



RECOMENDACIONES DE AUTO CUIDADO MENTAL FAMILIAR PARA PADRES Y MADRES

**SEMANA DE PAUSA PEDAGÓGICA CAM
LUNES 17 A VIERNES 21 DE AGOSTO 2020**

Las siguientes sugerencias se realizan para mantener el auto cuidado que favorezcan el descanso y espacios familiares con armonía dentro del contexto que actualmente vivimos



1) PRIORICE MANTENER LA ARMONÍA EN SU HOGAR

- Establezcan reglas claras de convivencia para mantener la convivencia positiva en el hogar.
- Comuníquese de forma positiva, explicando claramente sus expectativas, en vez de decir lo que NO. Por ejemplo: ¿podrías dejar tu ropa sucia en el cesto?, es importante que ordenes tus juguetes, ¿podrías hablar más bajo por favor?
- Aprecie los aportes de cada miembro de la familia para la armonía, organización y limpieza del hogar.

2) SEA UN MODELO POSITIVO PARA TUS HIJOS

- Fomente pensamientos realistas, pero no alarmistas, buscando y explicando a sus hijos el aprendizaje para la vida que nos aportará la situación que actualmente vivimos. Usted es un ejemplo, aportando así a desarrollar la forma en que sus hijos podrán “enfrentar” la vida tanto ahora como cuando sean adultos.
- Entregue oportunidades y estrategias para una conversación, así como expresión de las emociones de todos los miembros de la familia, validando a cada uno.



3) COMPARTA LAS TAREAS DE CUIDADO DE LOS HIJOS Y DEL HOGAR

- **Repartan tareas** entre los adultos y niños con la edad para participar en labores del hogar, ¡todos pueden aportar! De esta manera los niños se sienten partícipes e importantes dentro de la familia.
- Tome un momento a solas cuando se sienta agobiado/a por las responsabilidades.
- Pida ayuda, ya sea a redes familiares o amistades, o bien ayuda profesional cuando sienta que la situación supera sus herramientas en el momento actual.

4) CUIDEN LOS ASPECTOS BÁSICOS

- **Mantenga las rutinas básicas:** Es importante mantener rutinas básicas diarias, que nos permitan sobrellevar el período de cuarentena de la mejor forma posible. Especialmente mantener la higiene y el autocuidado personal, esto permitirá mantener un mejor estado de ánimo y levantarse de la cama, para realizar actividades de interés.
- **Alimentación:** Mantenga una alimentación equilibrada y nutritiva, intente reflexionar si es “hambre” o “hambre emocional” causada por la ansiedad de la situación en que vivimos. Fomente el consumo de agua, verduras y frutas para mantener la buena salud de toda su familia.





- **Tiempos de sueño:** Mantengan una rutina de sueño similar al período de clases, verifique que el horario para despertar durante esta semana, no supere una hora del horario para despertar durante el horario de clases. Este es un aspecto principal que puede afectar a los niños y adolescentes en su estado anímico y motivación escolar.
- Es importante abrir las cortinas y **exponerse a los rayos de luz natural**, esto ayuda a nuestro organismo a regular el ritmo de sueño biológico.
- **Evite el uso de pantallas, especialmente una hora antes de dormir**, ya que la luz que éstas emiten genera confusión y desorden en el ritmo de sueño, generando dificultades para conciliar el sueño.

- **Limite el tiempo en uso de pantallas:** No abuse del tiempo de pantallas, especialmente cuide que sus hijos no las utilicen excesivamente, ya que esto afectará sus ritmos de descanso, sueño y participación en las actividades de la familia.



5) REALICEN ACTIVIDADES QUE LOS “CONECTEN” Y DIVIERTAN EN FAMILIA

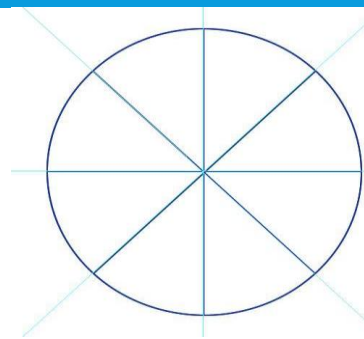
- Actividades como: Juegos de mesa, ver películas para toda la familia, hacer deporte o bailar, pasear a la mascota, cocinar juntos, entre otras.

Sugerencias de actividades:

* Creación del “tarro del aburrimiento”

- Utilicen algún frasco o tarro vacío que encuentren en casa, junto a la familia escriban en pequeños trozos de papel distintas actividades que les gustaría realizar, dando la oportunidad a todos los miembros de la familia según sus edades e intereses. Acuerden un horario diario para reunirse y realizar estas actividades en conjunto. ¡Disfruten!





• * Creación de la “Rueda de las necesidades”



- Utilicen un trozo de cartón para realizar un círculo y dividirlo con líneas como trozos de una pizza. Luego únense en familia para conversar, en este momento se dará el espacio a cada miembro por turnos para expresar qué actividades o necesidades son más importantes para el/ella.
- Cada miembro dibujará una necesidad personal y la explicará a los demás con sus palabras. Por ejemplo: Mamá quiere un momento a solas para ir al baño, el hijo quiere recibir abrazos antes de dormir, la hija quiere hacer algo entretenido con papá, etc.



- Esto ayudará a reconocer qué necesidades tiene cada miembro de la familia y de esta manera poder ayudarse mutuamente. La rueda, se dejará en un espacio visible para que todos los miembros de la familia puedan recordarlas y ayudar aportando en las necesidades de los demás, desarrollando la empatía y conciencia de los otros.

! ESPERAMOS QUE DISFRUTEN UNA SEMANA DE DESCANSO EN FAMILIA!