EL VALOR DE LA FAMILIA, CÓMO CUIDO DE ELLA



PRESENTACION

Es difícil imaginar un mundo en el que no podemos salir de nuestras casas, darnos ese abrazo fraternal, caminar libremente por la calle, tener los colegios y comercios cerrados, o cruzar nuestras fronteras. Pero así es el presente que nos toca afrontar para poder frenar el avance del coronavirus.

Todos somos conscientes de la situación tan atípica que nos ha tocado vivir, nunca nos hemos imaginado pasar por esta situación de crisis debido al COVID-19; que es considerado como pandemia por la OMS una etapa de cuarentena en nuestras viviendas. No hemos tenido la oportunidad de prepararnos Cómo afrontar ésta situación; pero sin embargo lo estamos haciendo de un momento para otro. Todos estamos ensayando formas distintas de afrontar ésta situación de la mejor manera desde el lugar que nos encontramos.

Por ésta coyuntura estamos las 24 horas del día, los 7 días de la semana con nuestros hijos; porque generalmente utilizamos otros medios para controlar lo que van haciendo nuestros hijos. Un tema muy importante dentro del saber cuidar a nuestros hijos implica tanto realmente y viene muy bien aprovechar ésta coyuntura es **¿CÓMO FORMAR A NUESTROS HIJOS EN CASA?**

OBJETIVOS:

- Orientar el desarrollo de acciones que permita brindar el soporte socio emocional adecuado para los niños, niñas y adolescentes desde la casa y superar en familia el aislamiento social, mediante el desarrollo de diversas actividades.
- Aprovechar y valorar el tiempo para mejorar la comunicación entre los miembros de la familia, realizando actividades integradoras y así mejorar los vínculos afectivos entre los integrantes de la familia.
- Promover la educación cordial o empática mediante las prácticas cotidianas en la convivencia familiar para una educación familiar sin violencia

¿CÓMO FORMAR A NUESTROS HIJOS EN CASA?

¿Cómo lo hacemos?

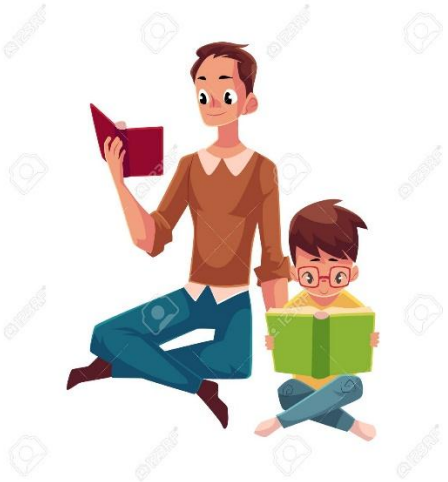
Tendremos presente cuatro aspectos:

1. CREAR HABITOS Y RUTINAS

Primero, cómo están esos hábitos y rutinas en nosotros los adultos? Todos sabemos que nada enseña mejor que el **EJEMPLO**.

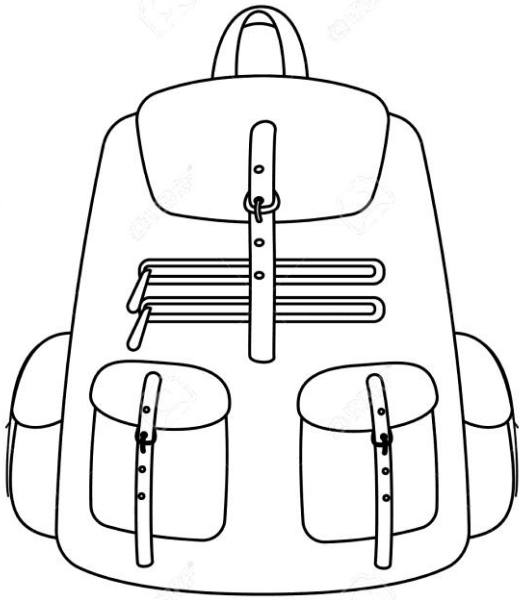
Tenemos la oportunidad posiblemente repetible de **ESTRUCTURAR** a nuestros hijos y aquí nada tiene que ver la edad; desde los más pequeñitos hasta los hijos ya grandes, nunca terminamos de ser papás. Si recordamos que siempre hemos alistado con ellos la mochila cada noche y ***una buena práctica que podríamos tener es que cada noche podamos hacer nuestro Plan para el día siguiente*.**







De que queremos llenar nuestra mochila para el día siguiente? podemos ***hacer una Agenda del día siguiente.***



