



COLEGIO ANTONIO NARIÑO HH. CORAZONISTAS DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR

ORIENTACIONES GENERALES PARA PADRES Y MADRES CORAZONISTAS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19

Comunicado No. 4- Abril 30 de 2020

Queridos padres:

Terminamos otra semana más de estudio en la nueva modalidad virtual, lo cual nos ha llevado a hacer muchos ajustes en el día a día y a asumir algunos retos personales, institucionales, familiares, a reorganizar espacios, labores, prioridades, funciones en fin, muchas cosas nuevas cada día, con la gran satisfacción de haber aprendido, avanzado y descubierto en nosotros mismos fortalezas y habilidades que estaban escondidas.

Durante esta nueva experiencia, los niños mas pequeños se ven entusiasmados por poder compartir más tiempo con los padres y recibir su atención las 24 horas del día los 7 días de la semana, mientras que los adolescentes sienten algo muy distinto; sus necesidades de socialización, comunicación, independencia y reconocimiento, se ven afectadas y buscarán la forma de satisfacerlas. Por esta razón quiero dejarles algunas orientaciones muy específicas para padres de adolescentes durante este tiempo:

ANTE LA NECESIDAD DE LOS ADOLESCENTES DE ...	
<p data-bbox="337 1010 500 1045">Arriesgarse</p> 	<p data-bbox="708 982 899 1014">LOS PADRES ...</p> <p data-bbox="708 1052 1401 1318">Hablan con su hijo y les hacen entender que la medida de distanciamiento social y su cumplimiento es “VITAL”, para preservar la vida de todos los miembros de la familia. Esto implica que ellos comprendan y acepten que no es momento de tomar riesgos. Salir a reunirse con sus amigos, representaría exponerse innecesariamente al virus y afectar la salud de los miembros de la familia incluyendo a los abuelos., ya que podrían ser portadores asintomáticos.</p>
<p data-bbox="297 1398 526 1434">Ver a sus amigos</p> 	<p data-bbox="708 1325 899 1356">LOS PADRES ...</p> <p data-bbox="708 1392 1401 1871">Entienden que establecer vinculos con sus compañeros es importante para ellos y al no tener la posibilidad de hacerlo puede generar frustración y por ende actitudes de disgusto, mal humor, aislamiento en casa, silencio, entre otras. Ante esto es muy util generar espacios para jugar en familia, es indispensable buscar un momento apropiado para hablar de <u>manera personal</u> y directa con su hijo escucharle y ofrecerle la compañía que necesita, así como de establecer códigos de respeto, formas adecuadas para expresar sus sentimientos de inconformidad por los que pueda estar atravesando y ACORDAR EL TIEMPO Y MANEJO DE CONEXIÓN a internet con fines sociales o de esparcimiento. El adolescente debe comprender que su atención, efectividad y productividad académica puede verse afectada sino sabe delimitar y respetar los tiempos diarios de socialización, esparcimiento y sueño.</p>

<p>Estudiar en línea</p> 	<p>LOS PADRES...</p> <p>Pueden ayudar a los adolescentes asignándole un espacio para trabajar y concentrarse, lejos de distractores, creando con él un cronograma realista para realizar el trabajo en periodos definidos, incorporando descansos, momentos de socialización, tiempos para hacer ejercicio, entretenimiento y para hacer uso del celular.</p> <p>Es muy útil programar sesiones de trabajo por objetivos y luego una recompensa con algo relajante.</p>
<p>Responder satisfactoriamente</p> 	<p>LOS PADRES ...</p> <p>Pueden promover rutinas que aseguren un horario con tiempos predecibles para despertarse y acostarse, así mismo, asegurar que la alimentación sea balanceada y en los horarios establecidos.</p> <p>Es muy importante para la salud física y mental de todos los miembros de la familia, realizar diariamente alguna actividad física. Implementar estos hábitos ayuda especialmente a los adolescentes a mantener un estado de ánimo positivo, disminuyendo la tendencia a la ansiedad, el estrés y la depresión y le permite cumplir con las expectativas académicas.</p> <p>Tanto padres como hijos, deben procurar un ambiente sin tensiones. Éste puede ser un “propósito familiar”.</p> <p>Cada familia debe encontrar la forma de asegurar que el tiempo y los hábitos queden estructurados y todos deben contribuir para mantenerlos.</p>
<p>Expresar lo que siente</p> 	<p>LOS PADRES ...</p> <p>Comprenden que el aislamiento social les implica perder espacios de relacionamiento, entrenamiento deportivo, torneos, trabajos en grupo, preparación de bailes, obras de teatro, celebraciones etc, Es comprensible que se pregunten que va a pasar?, cómo todo esto afectará su futuro y los puede llevar a experimentar sentimientos de desilusión.</p> <p>Es necesario que los padres ofrezcan un espacio para compartir sus sentimientos y escucharlos sin hacer juicios. Reconozcan el estrés real que pueden tener y expresenle su confianza en la capacidad que ven en él para recuperarse. Pueden ayudarlo a reconocer y aceptar las emociones en lugar de luchar contra ellas. Para el adolescente es realmente importante aceptar lo que está sintiendo, expresar lo que necesita y por supuesto pensar, qué puede hacer para seguir adelante.</p>

Definitivamente, los hijos han sido y seguirán siendo la bendición más grande que tenemos dentro de una familia y es nuestro deber amar, proteger, instruir y entrenar para cuando nosotros como padres no estemos.

En muchas ocasiones, hemos pecado por excesos o por defectos en la crianza que van dejando en la vida de los hijos y en las nuestras vacíos, heridas y algunas veces culpas que tratamos de suplir de otras maneras. Lo cierto es que la vida nos regaló una oportunidad ÚNICA para compartir; aprovechemos estos momentos donde la circunstancia nos obligó a RE-CONOCERNOS, para recuperar el tiempo, dialogar, escuchar, admirar sus cualidades, hablar de las cosas por mejorar y enseñarles que el privilegio de tener autonomía y libertad, trae una responsabilidad muy grande consigo mismo y con su entorno.

Es importante hablarles que también hay una coresponsabilidad por parte de ellos, en cuanto al respeto por su familia y las figuras de autoridad, el cumplimiento a los acuerdos, la colaboración en los deberes del hogar, el cuidado de sus pertenencias y el aprovechamiento de la educación que se les está brindando.

Que el Sagrado Corazón, continúe iluminando cada uno de nuestros corazones,

Cordialmente,

Gladys Silva M.

Psico-orientadora