



*Colegio Vicuña
Mackenna*
CORMUN RANCAGUA

Convivencia Escolar
Material para la familia julio 2020.

1. Parentalidad en cuarentena

- Lo primero al hablar de parentalidad en una situación de crisis, es poder manejar las expectativas respecto a la convivencia y la conducta de nuestros hijos e hijas. Es importante comprender que estamos en una situación excepcional, por lo que las excepciones pueden ocurrir y es esperable que así sea para poder dar prioridad a lo realmente importante. Por ejemplo estamos compartiendo los espacios, por lo que para un niño lo que antes era su comedor no pasa automáticamente a ser la oficina de la mamá donde ahora no pueda hablar o acercarse solo porque actualmente hay un computador sobre la mesa. No pasa nada si un niño se cruza o saluda en una reunión o si ve más televisión que antes de la cuarentena. A situaciones excepcionales, permisos excepcionales.

2. Buenas instrucciones

- Es importante dar instrucciones claras. Por ejemplo, cuándo a un niño le pido que ordene su pieza, probablemente no tendrá seguridad de las acciones específicas a las que nos referimos. Distinto y más eficiente es decir las tareas concretas: hacer la cama, guardar los juguetes en un lugar específico, dejar la ropa sucia en su lugar.

3. Las rutinas en crisis

- Mantener rutinas le permite a nuestros niños y niñas sentir ciertos niveles de certezas y de control en el mundo que los rodea, lo que a su vez impacta en disminuir la ansiedad en contextos de crisis. Es importante que cada familia pueda evaluar las rutinas y hábitos que son esenciales (dado que en este contexto se vuelve imposible mantener todo tal cual) y se entregarán tips puntuales para algunas de las rutinas más comunes y que se espera que se puedan mantener

4. Hermanos en cuarentena

- Poder mediar de manera efectiva en la peleas entre hermanos en épocas de cuarentena se vuelve esencial al pensar que se continuará con la convivencia y que es necesario disminuir los factores estresores a los que está expuesta toda la familias

5. Sobrevivir a un adolescente en cuarentena

- La convivencia con adolescentes es un desafío incluso sin cuarentena. Lo primero es poder concientizar las expectativas que tenemos de este período de encierro. No, no es convertirnos en mejores amigos, pero si es una oportunidad para involucrarnos y conocerlos en el proceso de cambio que están viviendo. Para esto es esencial respetar los espacios, lo que podría ser un consejo muy contraintuitivo: alejarse para estar más cerca. Necesitan estar más tiempo en el celular conectados a sus amigos, necesitan soledad y ese respeto generará el espacio para ser bien recibidos. Oportunidad para conocer los intereses y las reflexiones, fantasías e ideales que marcan tanto a nuestros adolescentes.

6. Reuniones familiares

- Una herramienta concreta con pasos concretos para facilitar la convivencia en el hogar. En la crisis que nos encontramos viviendo, los encuentros familiares ayudan además a administrar las tareas del hogar, bajo el mismo precepto: es una herramienta donde se involucra a los niños, niñas y adolescentes, en lugar de imponer tareas y reglas que son más difíciles de adoptar por ellos.

7. Emociones en tiempo de crisis

- La regulación emocional de los padres y cuidadores y cómo lograrlo es esencial para que esta experiencia no afecte negativamente a los niños y niñas. Cómo nos contenemos para ser contenedores, además de qué y cómo hablamos de la crisis, será importante en este proceso.

8. Tener tiempo juntos

- Más allá del cliché, la crisis es una oportunidad. Una oportunidad para conectarnos dentro de la familia, para lo que se dan actividades en concreto que pueden tener este efecto. Conectarse a nivel emocional, más allá de estar compartiendo un mismo espacio.

9. Comunicación Efectiva.

- La comunicación efectiva es una herramienta de interacción bidireccional, en la que los adultos tenemos una gran responsabilidad. Por ejemplo, con nuestros niños, niñas y adolescentes es muy importante desterrar de nuestro lenguaje de adultos expresiones como "tú eres un flojo" o "tú eres un desordenado". Los adultos debemos hablar desde lo que sentimos ante la conducta de los NNA, y no desde las etiquetas que les ofrecemos o el reflejo que les entregamos respecto a su identidad. Así encontraremos en ellos recepción de nuestras preocupaciones.

10. Motivar y alentar.

- Felicitemos a nuestros hijos por un trabajo bien hecho o el esfuerzo de intentarlo, que puede ser con cosas tan simples como haber ordenado la mesa para comer cuando se les pidió. Aún cuando sean cosas simples y cotidianas, es el refuerzo positivo y no el negativo el que permite fijar un nuevo hábito. Más se gana con una gota de miel, que con un barril de vinagre.