



Compartir para multiplicar las buenas experiencias

¿POR QUÉ UN BOLETÍN?

Estimadas familias, un abrazo de ánimo al saludar.

Quién lo diría...un año ya ha pasado y los desafíos de la pandemia se mantienen y multiplican. La refrescante y alegre pausa que significó reencontrarnos algunas semanas en marzo dio paso a un nuevo confinamiento. La sensación de que esta situación se eterniza refuerza la incertidumbre y la duda frente a lo por venir. Para que mencionar los dolores y las dificultades que esto ha traído para varias familias de nuestra comunidad. La sensación de habitar un eterno presente en crisis, en donde las soluciones escapan de nuestras posibilidades, ha configurado un nuevo sentido común en el cual debemos batallar a diario con la incerteza, la duda, y la concentración puesta en mantener los cuidados.

Los costos de esta nueva manera de vivir no han sido gratis. El bombardeo constante de malas noticias nos abruma y hace sentir aún más alejada la posibilidad de volver a retomar el control de nuestra cotidianidad. Lo que ayer se vivía como algo natural es sólo un recuerdo lejano, y así vemos los días pasar, tratando de responder a lo que nos toque enfrentar frente a un mundo hostil.

Ayer lo doméstico, lo familiar, era el refugio y el descanso frente al trabajo de los adultos y el colegio de los niños, niñas, y jóvenes. La casa era ese espacio de repliegue y descanso en donde las fuerzas renacían para enfrentar nuevas semanas y desafíos. Hoy el centro y la casi totalidad de nuestras vivencias se desarrollan puertas adentro, y si ayer anhelábamos poder estar más tiempo con nuestras familias, el confinamiento nos ha mostrado las diversas complejidades de la convivencia permanente con ellos y ellas. Si bien hemos podido estar más cerca de nuestras familias, nuevas dificultades han florecido y muchas de ellas con profundidades que ni siquiera imaginábamos.

Como adultos contamos con la palabra y la experiencia para decodificar esto que vivimos, nuestra experiencia también nos permite comparar con el pasado, los familiares y amistades nos ofrecen círculos de mutua contención y apoyo para caminar juntos de mejor manera. Pero nuestros hijos e hijas fueron privados de una manera brutal de su espacio natural. De golpe quedaron privados de sus amigos del barrio, de su colegio y de sus compañeros. Y nos miran. Nos interrogan sobre este mundo que cambió, percibimos sus cambios e intentamos ofrecer respuestas y coberturas frente a lo que va apareciendo. Algunas dificultades se acentúan y surgen otras nuevas y así seguimos. El acompañamiento, la orientación, y el amor, como pilares y reservorios para nuestra tarea de madres y padres.

En este contexto nace este boletín. Como una instancia y herramienta más de nuestro colegio para acompañarnos y abrir diálogos y perspectivas que nos doten de ideas y reflexiones para la crianza en estas horas caóticas. El equipo que redacta esta propuesta está formada por adultos que experimentan los mismos desafíos que se describen más arriba, pero hemos asumido la tarea de abrir la palabra, construir puentes imaginarios entre realidades separadas pero comunes.

Nuestro foco en esta tarea son los cuidadores, adultos de quienes dependen niños, niñas, y adolescentes. Pretendemos, sin perder la humildad, proponer acciones y reflexiones para abordar dificultades, pensar la crianza en pandemia y nutrirnos unos de otros. Dada la naturaleza de las etapas vitales escribiremos por separado para la niñez y para la juventud.

Buscamos recuperar la manada y conversar en torno al fuego sobre los mejores caminos y miradas para sacar adelante a aquellos y aquellas que esperan nuestra orientación.

Ximena Pallamar
Psicóloga Enseñanza Media

Carolina Valdés
Psicóloga Ciclo Inicial y Enseñanza Básica

Cristóbal Salazar
Coordinador Equipo de Convivencia Escolar.
2021

Criar en tiempos de pandemia

La incertidumbre a la que nos hemos visto expuestos ante las consecuencias de la pandemia, sin duda que han impactado en la dinámica familiar, escolar y en nuestra salud mental. Criar en pandemia se ha tornado cada vez más exigente. Cambiar drásticamente la rutina ante las medidas de desconfiamiento y confinamiento, dar respuesta a las necesidades emergentes, el desgaste afectivo y psíquico nos ubica en un escenario complejo, en donde la organización, las redes de apoyo y el ajuste de expectativas se vuelven trascendental en este nuevo año.