Tomar algunos acuerdos y tener en cuenta los gustos, preferencias también las responsabilidades que no termine siendo una imposición sino una linda NEGOCIACION, aquí es importante recordar un circulo muy simpático cuando nosotros logramos instalar algunas **RUTINAS** éstas rutinas se instalan, va ocurrir que se convierten en **HABITO** y del hábito vamos pasando en un **VALOR** y que ese valor luego se convierte en **VIRTUD.**

Por ejemplo, si tu niñ@ tiene una **buena** rutina para su higiene, para la hora de dormir, para los momentos de estudio ¡sí!, esa rutina se va a convertir en un **hábito,** ese hábito se convierte en un **valor**, en una buena práctica, en un valor agregado para él o ella en su personalidad y eso se va instalar en una **virtud** que quedara como un sello personal.

RUTINA → HÁBITO → VALOR → VIRTUD



2. APRENDER EN FAMILIA DESDE LO COTIDIANO



Otro aspecto importante estando en cuarentena se abre una inmensa posibilidad de aprender desde lo cotidiano podemos darnos cuenta de que en el día día hay muchas cosas que antes no hemos asumido en casa. Tenemos la coyuntura ideal para que podamos elaborar nuestra **AGENDA**. Una lista corta con aquello que consideramos que nuestros hijos a su edad cada uno es capaz de hacer y hay mucha información interesante en libros, identificar qué tareas corresponde a nuestros hijos de acuerdo a su edad, sabemos que lo pueden hacer con mucho optimismo y dinamismo.

Entonces como reto ¿Qué podemos proponer día a día?

Por ejemplo. Realmente vemos que los hij@s se cepillan los dientes pero lo está haciendo con la frecuencia necesaria? es una rutina, tiene edad para bañarse solo?, si lo hace solo entonces es una rutina bañarse.

Todos estamos en casa, la casa se está usando mucho, todos lo usamos, así mismo ¿todas la limpiamos?, ¿Todos lo ordenamos?. Crees que se puede realizar tareas en casa adecuando a su casa? Entonces con ello estaríamos formando su personalidad.

Sería ideal que este aprendizaje que hemos identificado esta lista corta la podemos poner en esta agenda del día siguiente. Pensemos juntos y ayudemos a construir esa pequeña lista y esa pequeña lista se alcance asumiendo responsablemente.

Cada noche en familia necesitamos tener fe en nuestros hijos y que ellos noten que confiamos en lo que son capaces de hacer, eso increíblemente fortalece su **AUTOESTIMA** los refuerza, los hace sentir útiles, sienten que son pieza clave de su familia y que su familia es súper equipo. Escuchemos a nuestros chicos que tienen una capacidad de reflexión impresionante.

Tenemos que aprender de esto cada uno desde su edad, desde su rol; si el PLANETA está aprendiendo y está aprovechando ésta oportunidad para mostrar su mejor rostro. Mientras nosotros estamos en cuarentena tenemos que salir de casa renovados cada uno desde su rol y edad.



Aprender en familia desde lo cotidiano; todos en casa podemos enseñar y todos en casa podemos aprender. Trabajemos en equipo con altas expectativas sobre lo que nuestros hijos son capaces de aprender.
La sensación que vamos a dejar en ellos al sentirse útiles, al sentirse importantes es lo que luego les va a ayudar



Cómo Hacer que Cada Momento Sea Importante

Los niños pequeños aprenden haciendo cosas. Al explorar y participar en las actividades que los rodean, aprenden sobre su mundo y sobre cómo interactuar con los demás. Al aprender en actividades cotidianas en las que usan lo que aprenden, las habilidades aprendidas se vuelven inmediatamente útiles y se aplican en seguida, y es más probable que se generalicen. Las actividades y las rutinas cotidianas en el hogar proporcionan una fuente de oportunidades de aprendizaje increíblemente valiosas para los niños pequeños

Las actividades cotidianas pueden variar mucho entre las familias y las culturas, pero existen muchas actividades que las familias tienen en común. Pese a las diferencias, la mayoría de las familias dedican tiempo para comer, cuidarse, realizar quehaceres domésticos, jugar y aprender juntos. Al aprovechar las actividades a las que ya dedica tiempo, puede proporcionar la intensidad necesaria para apoyar el aprendizaje de su hijo.





Las familias de todos los niños pequeños dedican algo de tiempo a las actividades cotidianas de las siguientes ocho categorías.

