

PARENTALIDAD POSITIVA BASADA EN LA **CRIANZA CON TERNURA**

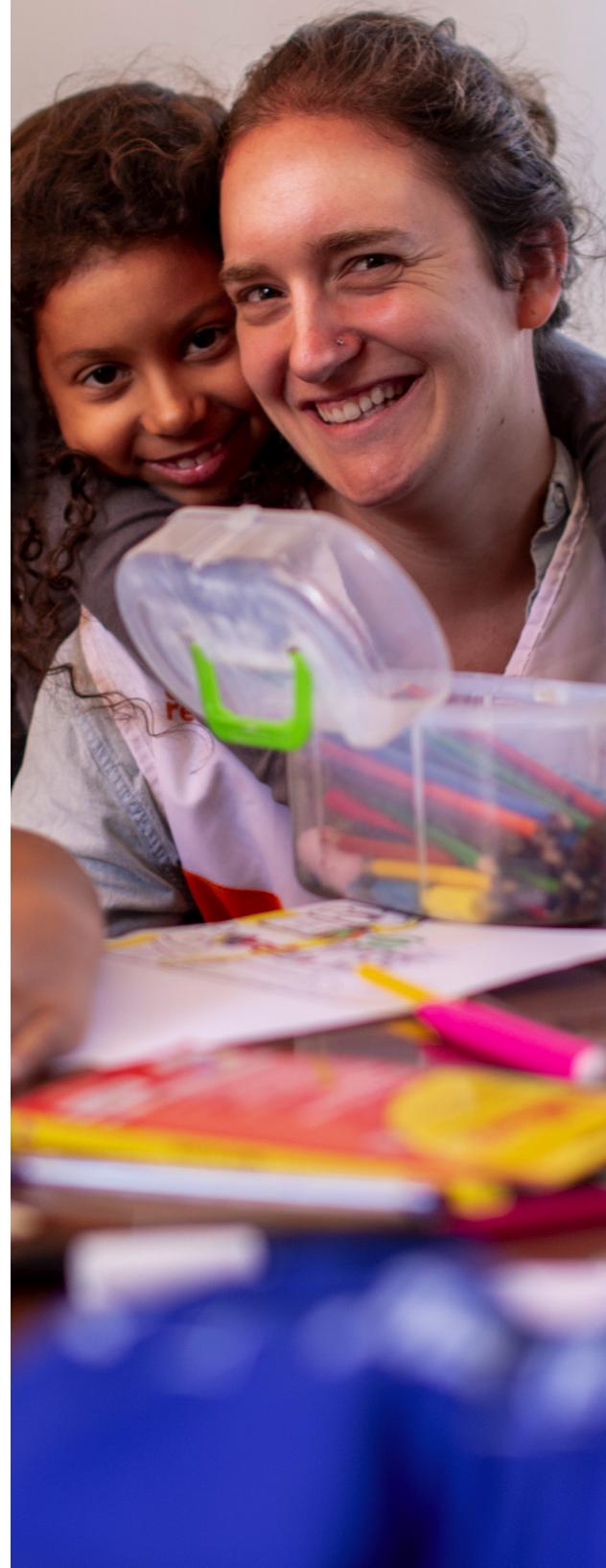
En momentos complejos, donde es preferible quedarse en casa para evitar problemas de salud, es de especial importancia realizar actividades sencillas, pero que contribuyan a prevenir dificultades de salud mental o físicas que nacen de los temores o la tristeza causados por preocupaciones reales o imaginadas.

RESPUESTAS DE LOS NIÑOS **ANTE LOS CAMBIOS:**

Es importante tener en cuenta que a veces permanecer en cuarentena produce algunas dificultades en los niños, asociadas a:

ESTRÉS:

Con esto nos referimos a un estado de alerta permanente que no permite descansar lo suficiente, llegando incluso a generar problemas en el apetito, en el sueño y en el estado de ánimo. Por medio de las actividades recomendadas más abajo, será posible disminuir o prevenir el estrés, y crear espacios de descanso mental. Esto también está asociado a un temor a que algo malo le pase a ellos o a sus seres queridos. Los niños y las niñas desean que usted y la familia estén bien y seguros.



IRRITABILIDAD:

Es natural que, ante eventos que cambian nuestra rutina, nos sintamos irritables. Esto también le pasa a los niños, pues el control sobre las situaciones que antes disfrutaban deja de estar presente. Coménteles que este periodo de tiempo tiene un inicio y fin y que, a penas tengamos la información, le informaremos acerca del término de la cuarentena. Podría notarlos tristes, desconectados de las actividades que antes les agradaban o con un llanto frecuente y aparentemente sin razón alguna. Hágales saber que estar en familia y con los seres queridos es una medida de protección.

