KAWSAY

RURAY - LURAÑA

MUNAY - MUNAÑA

YACHAY - YATIQAÑA

JAKAÑA

DRE - PUNO

CARTILLA INFORMATIVA

PARA PADRES Y MADRES DE FAMILIA

La pandemia de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) ha alterado la vida familiar en todo el mundo. Desde que nos encontramos en aislamiento social, nuestras vidas han cambiado un poco o mucho en algunos casos y para todos es difícil sostener esta situación. Por ello, estos consejos pueden ayudar a los padres y madres de nuestra región de Puno a llevar la relación con sus hijos de mejor manera.



1. TIEMPO UNO A UNO

¿No puedes ir a trabajar? ¿Escuelas cerradas? ¿Preocupado por el dinero? Es normal sentirse estresado y abrumado.

El cierre de la escuela también es una oportunidad para mejorar las relaciones con nuestros niños y adolescentes. El tiempo uno a uno es gratis y divertido. Hace que los niños se sientan amados y seguros, y les muestra que son importantes.



Reserve tiempo para pasar con cada niño

Puede durar solo 20 minutos o más, depende de nosotros. Puede ser a la misma hora todos los días para que los niños o adolescentes puedan esperarlo.

Pregúntele a su hijo qué le gustaría hacer. Elegir aumenta su confianza en sí mismo.

Ideas con tu bebé / niño pequeño

- Copie sus expresiones faciales y sonidos.
- Cante canciones, haga música con ollas y cucharas.
- Apile tazas o bloques.
- Cuenta una historia, lea un libro o comparta fotos.



Ideas con tu hijo pequeño

- Lee un libro o mira fotos.
- Salga a tomar aire.
- ¡Baila con música o canta canciones!
- ¡Hagan una tarea juntos, hagan de la limpieza y cocinar un juego!
- Ayuda con el trabajo escolar.



Ideas con tu adolescente

- Hablen sobre algo que les gusta: deportes, música, celebridades, amigos.
- Salga a caminar, al aire libre o alrededor de la casa.
- Haga ejercicio junto con su música favorita.

Apaga la TV y el teléfono. Escúchalos, míralos. Dales su atención. ¡Que te diviertas!





TUTORIA Y CONVIVENCIA ESCOLAR

2.



MANTENIÉNDOLO POSITIVO

Es difícil sentirse positivo cuando nuestros hijos o adolescentes nos están volviendo locos. A menudo terminamos diciendo "¡Deja de hacer eso!". Pero es mucho más probable que los niños hagan lo que les pedimos si les damos instrucciones positivas y muchos elogios por lo que hacen bien.

Di el comportamiento que quieres ver

Use palabras positivas cuando le diga a su hijo qué hacer; como "Por favor guarda tu ropa" (en lugar de "No ensucies").



Todo está en la entrega

Gritarle a tu hijo solo hará que tú y ellos estén más estresados y enojados. Obtenga la atención de su hijo usando su nombre. Habla con voz tranquila.

Elogie a su hijo cuando se está portando bien. Puede que no lo muestren, pero los verás haciendo eso de nuevo. También les asegurará que usted nota y se preocupa.

Ser realistas

¿Puede su hijo realmente hacer lo que le está pidiendo? Es muy difícil para un niño permanecer en silencio por un día entero, pero tal vez pueda permanecer en silencio durante 15 minutos mientras está en una llamada.



Ayude a su hijo a mantenerse conectado

Los adolescentes necesitan especialmente poder comunicarse con sus amigos. Ayude a su hijo a conectarse a través de las redes sociales y otras formas seguras de distanciamiento. ¡Esto es algo que también pueden hacer juntos!



importante la comunicación entre padres e hijos

3. ESTRUCTURARSE

COVID-19 nos ha quitado nuestras rutinas diarias de trabajo, hogar y escuela. Esto es difícil para niños, adolescentes y para ti. Hacer nuevas rutinas puede ayudar.



Crea una rutina diaria flexible pero consistente

- Haga un horario para usted y sus hijos que tenga tiempo para actividades estructuradas, así como tiempo libre. Esto puede ayudar a los niños a sentirse más seguros y con mejor comportamiento.



- Los niños o adolescentes pueden ayudar a planificar la rutina del día, como hacer un horario escolar. Los niños seguirán esto mejor si ayudan a lograrlo.
- Incluya ejercicio en cada día; esto ayuda con el estrés y los niños con mucha energía en el hogar.

Enseñe a su hijo a mantener distancias seguras

- También puedes escribir cartas y hacer dibujos para compartir con la gente en casa.
- Puede tranquilizar a su hijo hablando sobre cómo se mantiene seguro.
- Escuche sus sugerencias y tómelas en serio.



Haga que el lavado de manos y la higiene sean divertidos.

- Haga una canción de 20 segundos para lavarse las manos. Añadir acciones.
- Dele a los niños puntos y felicítelos por lavarse las manos regularmente.
- Haga un juego para ver cuántas veces podemos tocar nuestras caras con una recompensa por el menor número de toques (pueden contar el uno para el otro).



Usted es un modelo para el comportamiento de su hijo.

Si practica mantener distancias seguras e higiene usted mismo y trata a los demás con compasión, especialmente a aquellos que están enfermos o vulnerables, sus hijos y adolescentes aprenderán de usted.

Al final de cada día, tómese un minuto para pensar en el día. Dígale a su hijo acerca de una cosa positiva o divertida que hicieron. Elógiese por lo que hizo bien hoy. ¡Eres una estrella!



4. MAL COMPORTAMIENTO

Todos los niños se portan mal. Es normal cuando los niños están cansados, hambrientos, temerosos o están aprendiendo independencia. Y pueden volvernos locos cuando estamos atrapados en casa.

