1.- CONFÍA EN TI COMO MAMÁ/PAPÁ

La parentalidad es estresante en sí misma y requiere que seas sumamente adaptable. Si hasta ahora has demostrado adaptabilidad, no hay razón para que puedas adaptarte a la realidad actual: ¡DATE TIEMPO Y CONFIANZA EN TI MISMA/O!



“Toda crisis tiene una solución, una fecha de vencimiento y un aprendizaje”



2.- EL HECHO DE QUE SUS HIJAS/OS ESTÉN EN CASA NO SIGNIFICA QUE TENGAS QUE PASAR LOS DÍAS ENTEROS JUGANDO CON ELLAS/OS; Y MUCHO MENOS JUGANDO A JUEGOS QUE NO DISFRUTAS:

Lo importante es pasar tiempo de calidad con ellos; es decir, aquellos momentos en los que tanto ellos como tú disfrutan. Por lo tanto, resulta algo inútil “sacrificarse” para hacer un rompecabezas, jugar con las Barbies o a un videojuego si tú lo odias. Si toda la familia (incluidos los niños) disfrutan de una actividad o juego, da prioridad a ese momento de calidad juntos, en lugar de dárselo a un juego que no disfrutarás y por el contrario te cargará hacerlo.



3.- SÉ FLEXIBLE

En situaciones excepcionales, medidas excepcionales. No somos malos padres porque modifiquemos ciertas reglas habituales para promover la buena convivencia durante este período. Algunas reglas tendrán que relajarse y otras incorporarse. Lo importante es comunicarlas adecuadamente; hacerlas explícitas y accesibles para todos en casa. No dudes en representarlas con dibujos o recordatorios visuales; sobre todo para los más pequeños. Una vez que se establecen reglas, éstas deben de seguirse puesto que ayudan a crear rutinas de vida que alivian la carga mental. Si es necesario ajustarlas porque resultan inadecuadas, asegúrate de comunicar bien a tus hijas/os estos cambios, explicando su fundamento



"Con mi esfuerzo y tu ayuda
Aprenderé más y mejor"

Orientación Escolar

"Con mi esfuerzo y tu ayuda
Aprenderé más y mejor"



"Con mi esfuerzo y tu ayuda
Aprenderé más y mejor"

4.- INVOLUCRAR A TUS HIJAS/OS EN LAS TAREAS DE LA CASA

Explícales la nueva situación y la necesidad de trabajo en equipo. Pueden sentarse alrededor de la mesa para hacer una tabla que contenga las tareas a dividir: ¿quién quiere ayudar a lavar los platos?, ¿quién pondrá la mesa?, ¿quién doblará la ropa? Es mejor que ellas y ellos elijan, que no sientan que las tareas son impuestas. Naturalmente, tanto tú como tu pareja (en caso de que la tengas) deben incluirse en la tabla de tareas, así como a las y los más pequeños de la casa, y hablamos de tareas sencillas, como recoger sus juguetes del suelo. La tabla puede hacerse para un día o para toda la semana.



5.- NO DUDES EN ESTRUCTURAR LOS DÍAS DE TUS HIJAS/OS TUS HIJOS

Por lo general, no están acostumbrados a tener que estructurar sus rutinas y sus horarios, pues generalmente alguien lo hace por ellos en el colegio y en la casa. Por eso, el riesgo es que rápidamente sientan que no saben qué hacer, saltando de una a otra actividad sin terminarlas; que sólo parezcan interesarse en actividades pasivas como ver televisión; que las horas de levantarse, comer y acostarse no estén estructuradas - particularmente con las/os adolescentes-. En estas condiciones, el riesgo para las madres y los padres es que sus hijos/as les pregunten o se quejen sobre qué hacer varias veces al día y por tanto, su inactividad enoje o agote a los padres. Tómate un par de horas para explicarles el valor de planificar sus días y su semana.



6.-SI PREFIERES LA IMPROVISACIÓN Y TU VIDA ACTUAL LO HACE POSIBLE, ¡PERMÍTELO!

Permítete vivir y aprovechar estos momentos para hacer con tus hijas/os lo que soñaste hacer cuando no tenías tiempo. Por ejemplo, si habías soñado reorganizar el jardín, ver ciertas series de televisión o incluso hacer algún trabajo en casa, puede ser el momento idóneo para ello.



Orientación Escolar

"Con mi esfuerzo y tu ayuda
Aprenderé más y mejor"

7.-ELIGE TUS PELEAS

Es imposible estar en todos los frentes y no es un buen momento para discutir con tus hijas/os. ¡Esto sólo puede generar que la situación sea intolerable para todos! Por lo tanto, establece una lista de comportamientos que puedes tolerar/aguantar e identifica los dos o tres comportamientos que consideras innegociables (sí, has leído bien, sólo dos o tres!). Explica bien a tus hijas/os que habrá cosas en que serás más relajada/o en este periodo como por ejemplo, el orden o el uso de la televisión, pero que habrá unas reglas que no se podrán romper bajo ningún concepto como por ejemplo, que se mantenga prohibida la violencia entre hermanas/os. Piensa y explícales de antemano cuáles serán las consecuencias que habrá en caso de que estas normas se transgredan; por ejemplo, confiscar el celular durante un día para las/os adolescentes.



8.- ¡DEJA DE PRETENDER SER LA MUJER MARAVILLA O SUPERMAN!

A algunos padres/madres les gustaría poder continuar con el teletrabajo, estar disponible para sus hijas/os, reemplazar la labor que venían haciendo las/os profesoras/es y que la casa siga reluciente. No obstante, una persona no puede ser trabajadora, padre/ madre, profesor/a al mismo tiempo, ¡es imposible! Además, existe el riesgo de agotarse fácil y rápidamente. Aquí nuevamente tienes que elegir y aceptar que elegir es renunciar a cosas. En circunstancias excepcionales, medidas excepcionales.



9.- CUIDARSE UNOS A OTROS

La situación actual trae como consecuencia un cambio drástico en la disponibilidad de las/os cónyuges. En caso que ambos deban quedarse en casa, la corresponsabilidad ante todo, esto quiere decir que ambos debieran hacerse cargo de las tareas involucradas en la crianza de forma igualitaria. En los hogares, donde una persona estará 100% en casa y otra 100% en el trabajo. Incluso si la persona que está "afuera" trabaja más horas pagadas, a menudo es más dolorosa la situación para la persona que permanece en casa. Es más vulnerable tanto si tiene que combinar el teletrabajo con el cuidado de las/os hijas/os, como si no tiene un trabajo remunerado. De hecho, los estudios han demostrado que quienes suelen sufrir más agotamiento o burnout parental son las personas adultas que se quedan en casa. Por lo tanto, es crucial que aquellos padres/madres que salen a trabajar, si no tienen la posibilidad de quedarse en casa y colaborar como parte de un equipo, al menos sean empáticos/as con su pareja y muestren verbalmente su gratitud, además de tener atenciones para con ellos.

Gracias mamá por tu amor,
paciencia y comprensión.

No olvides nunca lo mucho
que te quiero



"Con mi esfuerzo y tu ayuda
Aprenderé más y mejor"

Orientación Escolar

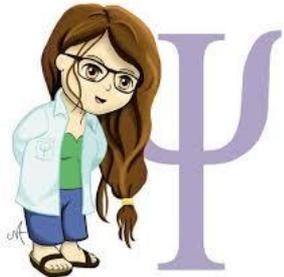
"Con mi esfuerzo y tu ayuda
Aprenderé más y mejor"



"Con mi esfuerzo y tu ayuda
Aprenderé más y mejor"

10.- SI NINGUNO/A DE USTEDES ESTÁ AFECTADO/A POR EL CORONAVIRUS, VALORA TU BUENA SUERTE Y TOMA LA SITUACIÓN CON FILOSOFÍA

Sí, probablemente habrá momentos en que querrás tirar a tus hijas e hijos por la ventana: ¡es perfectamente normal! Lo que no es normal es hacerlo. Entonces, cuando sientas que te estás desbordando, toma aire fresco (¡literalmente!). Y si realmente te estás asfixiando por la situación, te sientes desbordado/a y no sabes qué hacer al respecto, llama a un profesional de la salud mental, psicólogo o psiquiatra. Las/os profesionales de la salud mental sabemos que este es un período de gran vulnerabilidad en términos de conflicto, dificultades matrimoniales y burnout parental.



"Aquí estamos para ayudarte"


TODO
va a salir
BIEN

"Respirar lentamente es como un ancla en medio de una tormenta emocional: el ancla no hará que la tormenta se vaya, pero te mantendrá firme hasta que pase"