PsySon
Christian Mental Care

# Guía para padres

*En cuarentena*

Swelyn Valverde
**Psicóloga Infanto-Juvenil**

# Indicaciones Generales

Esta Guía tiene como finalidad entregar directrices y sugerencias para este periodo de cuarentena, en el cual nuestros alumnos deberán permanecer junto a su familia en sus hogares.

Es nuestro deseo que este periodo de aislamiento pueda llegar a ser lo más productivo, llevadero y de crecimiento, no solamente para el alumno, sino también para cada miembro que conforma su núcleo familiar, a pesar de las circunstancias actuales que vivimos en nuestro país.

A continuación se explicarán 4 pasos importantes y necesarios para generar un ambiente óptimo para el aprendizaje desde el hogar, y para el bienestar socioemocional de cada uno de ustedes.

Finalmente nuestra actitud influirá en nuestro entorno. La palabra crisis puede tener dos significados, dependiendo de como la abordamos: *Peligro u oportunidad*. Aprovecha esta instancia como una oportunidad para generar cambios dentro de tu hogar, y no olvides; Dios esta de nuestro lado.

"Así que no temas,
porque Yo estoy
contigo;
no te angusties,
porque yo soy tu
Dios.
Te fortaleceré y te
ayudaré;
te sostendré con mi
diestra victoriosa"
Isaías 41:10

# 1. ACEPTA EL CAMBIO

- Es importante primeramente explicarles a tus hijo/as, porque se debe quedar en casa, los riesgos existente, el tiempo estimado que pudiera durar la cuarentena. Es necesario con los mas pequeños adelantar o predecir lo que pudiera ocurrir más adelante, para así prepararlos y tranquilizarlos. Con tus hijos adolescentes conversa sobre que es lo que ellos piensan, conoce su percepción y sus preocupaciones.

- Establece **NUEVAS** rutinas y horarios, ya que los niños y adolescentes requieren de estructura y organización. Evita resistir el cambio o rigidizar las antiguas pautas, tratando de cumplirlas a cabalidad.
- Es probable que al comienzo genere miedo lo desconocido o les sea más cómodo seguir repitiendo lo que estaban acostumbrado hacer. Atrévete a probar y experimentar nuevas actividades, evaluando aquellas que son indispensable y necesarias según cada familia.

- Estas nuevas rutinas deben ser **FLEXIBLE**, y estar sujeta a modificaciones. Es importante que el adolescente sea parte en la creación de la nueva rutina, dándole la oportunidad de aportar ideas y escuchar su opinión, te será de gran ayuda.

- **Evita** el exceso información sobre lo que esta ocurriendo, controlando el uso adecuado de las redes sociales y noticieros. Eviten por salud mental ser monotemáticos; solo hablar del COVID-19, ver tv todo el día, o solo utilizar celular, etc.

## ACTIVIDADES FAMILIARES

- ✓ Reorganiza los espacios. Puedes cambiar los muebles de lugar, realicen un aseo profundo, invita a sus hijos a decorar sus dormitorios, etc.
- ✓ Retomen hobbies que por falta de tiempo dejaron de realizar (Ejercicio, pintura, aprender un instrumento musical, tejer, etc)
- ✓ Enséñales a tus hijos otras habilidades como ; cocinar, coser, repostería, etc, Esto desarrollará sus habilidades adaptativas.

# 2 crea

- Crea **Nuevas Normas de convivencia**. Debido a el espacio reducido, al cambio de rutina, inactividad, al aislamiento social con redes externa (colegio, trabajo, iglesia, amigos, etc) esto puede generar estrés y ansiedad. Es por ello, que se requiere tomar desde un comienzo medidas preventivas que faciliten un buen clima familiar, para así disminuir el desgaste, cansancio o situaciones conflictivas que se pudieran presentar.

- Las normas creadas se recomiendan pegarlas o escribirlas **visiblemente**, siendo **conversadas y acordadas** entre todos los miembros. Esto permite que internalicen de mejor manera los cambios.