Redirigir

- Detecte el mal comportamiento temprano y redirija la atención de sus hijos de un mal comportamiento a uno bueno.
- ¡Detente antes de que comience! Cuando comienzan a inquietarse, puedes distraerte con algo interesante o divertido: "¡Ven, vayamos a pintar!"



Toma una pausa

¿Tienes ganas de gritar? Date una pausa de 10 segundos. Inhale y exhale lentamente cinco veces. Luego trate de responder de una manera más tranquila. Millones de padres dicen que esto ayuda, ¡mucho!

Usa consecuencias

Las consecuencias ayudan a enseñar a nuestros hijos la responsabilidad de lo que hacen. También permiten una disciplina controlada. Esto es más efectivo que golpear o gritar.



- Dale a su hijo la opción de seguir sus instrucciones antes de darle la consecuencia.
- Trate de mantener la calma al dar la consecuencia.
- Asegúrese de poder seguir adelante con la consecuencia. Por ejemplo, quitar el teléfono de un adolescente durante una semana es difícil de aplicar, pero quitarlo durante una hora es más realista.
- Una vez que la consecuencia haya terminado, dele a su hijo la oportunidad de hacer algo bueno y felicítelo por ello.

Una vez, elogios por ser bueno, y las rutinas consistentes reducirán el mal comportamiento.



Dé a sus hijos y adolescentes trabajos simples con responsabilidades. Solo asegúrese de que sea algo que puedan hacer. ¡Y felicítelos cuando lo hagan!

5. MANTENGA LA CALMA Y CONTROLE EL ESTRÉS.

Este es un momento estresante. Cuídate para que puedas apoyar a tus hijos.

No estás solo

Millones de personas tienen los mismos miedos que nosotros. Encuentre a alguien con quien pueda hablar sobre cómo se siente. Escúchalos.



Tomar un descanso

Cuando sus hijos estén dormidos, haga algo divertido o relajante para usted. Haga una lista de actividades saludables que le gusten hacer. ¡Te lo mereces!

Escucha a tus hijos

Sé abierto y escucha a tus hijos. Sus hijos buscarán su apoyo y tranquilidad. Escuche a sus hijos cuando compartan cómo se sienten. Acepta cómo se sienten y dales consuelo.



Toma una pausa

Aquí hay una actividad de relajación de un minuto que puede realizar siempre que se sienta estresado o preocupado.

Paso 1: configurar

- Encuentre una posición cómoda para sentarse, con los pies apoyados en el suelo y las manos apoyadas en el regazo.
- Cierra los ojos si te sientes cómodo.

Paso 2: piensa, siente, cuerpo

- Pregúntese: "¿Qué estoy pensando ahora?"
- Note sus pensamientos Observe si son negativos o positivos.
- Observe cómo se siente emocionalmente. Observe si sus sentimientos son felices o no.
- Observe cómo se siente su cuerpo. Observe cualquier cosa que duela o esté tensa.



Paso 3: concéntrate en tu respiración

- Escucha tu respiración a medida que entra y sale.
- Puede poner una mano sobre su estómago y sentirlo subir y bajar con cada respiración.
- Es posible que desee decirse a sí mismo "Está bien. Sea lo que sea, "estoy bien".
- Entonces solo escucha tu respiración por un rato.

Paso 4: regresando

- Observe ¿cómo se siente todo su cuerpo?
- Escucha los sonidos en la habitación.

Paso 5: reflexionando

- Piensa '¿me siento diferente?'
- Cuando estés listo, abre los ojos. Sé abierto y escucha a tus hijos. Sus hijos buscarán su apoyo y tranquilidad. Escuche a sus hijos cuando compartan cómo se sienten. Acepta cómo se sienten y dales consuelo.



Hacer una pausa también puede ser útil cuando descubres que tu hijo te está irritando o que ha hecho algo mal. Te da la oportunidad de estar más tranquilo. Incluso unas pocas respiraciones profundas o conectarse con la sensación del piso debajo puede hacer la diferencia. ¡También puede hacer una pausa con sus hijos!

6. HABLANDO DE COVID-19

Estar dispuesto a hablar. Ya habrán escuchado algo. El silencio y los secretos no protegen a nuestros hijos. La honestidad y la apertura lo hacen. Piensa cuánto entenderán. Los conoces mejor.

Sé abierto y escucha

Permita que su hijo hable libremente. Hágales preguntas abiertas y descubra cuánto ya saben.

Se honesto

Responda siempre sus preguntas con sinceridad. Piense en la edad que tiene su hijo y cuánto puede entender.

Se apoyó de tus hijos

Su hijo puede estar asustado o confundido. Dales espacio para compartir cómo se sienten y hágales saber que usted está allí para ellos.

Está bien no saber las respuestas

Está bien decir "No sabemos, pero estamos trabajando en ello; o no lo sabemos, pero pensamos". ¡Use esto como una oportunidad para aprender algo nuevo con su hijo!

Héroes no matones

Explique que COVID-19 no tiene nada que ver con la forma en que alguien se ve, de dónde es o qué idioma habla. Dígale a su hijo que podemos ser compasivos con las personas que están enfermas y con quienes las cuidan. Busque historias de personas que trabajan para detener el brote y cuidan a personas enfermas.

Hay muchas historias dando vueltas

Algunos pueden no ser verdad. Use sitios confiables como UNICEF y la Organización Mundial de la Salud.

Termina con una buena nota

Verifique si su hijo está bien. Recuérdeles que le importan y que pueden hablar con usted en cualquier momento. ¡Entonces hagan algo divertido juntos!

Referencias

UNICEF. (3 de abril del 2020). Consejos para la crianza de los hijos durante el brote del coronavirus (Covid-19). Recuperado de https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips

