



TALLER PARA PDRES: CRIANZA RESPETUOSA

Actualmente nos encontramos pasando por un proceso excepcional, del cual solo teníamos conocimiento por libros de historia y que nunca nos habríamos imaginado vivir. Al escuchar la palabra pandemia o epidemia, se venía a nuestra cabeza la época de nuestros abuelos, donde no existía el celular, el internet y la TV era el privilegio solo de algunos.

Si esta situación era impensada para ti, imagina como es para tu hijo/a y sobre todo si es pequeño/a, en el siguiente tríptico te contaremos como puedes hablar y explicar a tu hijo/a de que se trata, además de mostrarte estrategias para hacer más llevadero el periodo de confinamiento:



¿POR QUÉ LA GENTE HABLA TANTO DE CORONAVIRUS?

El coronavirus, es un bichito muy pequeño, que solo se puede ver con unos lentes especiales. Como son tan pequeños, pueden entrar muy fácil al cuerpo de las personas y las hace sentir enfermas.

Este bichito existe hace mucho tiempo, pero ahora llegó un nuevo integrante a la "familia coronavirus" y se llama coronavirus 2019.

Así es que ahora, lo estamos conociendo y averiguando como lo hace para hacernos sentir enfermos, ¡Es famoso porque es nuevo!

Puede entrar en tu cuerpo, pero no vuela solo, para viajar necesita ir pasando de persona a persona (contagio). No tiene pies, por lo que no puede saltar lejos y se mueve de persona a persona cuando las personas se tocan o se dan las manos, podemos evitar que esto ocurra si nos lavamos las manos con agua y jabón por el tiempo que dura una canción, también sirve usar jabón de alcohol que no se enjuaga. Viaja también en las gotitas de saliva de las personas cuando hablamos, tocamos o estornudamos y también puede quedarse esperando en una mesa o mueble que alguien que tenía el virus tocó. Pero no debes preocuparte, porque basta con limpiar bien para que el virus se vaya.

Me encanta viajar...



¿POR QUÉ NO PODEMOS IR AL COLEGIO?

No podemos ir al colegio, porque es una forma de cuidarte y que no te enfermes, recuerda que el coronavirus es muy pequeño y no podemos verlo.

Pero debes estar tranquilo/a porque hay muchos científicos que están buscando la fórmula para que el coronavirus deje de viajar y buscan vacunas para protegernos, para que muy pronto puedas volver a jugar con tus amigos y tu profesora





DEBES RECORDAR SIEMPRE LO SIGUIENTE

- 1.- Confiar En mí. Ya he sabido adaptarme antes y quiero lo mejor para mi hijo.
- 2.- No es necesario llenar el día de actividades conjuntas.
- 3.- Está bien ser flexible y cambiar de opinión.
- 4.- Elijo en lo que puedo ceder y en que no.
- 5.- Todos pueden ayudar.
- 6.- Hago planes para pocos días.
- 7.- Está bien improvisar.
- 8.- Nadie es perfecto.
- 9.- Respirar y tomarme una pausa (literalmente).
- 10.- pido ayuda si lo necesito.



¿CÓMO COMBINAR EL TELETRABAJO CON EL CUIDADO DE LOS NIÑOS?

Esta es una difícil tarea, sin embargo tú puedes hacerlo, a continuación 7 consejos que debes considerar para conseguirlo exitosamente:

- Ajusta las expectativas de acuerdo a lo que es posible realizar (seguramente no podrás atender a todo y rendir cómo quieres, está bien es una situación excepcional).
- Organiza los tiempos de manera realista (tanto los individuales como los que pasarás con los niños).
- Muéstrate disponible para atender las necesidades de los niños (atiende su inquietud y luego explícale que volverás al trabajo).
- Comparte de manera equitativa las labores domésticas entre los adultos de la casa.
- Establece acuerdos de convivencia familiares y también rutinas.
- No te sobreexijas y tampoco lo hagas a los niños.
- Organiza un plan flexible de trabajo en cuanto a los tiempos y realista con la situación.



CONSEJOS PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS

- Lavar tus manos con agua y jabón, también puedes usar alcohol gel.
- Desinfectar la suela de tus zapatos con cloro (diluido), o dejarlos fuera de la casa.
- Limpiar y desinfectar de manera permanente las superficies de los muebles, pisos, manillas de las puertas, entre otras.
- Toser o estornudar cubriendo tu boca con el antebrazo o utilizando un pañuelo desechable.
- Evitar el contacto físico (darse la mano, abrazar) con otras personas.
- Dentro de tus posibilidades, no salgas de casa (sal de casa solo si es extremadamente necesario).



Más información en:

<https://es.unesco.org/news/covid-19-consejos-padres-madres-docentes-estudiantes>