



ALGUNAS IDEAS
PARA TENER
EN CUENTA...

1.- TIEMPO UNO - A - UNO

- Intenta tener un tiempo separado con cada hija
- Puede ser sólo 20 minutos o más tiempo...
Puede ser la misma hora todos los días o flexibilizar dependiendo de la organización familiar.
- Pregúntale a tu hija qué le gustaría hacer para que se sienta parte y se motive de las actividades familiares.
- Decidan desconectarse del trabajo en estos momentos ya que en el contexto del teletrabajo tendemos a permanecer conectados con el trabajo 24/7.



IDEAS PARA ACOMPAÑAR A HIJOS ADOLESCENTES

- Hablen sobre algún tema que les interese: deportes, series, películas, amigas, cantantes y música de su gusto....
- Ábranse a escuchar y conocer con actitud de curiosidad ... no desde la crítica o juicio
- Cocinen juntos la comida favorita... el replicar la "divina comida" parece una buena idea
- Hagan ejercicios juntos
- Escuchen música
- Juegos de mesa en familia siempre es una buena idea
- Permitirles espacio solos/as
- Contacto con pares



2.- MANTENER UN AMBIENTE POSITIVO

Indica la conducta que quieres ver

- *Usa palabras positivas cuando le digas qué hacer. Ej "por favor guarda tu ropa"*

Todo se trata de cómo lo digas

- *Los reclamos, retos y gritos sólo aumentan la tensión y estrés*
- *Dañan el vínculo*
- *Si deseas llamar la atención conversa con tu hijo/a con calma buscando la reflexión*

Sé realista

- *En lo que estés pidiéndoles sobre todo en el contexto actual*
- *Ej. No jueguen video juegos en toda la semana o mantener silencio durante mucho tiempo*

Elogia y refuerza sus conductas positivas, así habrá más posibilidades que las repita

Ayuda a los hijos/as adolescentes a mantenerse conectados

- *Apoya y promueve se conectan con sus amigos a través de las redes*



3.- MANTÉN LA CALMA Y MANEJA EL ESTRÉS



- Somos millones que compartimos los mismos temores y preocupaciones. No estás sola/a.
- Habla con alguien de cómo te sientes y escúchala también. Compartir nuestras preocupaciones hacen que se hagan más livianas.
- Toma un descanso.
- Escucha a tus hijos e hijas con actitud receptiva.... Ellos/as te buscarán por apoyo. Acoge su sentir y conténlos.
- Cuando sientas comienza a subir tu nivel de estrés, pierdes la paciencia o a mostrarte más irritado... es tiempo de una pausa ... aléjate, respira, toma aire fresco y recobra la calma.
- Los gritos, la tensión, los retos sólo generan estrés y tensión.

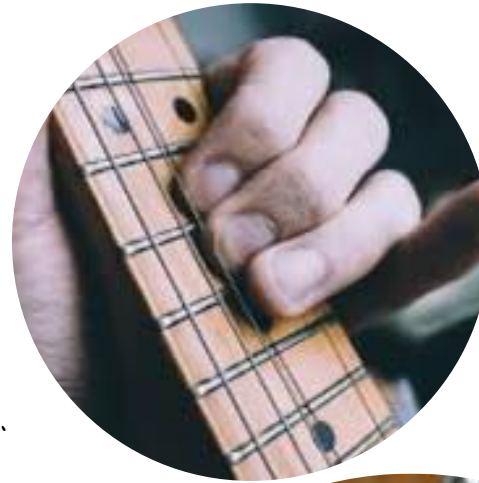
4.- AYUDARLOS A registrar las Sensaciones Corporales:

- Aprendemos a silenciar los malestares.
- Debemos recuperar el registro de nuestros propios cuerpos y ayudarlos a hacerlo a ellos.
- Promover moverse, hacer ejercicio. El bienestar psicológico parte con el bienestar físico.
- Tomarse pausas durante el día: Sentarse o recostarse concentrándose en la respiración haciendo un llamado a un estado de calma.