Ante la irritabilidad, no aplique castigos físicos ni sanciones verbales, más bien entregue más comprensión y cariño de lo habitual. Esto puesto que, más que estar enojados con usted, sus hijos quizá están enojados con la situación actual. Por ello, darles información y ser amables será una estrategia para ayudarlos a entender sus emociones.





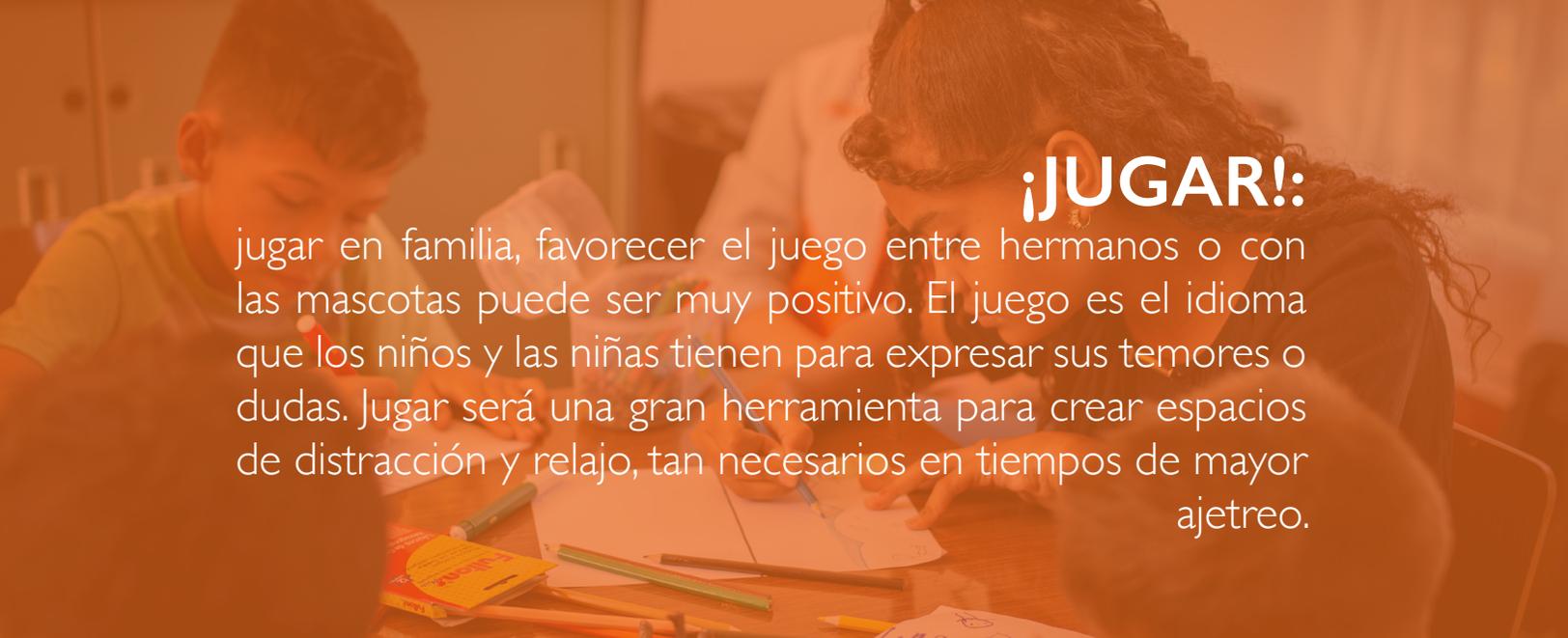
World Vision
Por los niños

ACTIVIDADES FAMILIARES PARA **PREVENIR ESTRÉS E IRRITABILIDAD:**

Informados y con nuevas ideas podemos llegar lejos; por eso queremos invitarles a tomar en consideración las siguientes recomendaciones:

CONVERSAR EN FAMILIA:

hablar del porqué de las restricciones de salir, intentando entregar información válida, originaria de fuentes confiables, y con palabras sencillas y positivas. Además de mantener a toda la familia informada, esto contribuye a aminorar miedos y desesperanza que podrían acarrear problemas para la salud. ¿Cómo informar a los niños? Con cuentos, comics o historietas creadas por ustedes para simplificar la información.



