



CUIDADOS del CUIDADOR



Colegio del Sagrado Corazón
Apoquindo



Programa de
**FORMACIÓN y
DESARROLLO**
de la PERSONA

Como nos cuidamos
los **ADULTOS** para poder
CUIDAR A NUESTROS HIJOS.

La crisis sanitaria ha desafiado a padres y cuidadores a **REORGANIZAR ROLES Y TAREAS** en la parentalidad y crianza; conjuntamente con la necesidad de observar y manejar las emociones y sentimientos propios y la de los hijos, de manera de favorecer la adaptación a la actual realidad. ¡¡Todo un desafío!! A continuación, les compartimos algunas **RECOMENDACIONES PARA QUE PADRES Y CUIDADORES** velen por su bienestar y así ofrecer **MEJORES CONDICIONES PARA EL CUIDADO DE LOS HIJOS**, con el fin de poder estar disponibles para ellos, en lo concreto y en lo emocional.

1

CONFÍA EN TI COMO MAMÁ/PAPÁ



¡**MANEJA TU ESTRÉS!** La parentalidad es estresante en sí misma y requiere que seas sumamente adaptable. Si hasta ahora has demostrado serlo, no hay razón para que no puedas adaptarte a la situación actual. **SER AMABLE CONTIGO MISMO** te ayuda a mantener la calma y libera ese espacio que necesitas para cuidarte a ti mismo y a los tuyos. ¡**DATE TIEMPO Y CONFÍA EN TI MISMO!** Y si es necesario, ¡**PERMÍTE UN DESCANSO!**

2

SÉ FLEXIBLE

Es importante **ESTABLECER PRIORIDADES** y preguntarte cómo quieres vivir este tiempo. Cada familia debe determinar qué es lo más importante en el contexto actual y **ESTAR DISPONIBLES PARA MODIFICAR ESAS PRIORIDADES** en la medida que la situación cambie. Frente a situaciones excepcionales, hay que tomar medidas excepcionales. Algunas reglas tendrán que relajarse y otras incorporarse. Lo importante es que haya claridad para todos sobre lo que se espera que se haga y que estas nuevas reglas deben seguirse.

3

INVOLUCRA A TUS HIJAS/OS EN LAS TAREAS DE LA CASA

Dale a tus hijos **TRABAJOS SENCILLOS Y DE ACORDE A LA EDAD** para que realicen en la casa, con responsabilidades, sólo asegúrate de que sea algo que puedan hacer. ¡Y felicítalos cuando lo hagan! Explícales la nueva situación y la necesidad de trabajo en equipo. Esto aliviará la carga para los padres y les dará a sus hijos mayor responsabilidad.

4

CREA RUTINAS PARA ORGANIZAR LA VIDA COTIDIANA

Organiza una **RUTINA DIARIA FLEXIBLE PERO CONSTANTE** que incluya tiempos de ocio, para ti y tus hijos que contemple actividades para tiempo libre (físicas, recreativas e intelectuales). Esto puede ayudar a tus hijos a sentirse más seguros y mejorar su comportamiento. Los niños y/o adolescentes pueden ayudar a planificar la rutina del día, con esto se favorece el diálogo, la posibilidad de explicarles la razón de ellas, y lograr una relación familiar que combina la calidez con la existencia de reglas.

5

ELIGE TUS BATALLAS

Es imposible estar en todos los frentes y no es un buen momento para discutir con tus hijos sobre temas que no sean relevantes. ¡Esto sólo puede generar que la situación sea intolerable para todos! **ESTABLECER LOS INTRANSABLES, Y COMPORTAMIENTOS QUE PUEDES TOLERAR;** que reflejan los valores de la familia: se deberá **MANTENER EL BUEN TRATO Y LA AMABILIDAD.** Elegir las batallas, es un buen momento para hacer una tregua.

6

¡NO PRETENDAS SER LA MUJER MARAVILLA O SUPERMAN!

A la gran mayoría de los padres les gustaría poder continuar con el teletrabajo, estar disponible para sus hijos, reemplazar la labor que venían haciendo los profesores y que la casa siga reluciente. Hay una falsa expectativa de que tenemos que usar este tiempo de la forma más productiva. ¡Esto es imposible! ¡Hay que recordar que estamos en nuestras casas porque hay una Pandemia!! Aquí nuevamente tienes que **ELEGIR Y ACEPTAR QUE ELEGIR, ES RENUNCIAR A CIERTAS COSAS.**

7

EL QUE TUS HIJOS ESTÉN EN LA CASA, NO SIGNIFICA QUE TENGAS QUE PASAR TODO EL DÍA JUGANDO CON ELLOS.

Hay que **PRIORIZAR CALIDAD SOBRE CANTIDAD**, destinando algún horario del día para estar 100% con los hijos y con la familia, buscando aquellos momentos en los que tanto ellos como tú disfrutan.

8

CUIDARSE UNOS A OTROS

La situación actual trae como consecuencia un cambio drástico en la disponibilidad de los cónyuges: la invitación es a ser más que nunca **UN EQUIPO Y EJERCER LA COPARENTALIDAD:** compartir el protagonismo, compromiso y apoyo mutuo en la crianza de hijos. No ser "ayudante" del otro; sino ser un "par".

9

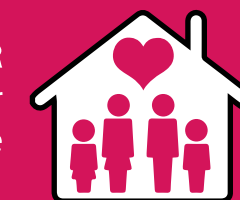
VALORA LO BUENO Y TOMA LA SITUACIÓN CON FILOSOFÍA

Es probable que en más de un momento estés muy agobiado y cansado de la situación que estamos viviendo ¡es normal! Entonces, cuando sientas que te estás desbordando, toma aire fresco (¡literalmente!): respira, esto interrumpe corrientes de pensamiento ansioso, permite el descanso en nuestra mente, nuestro cerebro. **INTENTA CONCENTRARSE EN LO POSITIVO** que puede tener esta cuarentena, busca alguna actividad que te guste, el espacio de autocuidado es fundamental y hay que priorizarlo.

10

SI PREFIERES LA IMPROVISACIÓN Y TU VIDA ACTUAL LO HACE POSIBLE, ¡PERMÍTELO!

Permítete **VIVIR Y APROVECHAR ESTOS MOMENTOS** para hacer con tus hijas/os lo que soñaste hacer cuando no tenías tiempo.



REFERENCIAS

- Seminario Psicología UAI: Crianza y bienestar: cómo prevenir el burnout parental en época de cuarentena. Ps. Josefina Escobar. <https://www.youtube.com/watch?v=Mc3C0X6a1GI&feature=youtu.be>
- UNICEF , COVID-19 y Crianza, <https://www.unicef.org/peru/informes/covid-19-crianza-tiempo-en-casa>
- Child Mind Institute, Enfrentar el Covid-19: Recursos para Padres, <https://childmind.org/enfrentar-el-covid-19-recursos-para-padres/>
- Ps. Carola Pérez, Adolescentes: Entre el encierro y la frustración, <https://www.grupoeducar.cl/revista/edicion-240/adolescentes-entre-el-encierro-y-la-frustracion/>
- "Recomendaciones para evitar el agotamiento parental en cuarentena" Consorcio Internacional de Investigación de Burnout Parental (IIPB) www.burnoutparental.com, y Escuela de Psicología Universidad Adolfo Ibáñez.