



Centro Educacional San Fernando.

Equipo de Orientación y Convivencia Escolar.

Contacto:

psicologia@cesf.cl — convivenciaescolar@cesf.cl

Cápsula Informativa

Parentalidad 2020: Desafíos y Cambios.

Sabemos que el ser padres o estar a cargo de un menor es una tarea compleja y de muchas aristas con aciertos y desaciertos, problemas y soluciones y esto se ha vuelto mucho más presente en estos últimos meses en donde la pandemia nos obligó a llevarnos el trabajo y el colegio a la casa, aumentando nuestra cuota de estrés y obligándonos a convivir 24/7 en un mismo espacio todos los días.



Tomando en cuenta este desafío que debemos enfrentar tratando de balancear hijos, casa, pareja, trabajo, estudio, etc. es importante que no nos perdamos a nosotros mismos en la ecuación, ya que sino cuidamos de nosotros y velamos por nuestro bienestar

no seremos capaces de responder emocionalmente de forma adecuada cuando salgan a nuestro paso los desafíos de la crianza. Es por esto que queremos compartir algunos mensajes que podrían ayudarte para hacer las cosas un poco más llevaderas.

CONFÍA EN TU CAPACIDAD DE CRIAR, CUIDAR Y DE ADAPTACIÓN A LOS CAMBIOS.

El criar en si mismo es una constante demanda de adaptación al cambio, los niños y adolescente están cambiando permanentemente. Ya has sido capaz de adaptarte antes y sin lugar a dudas podrás hacerlo también ahora.

HAZ RUTINAS O PLANES A CORTO PLAZO.

Algo que puede ser de ayuda es definir algunos planes o rutinas para los días que vienen. No es necesario proponerse grandes metas o fechas a largo plazo ya que algo que esta pandemia nos ha enseñado es que las cosas pueden cambiar rápidamente y que tenemos certeza de nada.

NO NECESITAMOS LLENAR EL DÍA CON ACTIVIDADES.

El estar juntos en la casa 24/7 no implica hacer todo juntos ni afanar todo el día organizado juegos para que no nos aburramos. Los niños y adolescentes necesitan su espacio personal, concentrarse solos en algo o bien no hacer nada. Cuando decidan hacer algo juntos considera algo que a ti también te resulte entretenido ya que es una buena señal cuando ambos (padres e hijos) disfrutan juntos.

IDENTIFICA LO QUE PUEDES NEGOCIAR Y LO QUE NO.

Es útil hacer una lista de los comportamientos y/o acciones que puedes tolerar y aquellos en lo que sientes que no puedes ceder. Dile a tus hijos que hay temas con los que serás más flexible (como el desorden de la pieza o algunos horarios) pero que seguirás siendo firme con otros comportamientos (como el tiempo de uso de pantallas o no gritar o golpear).

SEAMOS FLEXIBLES.

Una situación excepcional necesita medidas excepcionales. No se es un mal padre o madre porque cambias algunas normas para mejorar la convivencia durante este periodo de pandemia. Las normas de convivencia de la casa se pueden revisar entre todos; es importante que todos conozcan las reglas (puedes dibujarlas o poner pequeños recordatorios en la casa)

TODOS PUEDEN COOPERAR

Incorpora a tus hijxs (de acuerdo a su edad y desarrollo) en las tareas de la casa, explícales la situación y decidan cómo se repartirán las tareas (poner la mesa, ordenar, limpiar, etc.). Esta es una oportunidad para desarrollar la colaboración familiar.



A VECES SOLO... IMPROVISA.

Date permiso para un poco de espontaneidad, puedes aprovechar de hacer algún emprendimiento pequeño, estudiar algo que dejaste a medias, o cosas que muchas veces deseaste hacer con tus hijxs pero que no fue posible por falta de tiempo.

NO SOMOS PERFECTOS

En este contexto no te exijas ser N°1 en el trabajo, como padre o madre, ser el mejor docente para tus hijxs mientras tienes la casa impecable... No es posible hacerlo y el intentarlo solo nos hará agotarnos y estresarnos más de la cuenta. Por eso elige metas reales y que puedes cumplir, ajusta tus expectativas a la realidad.

ESTÁ BIEN NO ESTAR BIEN.

Muchas veces nos sentimos sobrepasados, cuando sientas que te estás desbordando, haz una pausa y respira profundo y lentamente las veces que sea necesario. Sé amable y comprensivo contigo mismo, recuerda que este es un desafío sin precedentes y que lo estas haciendo lo mejor que puedes

PIDE AYUDA.

Si crees que una situación te está superando pide ayuda dentro de tu círculo familiar, un amigx o incluso a un profesional. A todos nos pasa, no tengas miedo de pedir ayuda, este es un acto enorme de valentía y de honestidad y autocuidado.

En caso de dudas,
consultas,
comentarios y/o
sugerencias favor
escribir a:

psicologia@cesf.cl