Jugar con Personas que incluye juegos sociales como "dónde está el bebé", juegos tradicionales, juegos de perseguir y atrapar, y las escondidas. También incluye canciones y rimas como "A la rueda rueda" y "La araña pequeñita".





Jugar con Accesorios incluye equipos de juego y objetos móviles grandes, como un balón grande, un carrito, una cobija o cojines de un sofá. Al agregar acciones y movimientos motivadores, puede ayudar a generar disfrute con el objeto y con la interacción.



Las Comidas y Las Meriendas proporcionan un contexto excelente para compartir intereses y un momento de disfrute, así como también una práctica cotidiana natural de pedidos y protestas. Al hacer que su hijo participe en la preparación de la comida, la cocina, la preparación de la mesa y la limpieza, puede crear más oportunidades para practicar y aprender.





Las Actividades de Cuidados tales como lavarse las manos, vestirse, el cambio de pañales, bañarse y cepillarse los dientes, ocurren muchas veces por día y se pueden estructurar para ofrecer muchas oportunidades de roles productivos, interacción social y comunicación.



Jugar con Juguetes incluye juegos constructivos con objetos sólidos, como bloques y rompecabezas, materiales blandos, como masa para modelar, arena o pintura para usar con los dedos, y juegos simbólicos con vehículos, animales o muñecos.



Los Quehaceres Domésticos tales como recoger los juguetes, poner la ropa para lavar, alimentar a una mascota, buscar la correspondencia, sacar la basura o reciclar, son oportunidades para hacer que su hijo participe. Al aprovechar el tiempo que ya dedica a los quehaceres domésticos, se pueden crear oportunidades de aprendizaje adicionales durante estas tareas necesarias.

Los Líbros, La Cartas, y Los Números pueden ayudar a fomentar el lenguaje y la alfabetización. Estas actividades se pueden organizar de manera de estimular la interacción y compartir el interés a través de libros, revistas, álbumes de fotos, aplicaciones de iPad o juegos de computadora.





Las Transiciones son los momentos que ocurren entre las actividades y son fundamentales para agregar previsibilidad a lo que sigue, así como también para ampliar las oportunidades de aprendizaje durante el día. Enseñarle a su hijo a "hacer un plan" cuando finaliza una actividad puede contribuir a proporcionar una transición fluida de una actividad a la otra y a promover una participación activa.

3. COMUNICARNOS ASERTIVAMENTE EN CASA

La comunicación es la base para tener una buena relación con nuestros hijos ¿Cómo lograr que nuestros hijos nos escuchen? Parece algo difícil, ¿verdad? Sin embargo, es más fácil de lo que podemos llegar a creer, estableciendo una comunicación asertiva en la familia es posible.

La comunicación asertiva en la familia significa expresar nuestra opinión de forma consciente, congruente, clara, directa y equilibrada; su finalidad es la de comunicar nuestras ideas y sentimientos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior en el que habite la confianza.

Es esencial tener una comunicación asertiva en la familia para fortalecer las relaciones entre sus miembros. ***La buena comunicación se ve reflejada en vínculos sanos, respeto mutuo, afecto, cariño y compañerismo***, ya sea en la relación de los padres, estos con los hijos o entre hermanos.

Hay tres formas principales de comunicación:



Comunicacion Pasiva:

Donde generalmente uno de los miembros de la familia no expone sus preocupaciones, habla en un tono de voz bajo, acepta sin entender lo que se pide. Esta forma pasiva lleva a una relacion de desigualdad y desventaja ante el otro miembro de la familia. **Genera sentimientos de *baja autoestima*** y no promueve vinculos afectivos sanos



Comunicacion de Forma Asertiva:

Siendo la forma más recomendable, ya que implica respeto, dialogo y negociacion. permite fortalecer las relaciones familiares en un contexto de respeto y confianza y **fomenta una autoestima sana** en los niños



Comunicacion de Tipo Agresivo:

Se compone por mensajes confusos, los cuales pueden incluir gritos y regaños, incluso insultos. De igual forma, este tipo de comunicacion **distancia emocionalmente a los miembros de la familia**, ya que genera rechazo, miedo y resentimiento. Ademas es una forma de violencia emocional, por lo que no se debe utilizar.





Factores que interrumpen una comunicación familiar

Generalizar o comparar

Juicio de la información recibida

No prestar atención al escuchar

Discusiones estériles para entender bien lo que expresan

Asignar etiquetas

Elegir el momento y el lugar equivocado

Preguntas y comunicación a base de reproches y críticas

Forma de expresarse

No cortar ni delimitar la conversación.