5.- CONTAR CON ÁREAS LIBRES DE TENSIÓN Y ESTRÉS

- *Hacer cosas distintas a sus tareas laborales y escolares.*
- *Buscar actividades diferentes a las domésticas de la rutina diaria (cocinar, limpieza, etc.).*
- *Buenas opciones son:*
 - *Pasatiempos*
 - *Hacer durante la jornada ejercicios de pausa (breves estiramientos o movimientos que proporcionan corrección postural, relajación, y otros beneficios. Sólo busque en las redes que hay muchos)*
 - *Contacto Social: da espacio de esparcimiento, comparten historias, temores, experiencias y se entregan apoyo mutuo*



6.- Cuidar dieta y descanso

- Mantener rutinas de alimentación, sueño y actividad laboral- escolar
- Asegúrese de mantener alimentación saludable. Darse un gusto está bien pero la salud en cuarentena es de vital importancia
- Trate que se desconecten de aparatos móviles antes de dormir, ello ayudará a tener un mejor descanso
- Mantener rutinas de higiene y de cuidado personal.



7.- Ocuparse de situaciones problemáticas a través del diálogo



- Generar espacios de diálogo para resolver los conflictos especialmente con los niños más grandes y adolescentes.
- Hablar del problema: cuál es, para quién es un problema, cómo se sienten al respecto, qué necesita uno del otro....
- Buscar soluciones en conjunto, promoviendo la autonomía y colaboración entre todos los miembros de la familia.

Con los hijos...

- Recuerden que el control y el castigo sólo aumenta la tensión y el distanciamiento. Y de resultar será por breve tiempo.
- Los acuerdos desde la reflexión, la comprensión y empatía son duraderos.
- El amor en estos procesos es el motor que generará cambios
- Buscar también espacios de esparcimiento en familia (juegos de mesa, películas, etc)
- Trabajar como equipo en casa: asumir cada uno tareas y responsabilidades no sólo relacionados al colegio y trabajo, sino también a tareas que ayudan a la convivencia

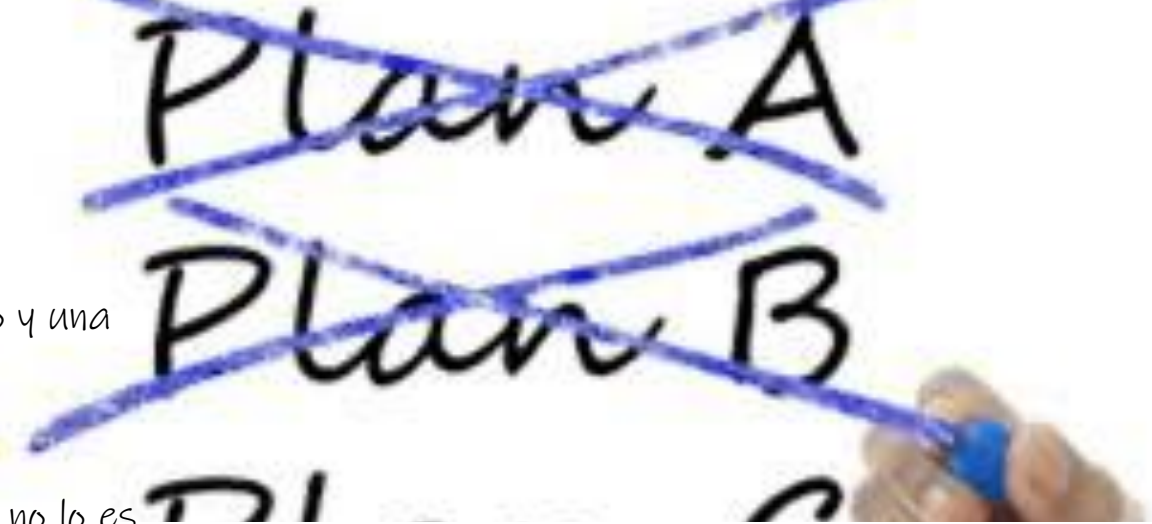
"ENTRE TODOS ES MÁS RÁPIDO Y MÁS FÁCIL"



8.- FLEXIBILIDAD

- Clave en el contexto actual es tener FLEXIBILIDAD para todo y una MIRADA AMOROSA hacia nosotros mismos y hacia los hijos/as
- No podemos pretender vivir una vida normal en un contexto que no lo es y para el cual nadie estaba preparado.
- El peor enemigo del autocuidado es la SOBRE EXIGENCIA.
- SÓLO CUIDÁNDONOS FÍSICA Y MENTALMENTE PODREMOS CUIDAR DE MEJOR MANERA A NUESTROS HIJOS ... ACOMPAÑARLOS Y AYUDARLOS A ADAPTARSE DE LA MEJOR MANERA

