

GUIA DE AUTOCUIDADO Y CAPACIDADES PARENTALES PARA PADRES, MADRES Y APODERADOS/AS

Estimadas(os) apoderadas(os), esta guía tiene como fin otorgar herramientas que faciliten el cumplimiento de la labor de padres, madres o cuidadores. Esperando les sea de utilidad, les recordamos también comunicar sus necesidades urgentes a la escuela.

✚ Con la llegada del Coronavirus estamos ante un nuevo y difícil escenario, donde debemos enfrentar nuevos retos.



✚ El desafío de educar a los hijos en casa, es algo que mencionamos en documentos anteriores, lo cual se suma a la gran responsabilidad de ser padres o madres.



La realidad es que:

1) Las familias reales no son como las que muestra la televisión. Lo sabemos bien



2) A veces podemos sentirnos cansados, tristes o estresados y cuestionarnos si realmente tenemos la fuerza para cumplir con la labor tan importante de ser padres y madres. Pero todos estos sentimientos de cansancio y estrés son normales e incluso podemos comunicarlos a nuestros hijos e hijas en el momento adecuado.



3) En ocasiones suele ser solo una persona de la familia quien lleva toda la responsabilidad de tareas del hogar, es por ello la importancia de repartirlas y hacerlas en conjunto.



4) ¡Seguimos siendo personas! por ello es importante tomar tiempo de calidad para usted sola(o), tomar una siesta, cantar su música favorita, ver una serie de televisión, etc.



O tener **tiempo de cariño y afecto con sus hijos e hijas**, leer juntos, armar un rompecabezas, etc.





Todas estas recomendaciones suenan fáciles, pero en muchas ocasiones llevarlas a la realidad es mucho más complejo, pueden nacer algunas preguntas entre ellas: ¿Cómo genero hábitos en mis hijos?, ¿cómo puedo lograr que se incorporen las rutinas si nunca lo había hecho anteriormente? ¿De qué manera logro comunicarme mejor con mis hijos?



Sabemos que la realidad es sumamente diversa pero se realizaron algunas recomendaciones sobre las competencias parentales que podrían resultarles útiles.

Las Competencias parentales y marentales

Son un conjunto de capacidades que permiten a los padres y madres afrontar de modo flexible y adaptativo la tarea de ser padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de los hijos e hijas. Estas competencias son las siguientes:

Vincularse: entregar afecto a nuestros hijos e hijas o nietos, elogiar sus logros, escuchar sus problemas y comprenderlos. Nos ayuda a crear un lazo de cercanía con ellos y así generar un ambiente ameno en el hogar.



Formativa: Es como apoyamos el proceso de aprendizaje de nuestros hijos (si tiene trabajos o tareas, lo ayudamos a resolver sus dudas, o nos acercamos a los profesores de la escuela por los medios de comunicación al alcance)

Además la importancia de lograr instalar hábitos y horarios, que permitan mejorar las capacidades de nuestros hijos e hijas para adaptarse a la escuela y a la sociedad.



Protectoras: Es cuando conseguimos satisfacer las necesidades básicas de los y las niñas, alimentación, seguridad física y psicológica. Además cuando logramos acudir a la red de apoyo en casos de no lograr cumplir con estas necesidades (pedir apoyo en escuela, consultorio, municipalidad, etc.)



Reflexivas: Cuestionar si lo estamos haciendo bien, pedir apoyo a profesionales cuando pensamos que no podemos resolver las necesidades de nuestros hijos e hijas ,y poner en práctica los que nos sugieren, adaptarnos a sus etapas de vida.

Se agradece su tiempo y atención.