Es muy importante que seamos conscientes de que si hemos asumido un acuerdo para la agenda del día siguiente hecho en familia, por ejemplo: No gritar, ni pronunciar palabras ofensivas necesitamos comprometernos a cumplirlas, no complicarla y no podemos relativizar estos acuerdos o hacer que apliquen para algunos y para otros no. Los chicos lo perciben con mucha facilidad. Necesitamos ser democráticos sin llegar a ser autoritarios, nuestras conversaciones sean más naturales y más fluidas.

Normas para una buena convivencia familiar

En todos los aspectos de la vida, existen normas y reglas que se deben cumplir para lograr un entendimiento entre las partes, en este caso tratándose de la convivencia familiar, algunas normas que deberían de cumplirse, complementando un compartir diario armonioso:



- La opinión de los más pequeños de la casa es importante y apreciable
- Las relaciones deben ser fundamentadas en el respeto mutuo
- No entorpecer al hablante, y saber escuchar
- Manifestar el amor que sienten cada integrante de la familia
- Respetar el lugar y rol que tiene cada integrante de la familia
- Asignar las actividades del hogar de forma justa
- Destacar la importancia de la comunicación dentro de la familia
- No gritar, ni pronunciar palabras ofensivas
- Practicar el arte de saber compartir
- Cada miembro de la familia es importante, y siempre tiene algo que aportar
- Debe existir la reciprocidad
- Motivar a la unión familiar y estrechar lazos afectivos
- Organizar eventos de compartir entre la familia
- Establecer y precisar límites
- Rituales familiares para compartir tradiciones familiares
- Conservar la paciencia





Sugerencias para fortalecer la comunicación familiar, que se pueden realizar juntos y disfrutar de manera agradable la compañía.

- Dedicar un día semanal para disfrutar en compañía todos los integrantes
- Ejecutar las actividades relacionadas al hogar juntos
- Festejar en familia los logros individuales alcanzados
- Propiciar la unión y compañía en momentos significativos
- Planificar y preparar comidas juntos disfrutando de la compañía familiar
- Practicar alguna actividad deportiva en familia
- Disfruten de juegos de mesa
- Planificar momentos especiales dedicados a la plática

La comunicación familiar, es valiosa en cualquiera de los procesos de interrelación humana, y más aún cuando se trata de compartir dinámicas familiares.

4. GENERAR ESPACIOS DE ORACION EN CASA

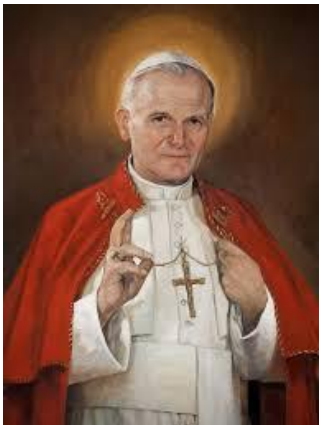
Son tiempos de confinamiento, tiempos de soledad para muchos, de dolor para otros. Tiempos para mirar hacia adentro, para rezar, para meditar. Todos estamos muy preocupados y está bien, sería raro, seria mal que no estemos preocupados que no tengamos ciertos temores, ciertas angustias. Necesitamos de quien sujetarnos nuestro espíritu, necesitamos ayuda, necesitamos la presencia de **DIOS.**

La presencia de **Dios** se hace más necesaria que nunca. Dejemos que dios entre a nuestra casa, abramos la puerta para que dios entre en nuestros corazones encuentre un lugar dónde estar pongamos a nuestros hijos en sus manos, pongamos a nuestras emociones en sus manos que nuestra familia encuentre el poder de la oración y nos convirtamos en agentes de esperanza, en agentes de fe, de optimismo, tenemos espacios ideales para alcanzar esta conexión a través de la oración. **Al levantarnos, al compartir los alimentos, al ir a descansar**. Hoy estando juntos todos en casa aun esto se hace más posible, es una de las bendiciones que nos otorga ésta difícil coyuntura.



La oración en familia, es uno de esos momentos preciosos fuera del tiempo y del incesante fluir de nuestras vidas en el que grandes y pequeños se reúnen alrededor de lo esencial. El niño crece en su familia al tiempo que crece en su fe. La familia cristiana es, debe ser, **el primer lugar de educación para la oración**, tal y como se recuerda en el Catecismo de la Iglesia Católica.

