



Crianza Positiva: Orientaciones generales para las familias





Introducción

La pandemia COVID-19 ha cambiado nuestra forma de relacionarnos, comunicarnos y por sobre todo la forma en que los niños y niñas están generando sus aprendizajes. Sabemos que estos momentos son muy difíciles en términos económicos y sociales, pero lo es aún más en términos de crianza, ya que el cambio en la forma en que los niños y niñas están recibiendo sus contenidos pedagógicos, más en encierro al cual tiene que estar sometidos debido a las cuarentenas, hacen que ejecutar la parentalidad sea mucho más difícil y en muchos casos, los niños y niñas pueden estar teniendo un comportamiento que dificulte el normal desarrollo familiar.

Por este motivo, entregamos recomendaciones y tips concretos que pueden ser aplicados al momento de ejecutar el rol de padre y madre.

Por último, esperamos que estos contenidos puedan ser de ayuda y que sirvan para poder entender de una manera más profunda que la crianza por muy difícil que sea, puede desarrollarse con respeto y amor, respetando las normas y límites que deben tener todos los niños y niñas.

Cuida y atiende el bienestar socioemocional de los integrantes de la familia

Las emociones son propias de la naturaleza humana; influyen en las conductas y expresiones de una persona, sin embargo, siendo las emociones tan extraordinariamente humanas, pocas personas son capaces de nombrarlas y explicar exactamente cómo se siente. Hacerlas conscientes, educarlas y gestionarlas para relacionarse de mejor manera con los demás, y por, sobre todo, logrando el propio bienestar, es fundamental. Por lo mismo, es necesario acompañar a los hijos en el proceso de aprendizaje emocional, con el objetivo de que logren gestionar sus emociones, entendiendo que ellas son una vía de vinculación con los demás desde su mayor intimidad.

Observe a sus hijos en relación con sus cambios de ánimo, modos de relacionarse, reacciones frente a los demás o frente a la molestia; tiempos y momentos de aislamiento, posibles conductas regresivas, tales como incontinencia urinaria, alteraciones del sueño, alimenticias, entre otras. Todas ellas pueden ser señales de que algo sucede con el estudiante y lo más probable es que esté relacionado con la expresión de emociones como angustia, rabia, frustración, inseguridad, miedo, entre otras. Qué mejor que la mamá, el papá o el apoderado responsable repare ante situaciones como esas; ese sólo hecho hará que su hijo se sienta acogido.

Se sugiere:

Primero, sea paciente, intente transmitir cariño y seguridad, y sobre todo, contener. Es importante evitar gritarles, regañarlos o ser indiferentes a las señales identificadas. Agacharse y ponerse a su altura, es una buena técnica para conectar con su hijo/hija.



Luego es fundamental abordar la emoción o la situación que afecta a su hijo; haga preguntas tales como: ¿qué sientes? ¿qué crees que te hace sentir así? ¿qué puedo hacer para ayudarte a resolverlo?





Trabajar con otras emociones y contenerle requiere de calma y paciencia, de hacer un paso luego del otro, de lo contrario puede tener resultados no deseados; en sentido imaginario, contener a una persona en sus emociones, equivale a socorrer a una persona que se está ahogando; en ese momento no debe enseñarle a nadar, lo que importa es sacarlo de ahí.

Si es que las señales persisten, es importante recurrir a las redes de apoyo que ofrece el establecimiento y la comunidad. Otra manera de cuidar a los estudiantes es mediando la información que reciben. Cuando se recibe exceso de información y se está expuesto a variadas imágenes en la televisión o en línea, las informaciones pueden abrumar.

Es necesario saber que los niños pequeños pueden no distinguir entre las imágenes que aparecen en pantalla y su propia realidad personal y pueden creer que corren un peligro inminente. Por esto, es importante mediar, dosificar la información que los estudiantes reciben, e incluso, a veces es importante desconectarse de los medios de comunicación; intente no tener la televisión prendida constantemente, en especial manténgala apagada cuando los estudiantes están haciendo tareas o están jugando. Además, es importante que converse con su hijo/a respecto de dudas que tenga sobre la pandemia.

Procure que su hijo mantenga contacto con las personas que le importan. Especialmente los adolescentes necesitan comunicarse con sus pares. Ayude a su hijo a conectarse a través de las redes sociales y otras formas seguras de vinculación y que permiten la comunicación en distanciamiento. Esto es algo que también pueden hacer juntos para mantener contacto con sus familiares y otras personas que le son queridas.

Si usted estima negativo el uso de las redes sociales por los más pequeños, proponga medios de comunicación tales como el contacto telefónico, cartas o el correo electrónico, dibujos, entre otros.

