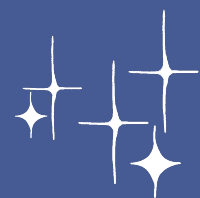
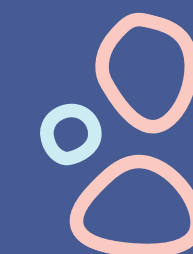


Colegio Sagrados Corazones
La Serena



LA IMPORTANCIA DE ESTAR UNIDOS



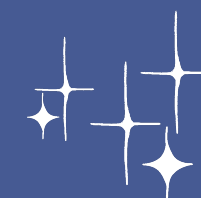
Familia y amistades

Programa de Integración Escolar

Psicólogas: Beatriz Hidalgo

Elizabeth Saldes

Viviana Sepúlveda



La importancia de la familia

SEGÚN LA TEORÍA ECOLÓGICA DE BRONFENBRENNER Y LA TEORÍA SISTÉMICA DE ANDOLFI

El concepto de familia es definido como un “sistema dinámico de relaciones interpersonales recíprocas, enmarcadas en múltiples contextos que sufren procesos sociales e históricos de cambio”, es decir, este sistema se ve afectado por factores externos, sociales, económicos, políticos y también, ecológicos.



Pandemia "como evento histórico"

¿CÓMO HA AFECTADO A NUESTRAS FAMILIAS?

Esta pandemia es una situación desconocida, que genera muchas preguntas sin respuesta, incertidumbre y todo esto afecta la estabilidad emocional, psicológica y mental.

Estar en una situación de confinamiento afecta a nivel personal y familiar, pues ha significado romper nuestras rutinas diarias y ante esto, todos los miembros de la familia atraviesan diariamente por una mezcla de diversas emociones: **desconcierto, ira, frustración, tristeza, angustia, temor, esperanza, alegrías, amor, incertidumbre, cansancio, inseguridad, entre muchas otras.**

Debido a lo anterior, en ocasiones todas estas emociones nos llevan a expresarnos de forma incorrecta o desesperada con aquellos que nos rodean, apareciendo problemas de comunicación, discusiones o malos entendidos, nos sentimos menos receptivos y más susceptibles a sobre reaccionar frente a situaciones que antes no tenían importancia.



SEGÚN GÓMEZ FRÁGÜELA (1998)

“La familia es el agente de socialización básica y su papel en el desarrollo de personas sanas y competentes, capaces de afrontar eficazmente los retos de la vida, es primordial. Es más, incluso nos atreveríamos a decir que el resto de las instituciones sociales juegan un papel complementario a la familia”. Por lo tanto, para poder afrontar de la mejor manera esta situación de confinamiento y así adaptarse a esta nueva forma de vivir el día a día, la familia debe estar unida y estable en todo sentido.

**A continuación, les entregaremos algunas
SUGERENCIAS para poder reforzar los vínculos
familiares y así hacer frente a esta pandemia
unidos.**



Sugerencias para fortalecer los vínculos familiares

1. Asumir la convivencia como una oportunidad para compartir momentos especiales en familia.
2. Mantener la calma y transmitirla, recordemos que somos el espejo en que se miran nuestros hijos/as, aceptando la situación que vivimos y tomando el control de la misma.
3. Expresar los afectos, hacer sentir especiales a quienes nos rodean. Los detalles de afecto y muestras de cariño son fundamentales para el refuerzo de vínculos.
4. Para fortalecer la convivencia en el hogar es clave comunicarnos de manera afectiva y asertiva, mostrémonos receptivos para aprender a conocer aún más a nuestros hijos e hijas.
5. Contención emocional: Es fundamental que nuestros hijos/as sientan que cómo familia cuentan con nuestro apoyo en todo momento, sobre todo cuando hay dificultades.



6. Aprovechemos la oportunidad de estrechar lazos y conocernos mejor, es esencial escuchar lo que piensan y sienten nuestros hijos/as para así ayudarlos a resolver asertivamente sus dudas y/o temores.

