



Yo Aprendo en Casa

Recomendaciones formativas para madres, padres y cuidadores

Ps. Marcela Mardones Contreras

Madres, padres, cuidadores...

No olvidar:

- ✓ Estamos ante una situación anormal por lo mismo deben evitar sobre exigencias e intentar seguir un ritmo demasiado estricto.
- ✓ Cada familia es una realidad diferente, con distintas necesidades por eso las rutinas se adaptarán a cada situación.
- ✓ Quizá no podremos avanzar en lo estrictamente pedagógico, pero lo que sí podemos hacer es formar a los niños/as en valores, normas de convivencia y hábitos saludables.

¿Qué podemos trabajar en casa?:

Normas de convivencia: Una forma de mantener esos conocimientos tan necesarios para convivir en sociedad, pueden ser aprendidos y ensayados en casa. Por ejemplo:

- ✓ Esperamos nuestro turno para hablar.
- ✓ Nos hablamos con respeto, sin gritar ni ofender.
- ✓ Damos las gracias o pedimos por favor.
- ✓ Ayudamos con las tareas del hogar (si ensucio, limpio)

*En familia construyamos un listado de las normas que vamos a seguir durante la cuarentena.

¿Qué podemos aprender en casa?

Educación socioemocional: Siempre vemos este concepto como algo necesario para el desarrollo integral de nuestra personalidad y ahora tenemos la oportunidad para aprender juntos sobre esto.

¿Sabías qué?

Para aprender educación emocional no debemos ser expertos, sólo debemos poner atención a nuestro cuerpo y emociones, ellos nos dirán cómo actuar.

Para trabajar en casa pueden seguir las siguientes actividades:

- **Identificamos emociones:** Dejamos un momento en el día para reunirnos como familia y hablar sobre lo que cada uno/a siente. Al principio a alguno le puede costar más que a otros hablar. En ese caso podemos relatar que sentimos en el cuerpo. Por ejemplo, siento una presión en el pecho, el estómago tenso, etc.

Educación emocional:

- ✓ Para mejorar nuestra capacidad de identificar y reconocer nuestras emociones es muy importante ampliar nuestro vocabulario emocional.
- ✓ Como actividad inicial podemos pedir a nuestros/as niños/as que hagan un listado con las palabras con contenido emocional que conocen y que nos digan lo que entienden de cada palabra, por ejemplo: Alegre, asombrado, ira, miedo, ternura, etc.
- ✓ Luego pueden entrevistar al resto de la familia y preguntar si conocen más palabras y agregar al listado.
- ✓ Con niños más pequeños se puede reemplazar las palabras por caritas con distintas emociones y ver si logran reconocer a qué emoción representa.

¿Qué podemos trabajar en casa?

Hábitos saludables: Es cierto que todos/as sentimos incertidumbre, ansiedad u otras emociones con lo que está pasando a nivel mundial, pero tanto a los adultos como a los niños les da mayor tranquilidad continuar una rutina y ciertos hábitos como por ejemplo:

- ✓ Acordemos los horarios para dormir, respetando lo sugerido para cada edad.
- ✓ Establezcamos como familia horarios para comer. Intentando no ingerir alimentos entre cada comida.
- ✓ Designar a cada uno/a tareas domésticas ayudará a que todos se sientan útiles y no sobrecargar a una sola persona.

*Si mantenemos cierta rutina, será más fácil para todos retomar sus actividades una vez que todo se normalice.

Cuidados de salud mental para madres, padres y cuidadores

1. **Gestionar sus pensamientos e ideas intrusivas:** Con toda la información que escuchamos o vemos es normal que nuestra mente empiece a generar muchas ideas principalmente catastróficas o que elevan nuestros miedos, por ello, cuando te des cuenta intenta cambiarla por otra más optimista o realista. Podemos cuestionar nuestras propias ideas.
2. **Evitemos la sobre exposición a información:** A veces creemos que será mejor estar informados, pero hay mucha información que está dando vueltas que no es verídica. Además, que incitan el miedo. Evitemos pasar mucho tiempo en el mundo virtual y hagamos cosas que mantengan nuestra mente entretenida.
3. **Intenta mantenerte ocupado:** Mantente activo haciendo cosas que no estén relacionados con el tema. Por ejemplo: Lectura recreativa, manualidades, sopa de letras, etc.
4. **Ayudarse mutuamente y mantenerse conectados:** Es fundamental vincularnos en estos momentos con nuestras principales redes de apoyo. El encierro y la falta de contacto físico puede aumentar la sensación de soledad por eso es vital mantener la comunicación a través de llamadas con nuestros seres queridos, tener espacios para hablar con otros adultos sobre cómo nos sentimos. Pedir ayuda si es necesario y si no nos estamos sintiendo bien.