Además, recuerde que la evaluación, especialmente en contexto de pandemia, está enfocada en conocer el proceso que ha seguido el niño para lograr los aprendizajes y los objetivos esperados y no en el desempeño de una tarea específica, por lo tanto, debe ser para los estudiantes un momento de reflexión individual y de autonomía. Converse con el estudiante sobre los aciertos y errores, oportunidades de aprendizaje, y transmítale tranquilidad respecto al proceso evaluativo.

Entonces, ¿qué debe tener en cuenta?

- Observe a su hijo, sus conductas son señales de lo que siente.
- Primero contenga, luego hablen de lo que sienten.
- Recorra a las redes de apoyo que ofrece el establecimiento.
- Medie la información que reciben los estudiantes; de vez en cuando es bueno apagar el televisor.
- Mantengan contacto con familiares y amigos a través de medios seguros.
- Cuide el tiempo que su hijo pase frente a las pantallas.
- Transmítale a su hijo tranquilidad sobre las evaluaciones.



Evaluaciones

- Transmítale a su hijo tranquilidad sobre las evaluaciones.

El propósito de esta guía es brindar apoyo a los docentes y familias en el proceso de enseñanza-aprendizaje durante la pandemia de COVID-19.



Crea una rutina flexible y consistente

Construya un horario para usted y sus hijos que considere tiempos para estudio, lectura, clases en línea, así como tiempo libre. Esto puede ayudar a los niños a sentirse más seguros y, en consecuencia, lograr un mejor comportamiento. Invítelos a planificar la rutina del día en conjunto, de esta manera la seguirán con mayor responsabilidad y autonomía. Converse sobre las actividades que quieren realizar y evalúen su viabilidad en

conjunto; es una buena oportunidad para socializar las normas de seguridad y de distanciamiento. Intente incluir algún ejercicio en cada día; esto ayuda a abordar el estrés y calmar a los niños con mucha energía.

El confinamiento, es una oportunidad para involucrar a los hijos en las tareas domésticas; asígneles pequeñas responsabilidades como recoger la ropa sucia, mantener su lugar de estudio limpio y ordenado, guardar los juguetes, pasear a la mascota, entre otros, los hará sentirse útiles, capaces y autónomos.

Se recomienda por las mañanas, o la noche anterior, ayudar a los estudiantes a preparar el espacio de trabajo; que tenga sus herramientas de trabajo a disposición, tales como lápiz, cuaderno y libro; hasta que poco a poco esto sea una tarea que logre realizar el estudiante de manera autónoma.

Es importante considerar que, en general, el estudiante suele permanecer concentrado entre 20 a 30 minutos. Sin embargo, esto puede verse alterado por las condiciones actuales, por lo que podría ser incluso menor tiempo. Planifique las tareas teniendo en cuenta esos tiempos y los descansos; no intente insistir porque se transformará en una situación frustrante para usted y su hijo.

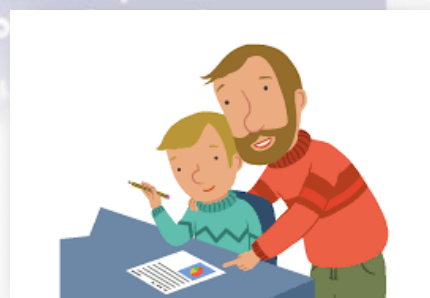
Considere flexibilizar las rutinas cuando el niño esté emocionalmente más frágil, no tenga disposición para hacer una tarea o ayudar en los quehaceres domésticos. Es importante la observación como herramienta para flexibilizar y adecuar las rutinas en relación con el estado socioemocional de los hijos.

Otro punto importante, es considerar que a veces hay factores externos que no podemos controlar, lo que podría abrumar al estudiante; por ejemplo, no tener conexión internet y, por lo tanto, no poder conectarse a la clase o descargar el material de trabajo; o tener otras barreras como disponer de un solo aparato con acceso a internet para toda la familia y tener reunión de trabajo a la misma hora de la clase, entre otras situaciones. Suele pasar que los estudiantes se penalizan por estas situaciones, porque atribuyen la responsabilidad a sus padres o a ellos mismos.

Explíquelo que este tipo de situaciones son parte de lo que no podemos controlar siempre y transmita tranquilidad. Al final de cada día, tómese un minuto para pensar en el día. Idealmente busque un momento y espacio en que se pueda reunir toda la familia. Conversen acerca de alguna situación positiva o divertida que hizo cada uno, de agradecer el apoyo mutuo, entre otros.

Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?

- Planifique un horario para usted y sus hijos que considere tiempos para estudio, lectura, clases en línea, así como tiempo libre.
- Pregunte a su hijo sobre las actividades que quiere realizar y evalúen si es posible de acuerdo a las normas dictadas por la autoridad.
- Incluya alguna actividad física para cada día.
- Planifique el tiempo de tareas teniendo en cuenta el tiempo de concentración de su hijo.
- Esté atento a los cambios emocionales de su hijo, estos influyen en su disposición para hacer tareas o estudiar.
- Explique al estudiante que hay factores que no pueden controlar, lo cual es completamente normal.