Las vivencias de cada familia son variadas por lo que no hay una única forma de reaccionar, ni una única forma de hacer frente a la pandemia y sus consecuencias. Lo importante es poder orientarnos desde aquello que funciona, distinguir lo urgente de lo importante para responder a las necesidades sin agobio, y sin perder la conexión con nosotros mismos como padres/ cuidadores y con nuestros hij@s.

No queremos generar un imperativo de lo que “se debe hacer”, sino más bien compartir ciertas pautas que cada familia pueda ajustar a su realidad, que nos inviten a la reflexión, y por qué no a mirarnos

¿QUÉ PASA CON NUESTROS NIÑOS?

Para saber qué pasa con nuestros hijos, el primer paso es mirarnos como padres, madres y cuidadores y preguntarnos ¿Cómo nos sentimos? ¿Qué necesitamos? ¿El ejercicio parental hoy es estresante para mí? ¿Cómo he resuelto? y luego fijar la mirada en ellos para dar lectura y respuesta sensibles y oportunas a las necesidades de nuestros hij@s.

Nuestros niños han movilizado sus recursos para adaptarse, sin embargo, estos recursos son limitados, y en respuesta podemos ver estados de hiperactivación (Frustración, rabia, impulsividad, miedo, ansiedad) o de hipoactivación (desconectado, vergüenza, inhibido, anérgico) como estrategia de “sobrevivencia”. De forma posterior se genera un estado de descarga, que se manifiesta en llanto, pesadillas, miedos, u otras conductas que como padres, madre y cuidadores sabemos que escapan a lo habitual, por lo que se hace necesario brindar presencia, afecto y conexión.



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA AYUDAR A NUESTROS NIÑOS?

Contener

Contener emocional y corporalmente a nuestros hij@s.
Habilitemos espacios de encuentro, de juego compartido, de conexión y de conversación

Estimulación y educación

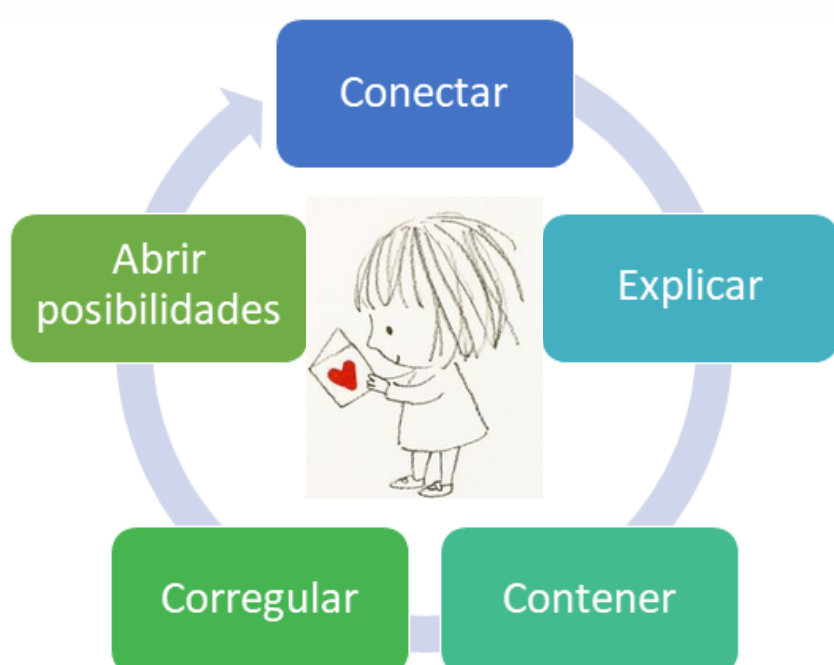
Organizar el espacio doméstico para facilitar el encuentro educativo en el espacio virtual. Involucrarnos, acompañar y motivar. Si no podemos estar físicamente junto a ellos, preguntemos cómo se sintieron, qué les gustó, qué aprendieron, qué les gustaría compartir.