- Estás normas deben incluir; uso de espacios comunes, tiempo para tv, turnos, aseo, horarios comunes, etc. Como también las sanciones por el incumplimiento (ejemplo; suspensión celular, computador, conducta reparatoria, etc).

- Crea instancias de diálogos de **bienestar**; hora de juego familiar, hora de película, horarios de comida, etc. Esto ayudará a bajar la ansiedad, fortalecer las **habilidades socioemocionales.**

## ACTIVIDADES FAMILIARES

- ✓ Cada noche aparta un tiempo para hacer una actividad, de las antes señaladas, con tus hijos antes de dormir; jugar, ver película, conversar, etc.
- ✓ Aprovecha para preguntarles cómo se sienten, qué es lo que piensan, dale la oportunidad de a veces escoger la actividad. Otras escoge tú y muéstrales tus intereses.

# Para reflexionar

**Al terminar esta cuarentena ¿Qué deseas o crees que tus hijos recordarán de lo vivido? ¿Ese recuerdo será grato? ¿Desearán volver a estar más tiempo encerrado en familia? O ¿Qué este tiempo termine pronto?**

"El vínculo de la familia es el más estrecho, el más tierno y sagrado de la tierra. Estaba destinado a ser una bendición para la humanidad" (Ministerio curación pág. 275)

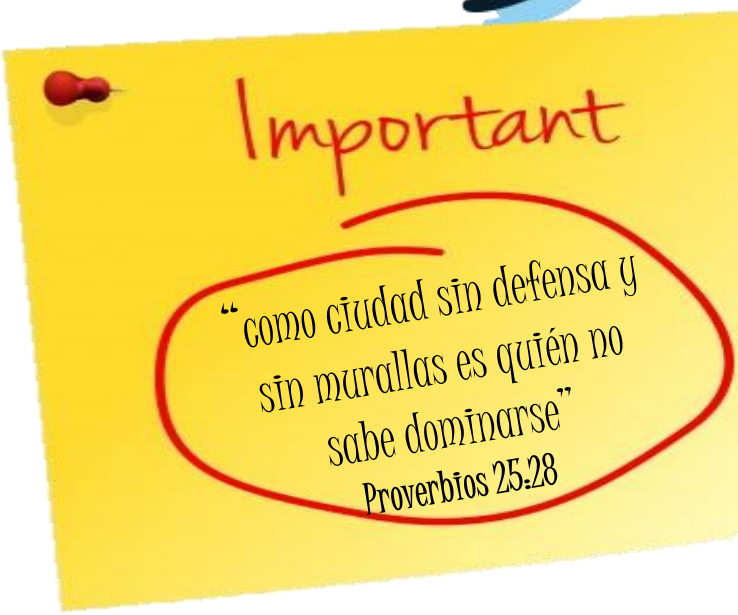
# 3. Contiene y resuelve

Como todo grupo social que es la familia, en donde constantemente se relacionan personas con diferentes edades y personalidades, debemos comprender que es normal esperar conflicto o diferencias. Sin embargo, esta vez no habrá colegio para distraerse, o trabajo para desconectarse, o ejercicio físico para expresar lo que estoy sintiendo, pudiendo complejizar la **resolución de conflicto** a la forma que estaban acostumbrado resolver o evadir un problema.

Durante este tiempo existirán días de caos, miedo, angustia, cansancio y deseo de regresar a la normalidad. Es importante abordar y conversar sobre las emociones que observó en mi hijo adolescente, como también expresarles a ellos cómo me siento como padre frente a la problemática. Siempre desde una mirada **reconciliadora.**

Con hijos pequeños y algunos adolescentes requieren ayuda para expresar sus ideas y emociones, para ello es bueno realizar **actividades** que complementen la conversación, permitiéndoles así expresar de mejor manera cómo se sienten, ya que les ayuda a organizar sus ideas para luego comunicarlas de manera verbal. Realiza actividades como pintar, escuchar música, dibujar, moldear (greda, plasticinia, arcilla). También deja tiempo para llorar, abrazar, escribir, entre otras.

Genera instancias de **“tiempo fuera”** si vez que la conversación comienza a escalar (rabia-enojo). Para luego, ya controlado y calmado conversar lo ocurrido. Lo mismo si tu vez como padre que pierdes el control o paciencia; apártate, respira ordena ideas y luego vuelves a cerrar con una **conversación reconciliadora.**




## ACTIVIDADES FAMILIARES

- ✓ Siempre debes <u>cerrar</u> una conversación de lo ocurrido, luego del dibujo, o de la actividad realizada, o del tiempo fuera. Esto ayuda al fortalecimiento de las <u>habilidades sociales.</u>
- ✓ Si tu hijo ves que esta angustiado o ansioso, Pídele que te dibuje o converse sobre aquello que lo hace sentir tranquilo; su lugar de refugio , fotografías u objeto preferido, o algún recuerdo grato. Conversen sobre ello, el por qué lo es, hasta que se vuelva a regular. Esto ayuda ejercitar **pensamiento positivo.** ¡Tú como padre también puedes intentarlo! Atrévete.

# 4 . Reflexiona y confía

- En este tiempo, aprovechen de reflexionar sobre los cambios. Procura como familia, como persona, como individuo salir diferente a como entraron a la cuarentena. Preguntasen *¿Cómo era antes nuestras vidas? ¿Qué cambiaría? ¿Cómo deseo ser ahora?.* Den el primer paso, qué es decidir hacer cambios.
- Finalmente, recuerda que la **resiliencia** es la capacidad de sobreponerse ante la adversidad (Wolin & Wolin, 1993). Elena White señaló "pongo mi confianza en Uno que es demasiado sabio para errar, y demasiado bueno para hacerme daño" ¿Dónde esta mi confianza?" (White, 1901. T21, pp.109).

Actividades familiares:

- ✓ Reorganiza tus prioridades.
- ✓ Anoten los aprendizajes.
- ✓ Establezcan metas post-cuarentena (familiares e individuales).
- ✓ Cada miembro anote sus sueños. Conversen sobre ellos.

"Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero **confiad**, yo he vencido al mundo"

**Juan 16:33**

PsySon
Christian Mental Care

**Sigue a PsySon en las redes** para llenarte de buenas noticias.

@psysononline @psysononline

**Si quieres conseguir el e-book gratuito "Cien ideas para para encontrar tranquilidad y sentirse bien en tiempos de coronavirus y siempre", puedes descargarlo haciendo clic aquí**

**PsySon** es la respuesta a un sueño que Dios puso en nuestro corazón: el de ayudar a otros a construir una vida abundante desde la salud emocional y los valores cristianos.

Somos una red internacional de más de 200 psicólogos y psiquiatras cristianos con formación de posgrado en la integración de una espiritualidad en Cristo a la psicoterapia. Conoce más sobre nuestros cursos de posgrado haciendo clic aquí.

La psicoterapia online nos da la posibilidad de estar cerca, sin importar en qué lugar te encuentres.

**¿Cómo acceder a psicoterapia online en PsySon?**

**Es muy sencillo, solo tienes que crear una cuenta con una dirección de correo electrónico y una contraseña que elijas. Es un proceso totalmente confidencial.** Crea tu cuenta haciendo clic aquí.

**Tenemos también planes para comunidades religiosas, a través de los cuales proveemos apoyo a más de 1.000 familias ministeriales al momento de publicar este e-book.**

Forma parte de la comunidad PsySon ingresando aquí .

Conoce más sobre PsySon haciendo clic aquí .

# Referencias


- White, E.G, 1901, *Manuscript Releases,* 21, 109-110.
- White, E.G.H (1926). *El ministerio de curación.* Pacific Press Publishing Association.
- Wolin, S. Y Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rice above adversity*. Washington D.C.: Villard Books.


PsySon
Christian Mental Care