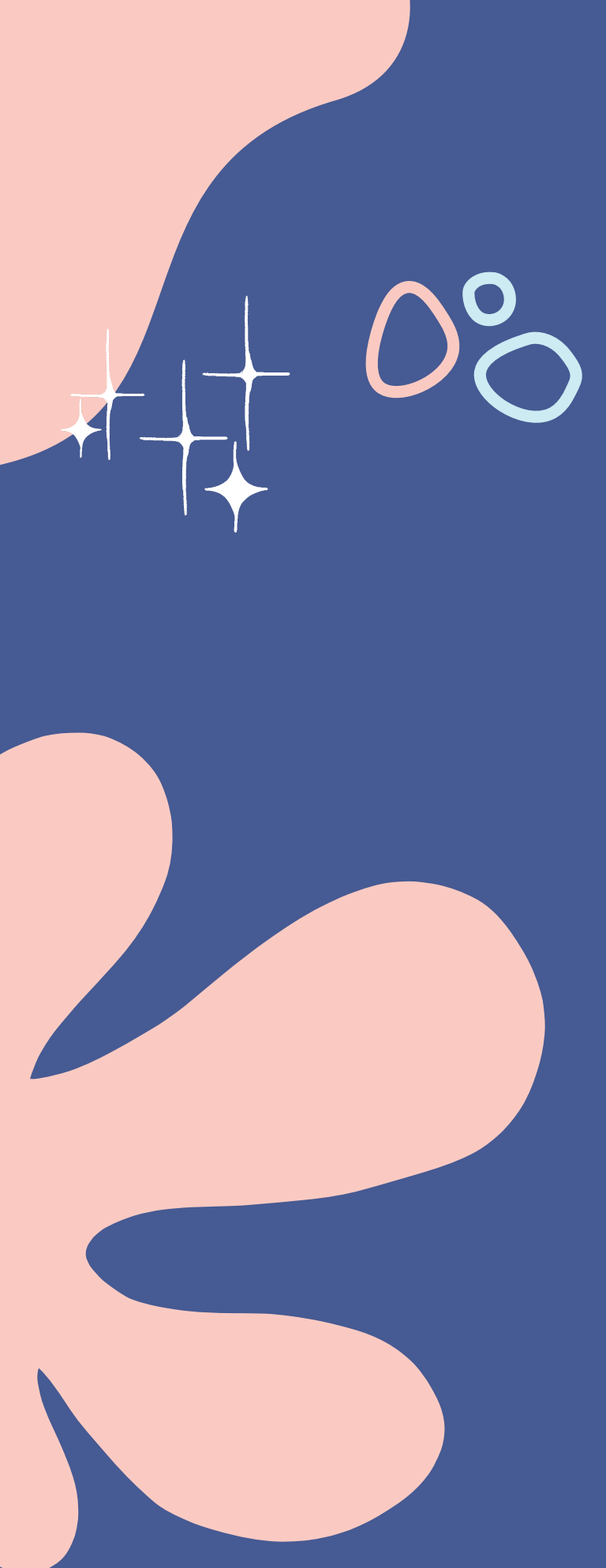
7. Compartir tareas y responsabilidades en el hogar, trabajar juntos bajo un objetivo común.

8. Incentivar la creatividad realizando en lo posible propuestas para aprender y pasarlo bien, es una buena forma de estrechar lazos paternofiliales, podemos recuperar formas clásicas de diversión, como los juegos de mesa, que combinan factores lúdicos, didácticos y sociales.

9. Fortalezcamos la seguridad en sí mismos reconociendo sus fortalezas, así contribuiremos a fortalecer sus niveles de autoestima y autoconcepto.