Empatía

Mirar con ojos, pensar y sentir con corazón de niños. Como adultos tenemos un funcionamiento distinto, en ocasiones es abrumador poder comprender como adultos lo que les pasa. Nuestros hij@s tienen sus propios tiempos y ritmos para entender y procesar lo que ocurre.

Ayudemos a conectar y reconocer las señales del cuerpo
El cuerpo es nuestro primer hogar, en él habita la frustración, la ansiedad, la desmotivación y otras emociones. No forcemos la elaboración de palabras, propiciemos espacios para conectar con el movimiento, la respiración, el latido del corazón, los músculos para luego dar paso a la regulación.

RESPIREMOS...Y RECORDEMOS



¿EN QUÉ PONER ATENCIÓN?

TODOS LOS NIÑ@S SON DISTINTOS, POR TANTO SUS REACCIONES PUEDEN VARIAR EN INTENSIDAD, FRECUENCIA O TIPO, PERO ES IMPORTANTE PONER ATENCIÓN A ALGUNOS INDICADORES, Y BUSCAR AYUDA ESPECIALIZADA SI SE REQUIERE.

1

Llanto excesivo o emociones intensas que se mantienen en el tiempo (o aumentan) e interfieren en su rutina. Aumento de irritabilidad o “pataletas” más frecuentes.

2

Juego repetitivo, sin goce, no hay disfrute o hay presencia de angustia. El juego es el medio natural de expresión de nuestr@s niñ@s, por tanto los cambios en el juego son indicadores de alerta.

3

Angustia y miedos sostenidos de alta intensidad (conductas regresivas y/o pensamientos catastróficos que interfieran en su funcionamiento)

4

Problemas para dormir o para mantener el sueño. Aparición de pesadillas o terrores nocturnos, o temor a dormir solo.



¿CUÁLES SON NUESTROS RECURSOS COMO FAMILIA?
¿QUÉ NECESITO PARA SEGUIR SOSTENIENDO ESTE MOMENTO CRÍTICO?
¿CÓMO HA CRECIDO MI HIJ@ EN ESTE TIEMPO?
¿ESTE TIEMPO HA SIDO DIFÍCIL PARA MIS HIJ@?
¿CUÁLES SON LAS NECESIDADES ACTUALES DE MI HIJ@?

CUIÍDATE PARA QUE PUEDAS CUIDAR

La misión de cuidarnos se llama **autocuidado parental**, y es el espacio a partir del cual logramos darnos un tiempo personal necesario para reponer energías, cargar pilas y reconectarnos con lo que nos gusta y nos hace sentido, teniendo esto un impacto positivo en nuestra salud. No es casualidad que al convertirnos en padres uno de los espacios que primero se sacrifique, sea el de darnos un tiempo para nosotros mismos; la tendencia es disponer toda nuestra energía en la **crianza** y cuidado de otro. ¿Pero cuál es el problema de esto?

Que tarde o temprano las pilas se agotan y esto terminará afectando nuestra **salud mental**, que resulta ser fundamental a la hora de criar a un niño o niña o adolescente, afectando por consecuencia el **bienestar** de nuestros hij@s también.

El darse espacios de **cuidado personal**, se relaciona con prácticas cotidianas no necesariamente complejas, y que pueden ayudarnos a descomprimir, sentirnos **contenidos, alegres y satisfechos** en la construcción de un espacio distinto al de la parentalidad.

EDUCACIÓN Y FAMILIA EN TIEMPOS DE CUARENTENA

Las madres, padres y cuidadores se han convertido en el brazo derecho y fundamental del cuerpo docente durante la pandemia, lo que les ha significado un estrés adicional. Generalmente se cree que los adolescentes han logrado la autonomía, pero el encierro los afecta principalmente, pues en esta etapa los pares son esenciales para su desarrollo identitario, por lo que es necesario nuestro apoyo, y pensar que este tiempo de cuarentena es también una gran oportunidad para proporcionar a nuestros hijos e hijas los estímulos necesarios que les permitan desarrollar y profundizar su instinto creativo y aprendizajes significativos.



