



Dirección de Convivencia
Departamento de Orientación

NUESTROS HIJOS/AS EN CUARENTENA

Vivir juntos cada hora del día puede ser más que desafiante para las familias. Más aún con hijos en edad escolar, quienes están en un período de formación de personalidad, queriendo ser autónomos y con una convivencia que a veces no es la mejor. Pueden sentir que los chicos están alejados de ustedes y les respetan sus espacios, pero también tienen que tener momentos para compartir, a la hora de las comidas, o ver de vez en cuando una película todos juntos, lo que permitirá que comenten en familia.

¿Cuál es el desafío que tienen los padres en esta cuarentena?

Tienen que saber equilibrar el dejarlos solos y respetar sus espacios y una cercanía suficiente como para que se sientan apoyados y acompañados, aprovechando este confinamiento para conversar más con ellos, escucharlos y saber un poco más de lo que ellos piensan y quieren.

Esta cercanía también les permitirá estar pendiente para ver algunas señales en sus hijos que indiquen si duermen bien, si están comiendo bien, que no se sientan enfermos, entre otros signos.

¿Cómo podemos lograr una relación positiva con los hijos e hijas?

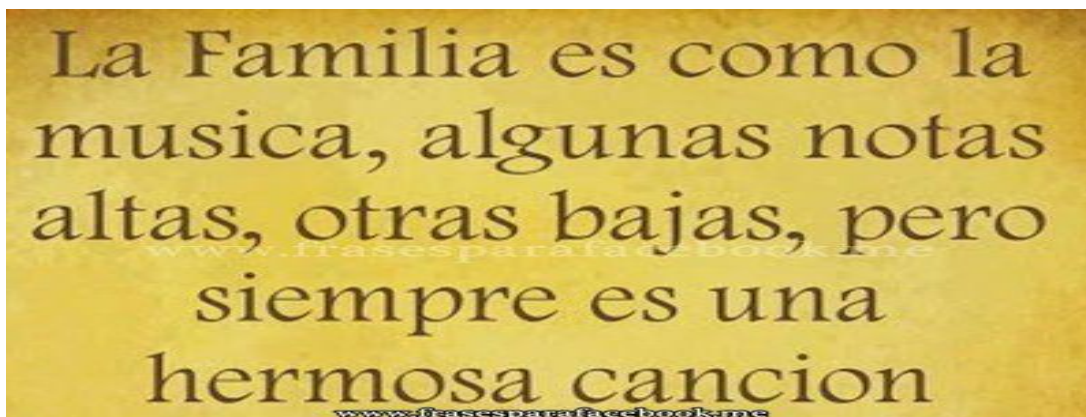
- 1) Es de gran utilidad mantener rutinas diarias en el hogar, (horarios para dormir y levantarse, comer juntos, horario de estudios, etc)
- 2) Darles su espacio para sus cosas personales y, aunque a ellos generalmente pueden no gustarles las muestras de cariño, de alguna manera demostrarles el amor que les tienen.
- 3) En lo posible tratar de tener un horario para la comunicación familiar, para conversar de sus sentimientos, planes, los estudios y también para realizar actividades para divertirse y relajarse.
- 4) Es importante saber que tienen que involucrar a sus hijos/as (consultarles y tomar en cuenta sus aportes) cuando se ponen normas en el hogar, así será más fácil que ellos se comprometan a cumplirlas.



5) Es importante acompañarlos en este proceso de clases online, también nuevo para ellos. Estar atentos a sus necesidades, controlando que realicen sus clases, tareas, trabajos, lecturas y comentar con ellos su avance, eso permitirá fortalecer su aprendizaje al sentirse apoyado y también el vínculo familiar se verá fortalecido.

6) No cuestionar ni castigar las emociones que están sintiendo, ellos tampoco las pueden manejar, aproveche la instancia y acérquese a su hijo/a a conversar, saber qué le pasa y tener conexión sentimental con él/ella.

Finalmente, papás y mamás, no se culpen de lo que pasa, si hay días en que están cansados y quieren desconectarse un poco, háganlo, recuerden que todos tenemos que tener nuestros momentos a solas. Los hijos/as tienen que saber que sus papás son personas que también están estresadas y que también necesitan contención. Lo más importante en la familia en estos momentos es disfrutar la oportunidad de que estén tanto tiempo juntos en casa, se entreguen cariño mutuo, se apoyen y se quieran mucho.



Textos de apoyo: Guiainfantil.com.

Diario UChile. Claudia Carvajal G.

Sugerencias y Actividades para realizar en casa esta cuarentena