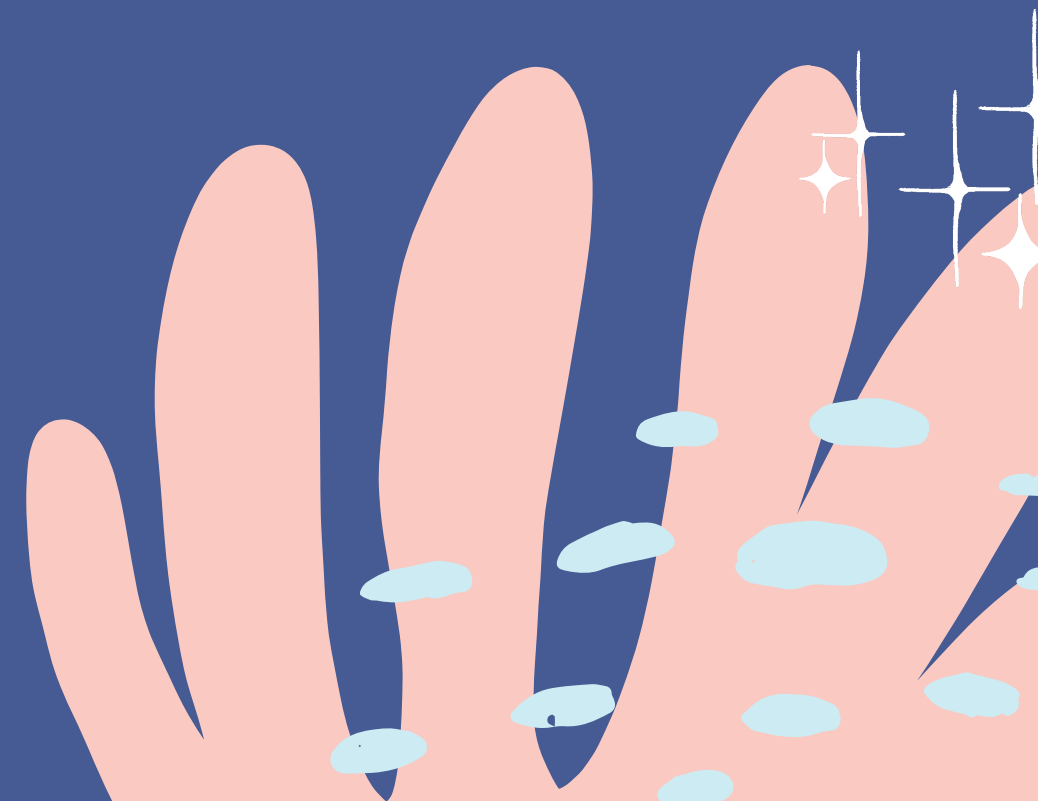
10. Respetemos los tiempos de cada miembro de la familia, habrá momentos para compartir y momentos para cada uno consigo mismo.

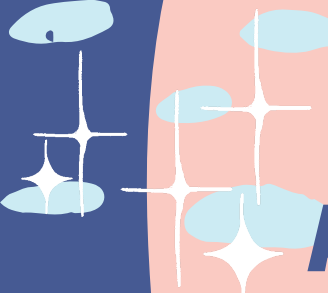
11. Involucrarse en los gustos de sus hijos/as sin invadir, conocer lo que más les gusta hacer, aprovechemos ésta oportunidad para conocernos y aceptarnos.



IMPORTANCIA DE LOS VÍNCULOS DE AMISTAD

EN TIEMPOS DE CUARENTENA



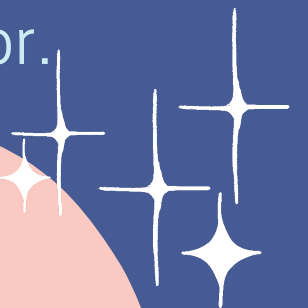
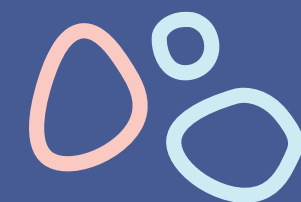


COMO YA SE HA HABLADO ANTERIORMENTE, LA FAMILIA ES EL PRIMER FACTOR PROTECTOR Y EL GRUPO MÁS CERCANO PARA LOS NIÑOS, SIENDO LOS PADRES INDISPENSABLES PARA SU CUIDADO Y PROTECCIÓN.