La oración en familia no debe ser vista como un ritual imposible de instaurar, ya que **lo esencial es reunirse todos juntos**, como nos recuerda san Mateo: “Donde hay dos o tres reunidos en mi Nombre, yo estoy presente en medio de ellos” (Mt 18,20)”.

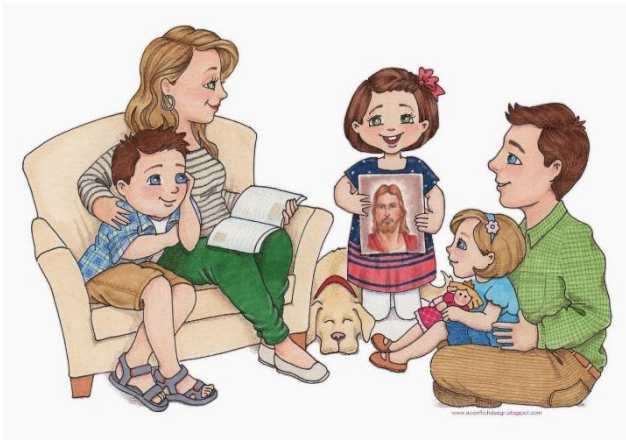


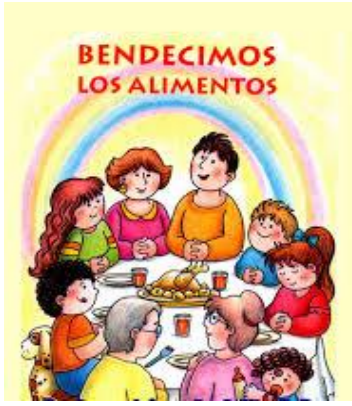
Juan Pablo II nos recordó perfectamente nuestra misión parental: "Elemento fundamental e insustituible de ***la educación a la oración es el ejemplo concreto, el testimonio vivo de los padres***; sólo orando junto con sus hijos, el padre y la madre (…) calan profundamente en el corazón de sus hijos, dejando huellas que los posteriores acontecimientos de la vida no lograrán borrar".

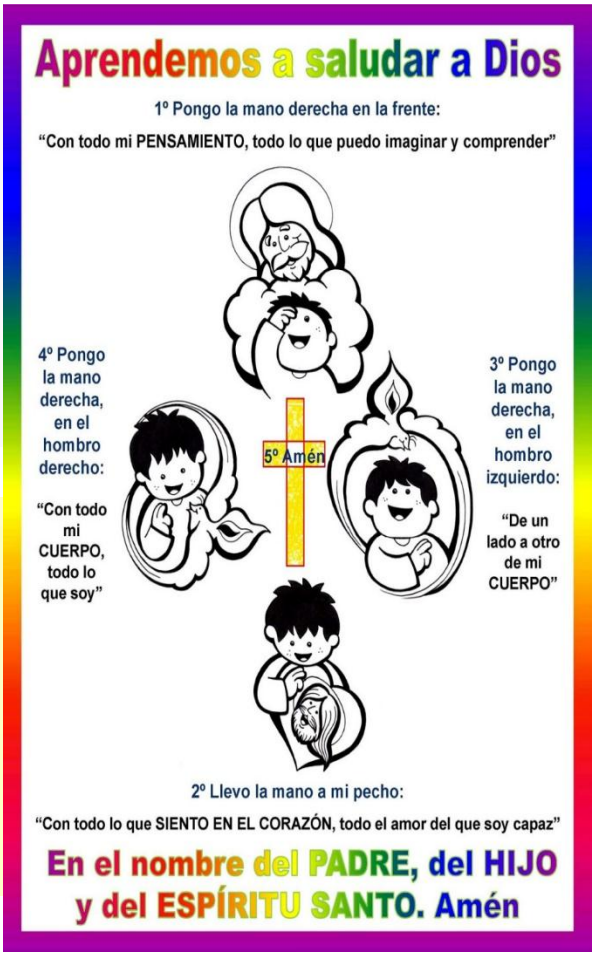




Hacer que los niños sean activos en su oración. La importancia de hacer que los niños hagan gestos para acompañar sus oraciones: "El lenguaje gestual tiene el beneficio de que los contiene, les permite expresarse y, sobre todo, encarna la oración y la hace mucho más viva. Los gestos pueden ser variados: unir las manos, hacer el signo de la cruz, repasar papelitos con intenciones escritas en ellos, encender o soplar la vela, etc."









CONVIVENCIA ESCOLAR

Tutoría para el bienestar de las niñas, niños y adolescentes