Es un aprendizaje para la VIDA



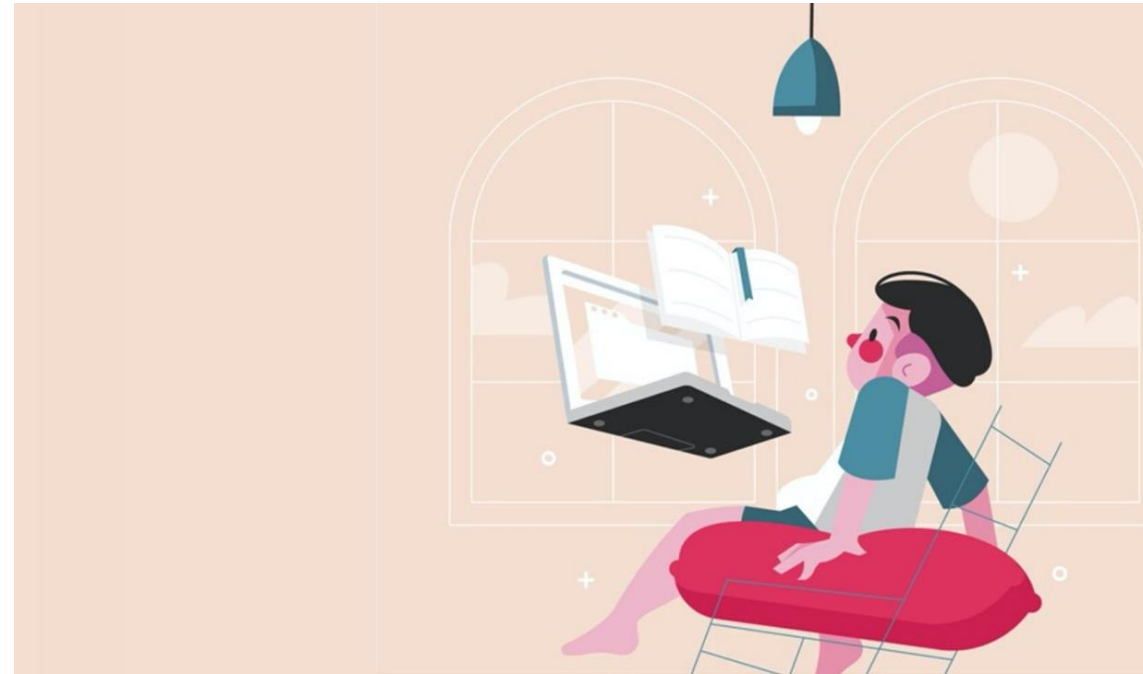
9.- Autonomía- Acompañamiento

“Es la capacidad para realizar las cosas con independencia, porque se tiene la DESTREZA y el JUICIO necesario para desempeñarse en un área”.

Neva Milicic

LA AUTONOMÍA IMPLICA INDEPENDENCIA PSICOLÓGICA, NO ES DEJAR SOLOS

- Acompañarlos/las cuando tengan dudas
- Revisar su classroom con ellos/ellas
- Ayudarlos a planificar su semana y su día
- Animarlos a encender cámaras (contacto)
- Animarlos a preguntar si tienen dudas o a señalar si no comprendieron algo
- Fundamental: **COMUNICACIÓN CON PROFESORES JEFES**



10.- AYUDARLOS A IDENTIFICAR SUS RECURSOS



- Nuestros hijos/as adolescentes necesitan lograr identificar por ellos mismos sus recursos personales. Mejor aún deben experimentarlo, vivirlo.... Para ello requieren que confiemos y demos el espacio a que intenten y se equivoquen.
- Trabajar el vínculo ya que sin fortalecerlo probablemente no sientan confianza de acercarse y conversar, pedir ayuda.
- Para ello: espacios de conversación donde privilegiemos el diálogo fluido y acogedor..... y no la crítica o la necesidad de darle consejos o sermones

AYUDARLO A IDENTIFICAR SUS RECURSOS

- En esos espacios ayudarlos a identificar cómo puede afrontar las situaciones que le preocupan, es decir, qué recursos y estrategias de afrontamiento tienen.
- ¿Qué puedes hacer?; ¿qué crees te ayudaría?; en una ocasión X recuerdas hiciste eso y resultó?; ¿qué necesitas de mí?
- NO hay respuestas correctas.... Es ayudarlos a mirarse y promover que encuentren las respuestas y soluciones por sí mismos para sentirse autoeficaces, pero sabiendo cuentan con nosotros para equivocarse, lo que también es un escenario posible.