Por otra parte, la teoría sociocultural de Vigotsky, sostiene que **los niños desarrollan su aprendizaje mediante la interacción social**, pues las actividades que se desarrollan de forma compartida permiten a los niños interiorizar las estructuras de pensamiento y comportamiento de la sociedad que les rodea.

Según Erikson, es a partir de los 12 años, y especialmente en la adolescencia que empiezan a mostrarse más distantes de los padres, prefiriendo pasar más tiempo con sus amigos. He ahí la importancia de mantener los vínculos con su grupo de pares, incluso estando en cuarentena.

Pues es en estos momentos cuando comienzan a buscar su propia identidad, basándose en las experiencias vividas, y en ocasiones se pueden sentir confusos acerca de su propia identidad, necesitando de la afirmación de otro que le muestre como lo perciben desde el exterior.



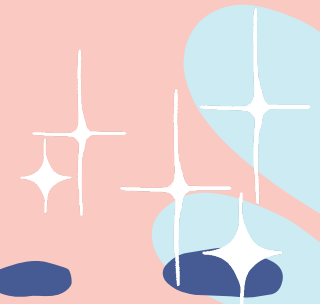
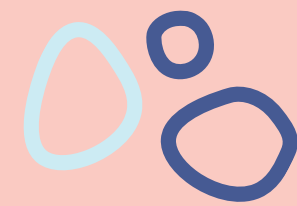
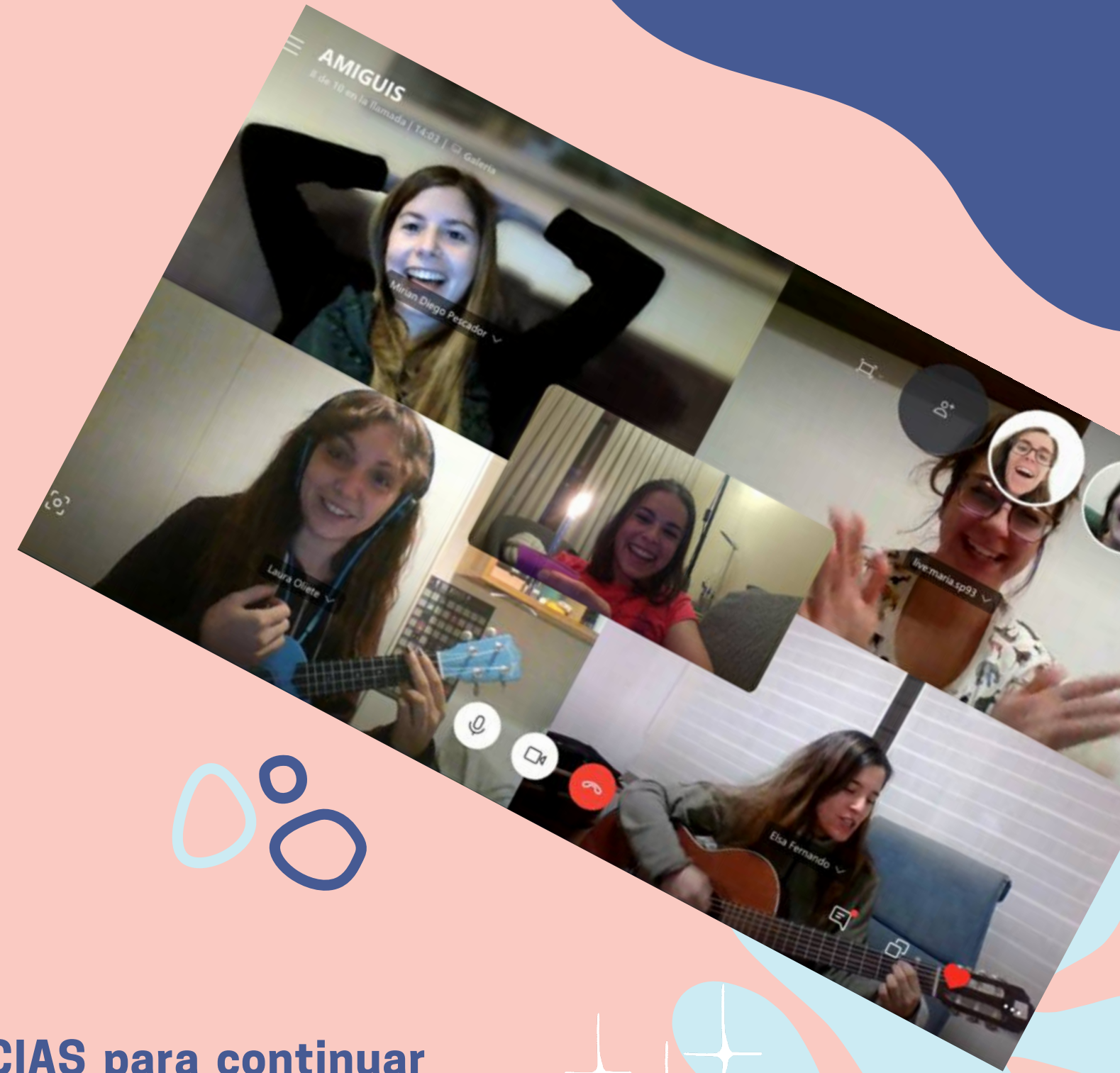
¿Por qué son importantes los amigos