¿CÓMO PODEMOS APOYAR A NUESTROS HIJO/AS?

Facilite espacios para compartir, dialogar y fomentar la participación, colaboración y expresión de ideas y emociones, de acuerdo con las necesidades e intereses de los, las y les jóvenes.

Practicar el orden y la constancia, ya que son elementos necesarios para cultivar la voluntad. Por ejemplo, todos los días a la misma hora.

Estimule la combinación con otras actividades que aporten al desarrollo educativo, físico, creativo y socioemocional.

Resguarde el uso equilibrado de las redes sociales, del computador o celular, son herramientas para la socialización y la comunicación, útiles en este momento. Refuerce siempre el buen trato entre los amig@s y compañer@s.

Fomente la resolución colaborativa de los conflictos, mediante el diálogo, el autocontrol, los acuerdos y la reparación de los actos que puedan afectar a otras personas. Siempre es posible aprender.

Las exigencias emocionales y físicas que supone el cuidado pueden estresar incluso a la persona más resiliente. Por ello, es tan importante aprovechar todos los recursos y las herramientas disponibles que te ayuden con el cuidado de tus hij@s.



HAZ UNA PAUSA Y OBSÉRVATE

¿EN QUÉ SITUACIÓN ESTOY?, ¿CÓMO ME SIENTO: EN LO FÍSICO, EMOCIONAL Y SOCIAL?, ¿QUÉ COSAS ME HACEN BIEN? Y CON TODO ESTO, ¿QUÉ NECESITO? PREPARA UNA ACTIVIDAD RELAJANTE DE 1 MINUTO QUE PUEDES HACER CUANDO SIENTES ANSIEDAD O ESTRÉS



Preparación

1

Encuentra una posición cómoda, sentado con los pies planos en el piso y las manos descansando en tu regazo. Cierra los ojos si te es más cómodo.

Concéntrate en tu respiración

2

Escucha como tu aliento entra y sale. Puedes poner la mano sobre tu estómago y sentir como sube y baja con cada respiración. Quizás podrías decirte a ti mismo: "Está bien. Pase lo que pase, estoy bien." Luego, solo escucha a tu respiración por un rato.

Pensar, sentir, cuerpo

3

Pregúntate: "¿Qué estoy pensando ahora? Observa tus pensamientos. ¿Son negativos o positivos? Observa tus emociones, examina si son sentimientos de felicidad o no. Observa cómo se siente tu cuerpo. Examina si alguna parte duele o está tensa.

Volviendo

4

Observa cómo se siente todo tu cuerpo. Escucha los sonidos en la habitación.

Reflexionando

5

Piensa: "¿Me siento diferente de alguna forma?" Cuando estés listo, abre los ojos.

EL BIENESTAR DE CADA UNO, DEPENDE DE TOD@S

¡EL PANCHO AYUDA AL PANCHO!

Colegio Francisco de Miranda S.A.
Rut: 94.548.000-9
Banco Security
Cuenta Corriente 139823701
contabilidad@franciscodemiranda.cl

Mes del libro en "el Pancho"

Participa junto a tu familia en las siguientes temáticas:

- ▶ Esta es mi biblioteca
- ▶ Recomendando un libro
- ▶ Me gustaría ser el/la personaje de...
- ▶ Una cita ideal

He NAVEGADO a través de un MAR de PALABRAS

Nos puedes mandar:

- ▶ escritos
- ▶ dibujos
- ▶ fotografías
- ▶ videos

Fecha de recepción: 8 al 22 de abril

Aportes a: espaciolector@franciscodemiranda.cl

Difusión: 23 de abril "Día del libro"

para preguntarte si vienes CONMIGO.

Ilustración base: Una niña hecha de libros de Oliver Jeffers

¡Nos vemos pronto!