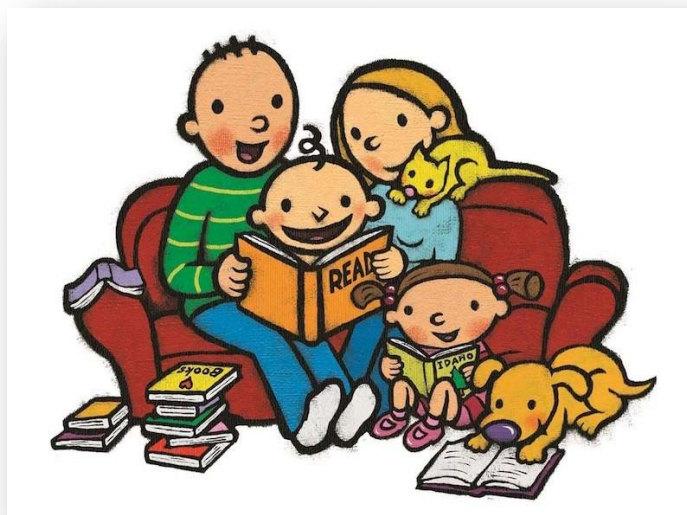
Nunca olvides que eres el ejemplo y modelo de tu hijo e hija

Si usted mantiene distancias seguras, hábitos de limpieza como el lavado de mano y trata a los demás con empatía, especialmente a aquellos que están enfermos o en situación de vulnerabilidad, sus hijos y adolescentes aprenderán de usted.

Lo mismo ocurre con las tareas y el estudio; es importante modelar rutinas diarias, por ejemplo, invitar al estudiante a preparar en conjunto el espacio para el trabajo (de usted) y para el estudio (del hijo), es decir, un lugar tranquilo, ordenado, con los materiales a disposición. Una manera efectiva de modelar es verbalizar las acciones y el pensamiento, por ejemplo: “para que no me falte nada mientras esté en mi reunión de trabajo iré a buscar previamente mi agenda, un lápiz, y un vaso de agua por si me da sed; y ¿tú? ¿Qué necesitas para tu clase?”

Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?

- **Realice las acciones que quiere ver en su hijo.**
- **Prepare el espacio de estudio en conjunto con su hijo.**





Usa un lenguaje positivo para reforzar las conductas que esperas en tus hijos e hijas

Use palabras positivas cuando le diga a su hijo qué hacer; como “Por favor guarda tu ropa en el closet y ordena la cama” (en lugar de “No seas desordenado”). Para lograr la repetición de actitudes de colaboración es fundamental que elogie a su hijo por algo que ha hecho bien. Puede que no lo demuestre, pero pronto lo verá haciendo eso de nuevo.

También les asegurará que usted nota su buen comportamiento y se preocupa por él. En el mismo sentido, es importante el refuerzo positivo en el ámbito académico. Este debe ser específico, de lo contrario, tiene un impacto muy bajo en el estudiante. Es mejor decirle al estudiante: “Muy bien, hoy participaste en la clase”, “Hiciste una pregunta interesante”, “Tenías tu lugar de estudio ordenado” “No se te olvidó tener el libro ni el estuche”, en vez de decirle: “Hoy lo hiciste muy bien”.

Establecer un diálogo luego de que el estudiante ha realizado una tarea o ha participado de una clase en línea es sumamente importante para que este tenga la oportunidad de revisar su propio proceso de aprendizaje. No basta con preguntar: “¿Qué aprendiste hoy en la clase?” Lo más probable es que el estudiante responda de manera igualmente general: “Nada nuevo”.

Por esto, es que hay que hacer preguntas específicas y que exijan al estudiante revisar su proceso de aprendizaje. Algunos ejemplos: ¿De qué temas hablaron hoy en la clase? ¿Cómo te sentiste en la clase? ¿Me puedes contar que pensaste para llegar a ese resultado? ¿Qué dificultades tienes sobre ese contenido?

Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?

- **Intente decir “Ordena la cama”, en lugar de “No seas desordenado”.**
- **Refuerce de manera positiva a los estudiantes a través de comentarios específicos y concretos.**
- **Hágale preguntas a su hijo luego de su clase o tiempo de estudio.**

tiempo de estudio

• **usar palabras positivas a menudo ayuda a reforzar las conductas que esperamos.**



Documento elaborado a partir de guía y “orientaciones para las familias” emitido por Ministerio de Educación.

Para mayor información y si necesitas otros documentos puedes acceder a:

<https://parvularia.mineduc.cl/acompanamiento-familias/>