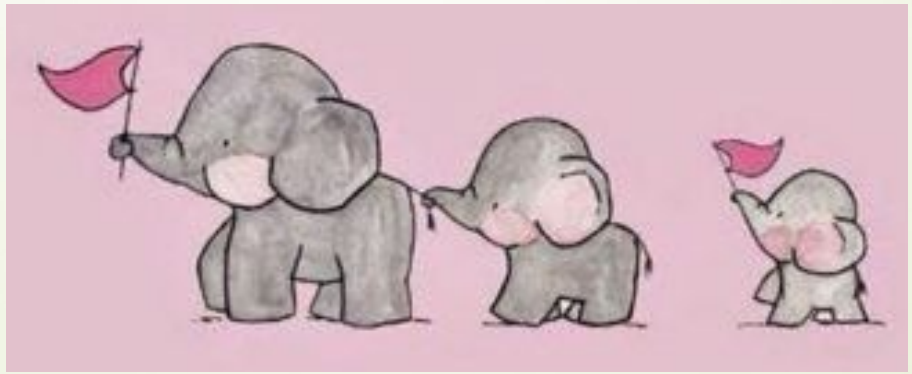
North Cross School

Excelencia, Esfuerzo y Responsabilidad son nuestros distintivos

Consejos para las Familia en Tiempos de Cuarentena por Coronavirus



Tiempos de Crisis y Estrés Parental

- 1 Todos estamos sujetos al estrés que supone la incertidumbre de desconocer cómo se comportará el coronavirus, cómo afectará nuestras vidas y la de nuestros seres queridos.

- 2 Adicionalmente, las medidas necesarias como la cuarentena afecta nuestras rutinas, actividades y espacio de autocuidado, sin poder recurrir a nuestras redes de apoyo extensas para aliviar el estrés normal que implica la crianza.

- 3 Es normal que como madre, padre o cuidador te puedas sentir abrumado.
- Esto se conoce como

ESTRÉS PARENTAL.

¿Cómo explicarles a nuestros hijos/as sobre este momento?

Explicarles de forma asertiva, sin mentirles.

Para hablar de esta situación de epidemia con ellos, es aconsejable preguntarles primero qué es lo que saben para después contarles la información que precisan saber, corrigiendo errores, pero sin añadir dramatismo ni entrar en detalles que puedan dañar su sensibilidad (ej. número de muertos, recordar otras epidemias famosas que sesgaron la población).

- Si están pidiendo una explicación, no hay que mentirles. No cambies la realidad con la intención de protegerlos.
- Hay que fomentar la costumbre de hablar de nuestro día a día con nuestros hijos/as. De esta manera les estamos enseñando que es normal tener problemas y la forma de buscar soluciones, además de construir una convivencia positiva.

¿Qué entendemos por asertividad?

Ser asertivo es comunicarse de forma efectiva, decir lo que queremos transmitir de forma firme, a la vez que respetuosa y empática con los demás y con uno mismo. Comunicar lo que deseamos, sentimos, opinamos, respetando al interlocutor.

También se refiere a la forma de reaccionar ante los conflictos o discusiones y el saber manejarse de forma efectiva en la comunicación con los demás.

Cómo se manifiesta el Estrés Parental en los padres:

- ✔ Pueden aumentar los sentimientos de malestar en tu rol como madre o padre.
- ✔ Pueden aumentar tus sentimientos de enojo y descontrol en el manejo de tus hijos.
- ✔ Puede aumentar el riesgo a que ocupes castigos físicos o verbales.

Tus hijos no entienden que estás agotado/a

- Pueden reaccionar con:
- ✔ Sentimientos de frustración.
- ✔ Mayor descontrol de sus emociones.
- ✔ Mayor irritabilidad.
- ✔ Conductas desafiantes.

¿Qué podemos hacer?

- FIJAR RUTINAS: hábitos de higiene, hábi
  momentos de dispersión y ocio, rutinas de
  todos sabemos lo que debemos hacer.

- FIJAR EXPECTATIVAS DE COOPERACIÓN al interior del hogar, donde todos puedes participar desde sus capacidades y edades.

Al momento de manejar conflictos con tus hijos, primero monitorea tus emociones:

- VERDE Conversa con tus hijos, explícales tu punto de vista, y por qué realicen una determinada actividad (tareas, por ejemplo).
- AMARILLO Si estás comenzando a molestarte, comunícalo a tiempo. Pide explica asertivamente que todos deben apoyarse para que la familia funcione bi
- ROJO En este momento, es muy difícil que controles tus emociones oma un tiempo fuera, y explícales que luego conversarán tranq tienes apoyo de otro adulto, pide ayuda y cambien de rol.

Regulación Emocional Familiar

- Entre todos nos podemos ayudar a regular mejor.
- Dibuja un semáforo y ubícalo en los lugares donde compartan como familia (mesa, living etc)
- La instrucción es la siguiente:

"Es deber de todos comunicarnos con cariño, Si alguno de nosotros comienza a sentir que nos estamos gritando, o nos sentimos molestos, vamos a indicar con el dedo que estamos en el SEMÁFORO AMARILLO. Entre todos debemos hacer el esfuerzo para bajar al SEMÁFORO VERDE, todos perdemos si llegamos al SEMÁFORO ROJO "

Escucha con empatía y actúa con asertividad

- Regla de Oro: “NADA ES PERSONAL”. En momentos de estrés, ninguna crítica es personal.
- Intenta mejorar el clima mediante el buen humor o chistes. Reírse de uno mismo siempre ayuda.
- Ser consecuentes: no podemos pedir un ambiente positivo si nosotros no lo estamos propiciando.
- Pedir disculpas y explicar nuestro estado de ánimo si nos indican que no estamos colaborando (“lo siento, no me di cuenta que estaba subiendo el volúmen”) de esta forma ayudarás a modelar el manejo de la frustración en tus hijos.

¿Cómo protegernos emocionalmente durante este período?

- Buscar actividades placenteras.
- Cuidar los hábitos de alimentación y sueño.
- Intentar mantener una actitud positiva.
- Practicar ejercicios de relajación.
- Evitar la sobreinformación.
- Acceder a información de fuentes oficiales.
- Comprender las emociones que se viven.
- Evitar la hipervigilancia del estado de salud.

Adicionalmente…

- Intenta (siempre que sea posible) separar momentos de trabajo momentos de estar con tus hijos.
- No estar conectado a redes sociales cuando estén compartiendo tales como; comiendo juntos, viendo una película, etc.
- Respetar los horarios de sueño; no son vacaciones, y además es un momento de tranquilidad en el hogar.
- Tus hijos pueden llamar a sus familiares cercanos, abuelos, tíos, primos, de seguro, ellos extrañan estar en contacto.

Recuerda: la cuarentena es necesaria para cuidarnos, cuidar a los niños y niñas, y sobretodo a las personas más vulnerables.

Muchas gracias