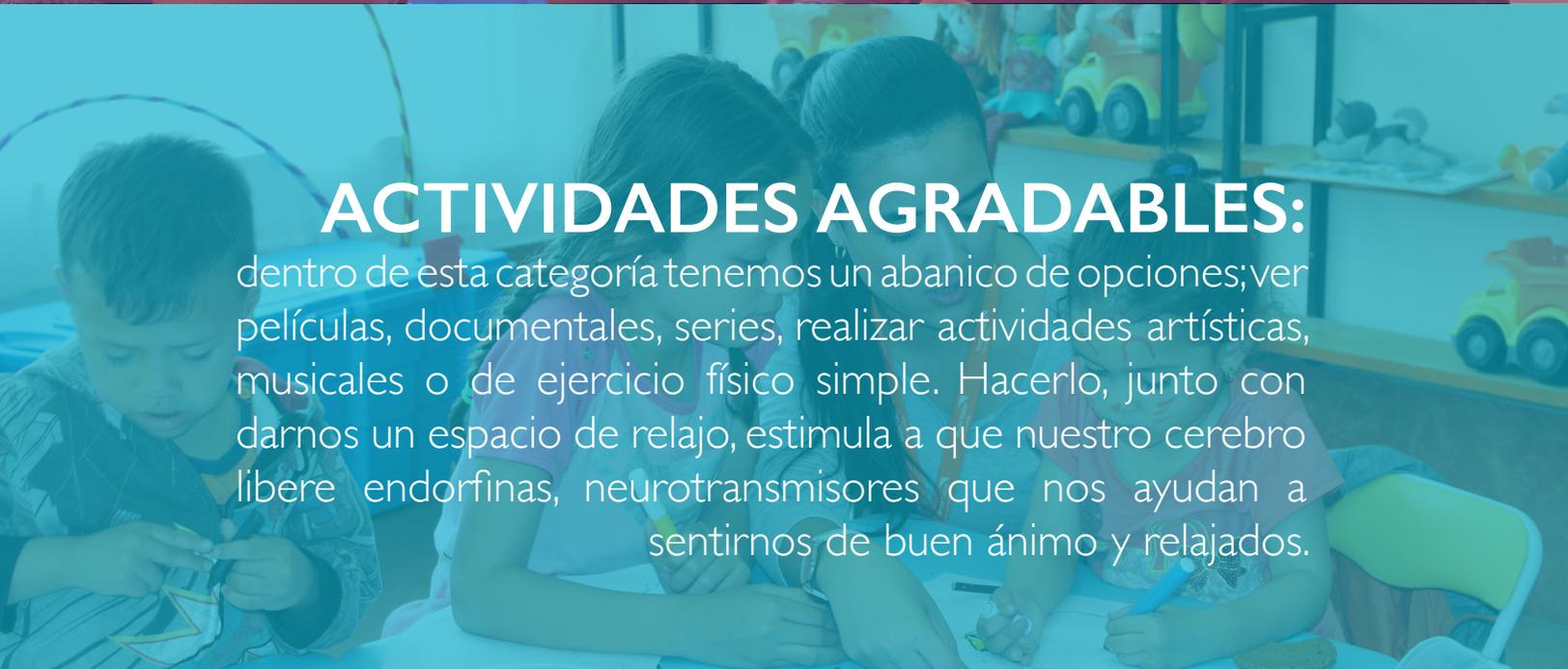
¡JUGAR!:

jugar en familia, favorecer el juego entre hermanos o con las mascotas puede ser muy positivo. El juego es el idioma que los niños y las niñas tienen para expresar sus temores o dudas. Jugar será una gran herramienta para crear espacios de distracción y relax, tan necesarios en tiempos de mayor ajetreo.



MEDITAR:

la meditación contribuye a bajar las altas revoluciones que nuestro cuerpo y nuestra mente tienen, especialmente en días de estrés. La meditación, vista a veces tan distante, es muy sencilla de realizar; pueden ayudarse con APPs o videos de YouTube para ser guiados en el proceso. O bien, realizar ejercicios de respiración profunda, relajando el cuerpo desde la cabeza a los pies. La meditación pueden realizarla tanto adultos, como niños y niñas.



ACTIVIDADES AGRADABLES:

dentro de esta categoría tenemos un abanico de opciones; ver películas, documentales, series, realizar actividades artísticas, musicales o de ejercicio físico simple. Hacerlo, junto con darnos un espacio de relax, estimula a que nuestro cerebro libere endorfinas, neurotransmisores que nos ayudan a sentirnos de buen ánimo y relajados.



SUGERENCIAS PARA EL **CUIDADO DE PADRES Y MADRES:**

En cuanto a su propio cuidado, recuerde que usted también necesita recargar sus energías, por eso es necesario:

Comunicarse con sus vecinos, amigos, seres queridos y familia:

A fin de apoyarse, validar sus emociones y sentirse en compañía.

Expresar sus malestares:

Solicitando ayuda de otros adultos o profesionales. Recuerde que su tranquilidad también será una fuente de tranquilidad para sus hijos e hijas.

Infórmese por medios de comunicación confiables:

donde la información que se entregue provenga de la Organización Mundial de la Salud o del Gobierno de Chile. Evitando, de ese modo, caer en situaciones de estrés causados por audios de WhatsApp, imágenes de redes sociales o videos donde no existe claridad acerca de la fuente de la información ni de la veracidad de las recomendaciones. Pese a que es importante estar informados, no se sobrecargue ni sobrecargue a sus hijos con noticias repetitivas, pues eso nos hace alarmarnos y angustiarnos.

A photograph of a group of children and an adult looking at a document together. The image is overlaid with a semi-transparent orange filter. The text '3 TIPS PARA APLICAR EN EL DÍA A DÍA:' is written in large, white, sans-serif font across the top half of the image.

3 TIPS PARA APLICAR EN EL DÍA A DÍA:

01. SEA UN EJEMPLO:

Modele los comportamientos que desea obtener. Muestre a los niños cómo comportarse, posicionándose usted como uno de los principales ejemplos. Ellos y ellas aprenden del comportamiento de los adultos, los cuales pueden afianzar las lecciones verbales que habitualmente les entregan.

Cuando necesitamos aprender algo nuevo, habitualmente nos basamos en la conducta de las personas que nos inspiran confianza, que queremos y con las que pasamos gran parte del día. Por ello los padres y las madres son tan importantes en la vida de los niños.

02. APRENDA DE LOS ERRORES:

Cada equivocación es un momento para la ternura pedagógica. Hacer preguntas ayuda al niño o a la niña a revisar su conducta, generar lecciones de vida y buscar alternativas saludables y éticas.

A medida que se crece, nos vamos dando cuenta que hemos cometido errores en la crianza, como también que quizá algunos adultos se equivocaron con nosotros cuando éramos pequeños. De ello, sólo podemos rescatar aprendizajes y nuevas formas de interactuar de forma tierna con nuestros niños.

Lamentablemente se ha normalizado corregir los errores de los niños mediante el castigo físico. Sin embargo, éste sólo hiere el cuerpo, el espíritu, los sentimientos y la dignidad de los niños y las niñas. En detalle se tiene que:

- Interfiere en sus procesos de aprendizaje y por lo tanto en el desarrollo de su inteligencia, sentidos y su emotividad
- Paraliza la iniciativa del niño, bloqueando su comportamiento y limitando su capacidad para resolver problemas.
- Daña su autoestima y promueve expectativas negativas respecto de si mismos.
- No le enseña al niño o niña del por qué debe mejorar su comportamiento.
- Causa miedo, ansiedad y enojo en los niños y niñas, y puede causar rechazo el rechazo de los adultos.
- Provoca en los niños el tener poca confianza, impotencia y sentimientos de humillación.
- Puede llevar al abuso. Para muchos padres, madres /cuidadores / maestros, etcétera, el abuso físico comienza con la intención de cambiar la actitud del niño/niña o de “enseñarles una lección” a través del castigo corporal.

03. PÓNGASE EN SUS ZAPATOS:

Busque escuchar al niño y la niña sin juzgarlo, sino poniéndose en su lugar y buscando comprenderlos. Cuando están calmados, anímelos a reflexionar sobre sus sentimientos y acciones.

Cuánto nos alivia y ayuda que los demás nos entiendan o hagan el esfuerzo por ponerse en nuestros zapatos. Ese mismo alivio siente un niño o una niña que se siente respaldado por sus adultos significativos.

- Beneficios que se han estudiado en los niños y las niñas toda vez que reciben buenos tratos y ternura en la crianza:
- Respuesta saludable frente al estrés.
- Desarrollo cerebral saludable.
- Órganos y sistemas internos saludables
- Sistema inmunológico saludable.
- Resiliencia (capacidad para sobreponerse ante eventos adversos).
- Relajación corporal, emocional y espiritual.
- Salud mental.
- Mayor sentido de comunidad y bienestar.
- Mayor disfrute laboral y desempeño económico (siendo adultos).
- Sana autoestima.

En este momento, tanto los adultos como los niños y las niñas merecen espacios de contención, distensión y mucha ternura.