Se debe tener en cuenta que las relaciones interpersonales con compañeros y amigos es muy importante, ya que este apoyo proporciona confianza, seguridad, ayuda, contribuye a mejorar el autoconcepto y la autoestima, aumentando la sensación de control sobre la vida; sensación que en parte se ha perdido estando resguardados en cuarentena.

Además, tener buenos amigos te asegura una buena salud, pues entre otras cosas aumentan la sensación de pertenencia y propósito, aumentan la felicidad y reducen el estrés, mejoran la confianza en uno mismo y la autoestima, te ayudan a superar situaciones traumáticas como la pérdida de un ser querido, en definitiva, te motivan a llevar una vida saludable.

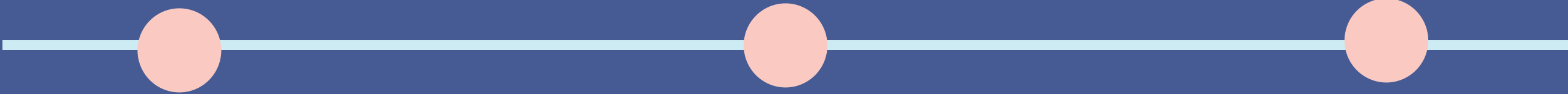
Por lo mencionado anteriormente, es que daremos algunas SUGERENCIAS para continuar con estas relaciones a pesar de la distancia, ya que se debe entender que es una distancia física no aislamiento social.

AÚN ESTANDO EN CONFINAMIENTO SE PUEDEN CULTIVAR LAS RELACIONES A DISTANCIA.



Sugerencias para fortalecer los vínculos de amistad

EN TIEMPOS DE CUARENTENA



1. Dedica tiempo a tus amistades o compañeros, el estar cerca o presentes mitiga la ansiedad que causa éstos tiempos.

2. Si percibes que un amigo/a o compañero/a se encuentra en dificultades bríndale tu apoyo, quizás sólo necesita que lo escuchen.

3. Encuentra maneras de compartir, ya sea intercambiando material escolar, apoyando a un compañero/a que se le haga más difícil alguna actividad.

Sugerencias para fortalecer los vínculos de amistad

EN TIEMPOS DE CUARENTENA

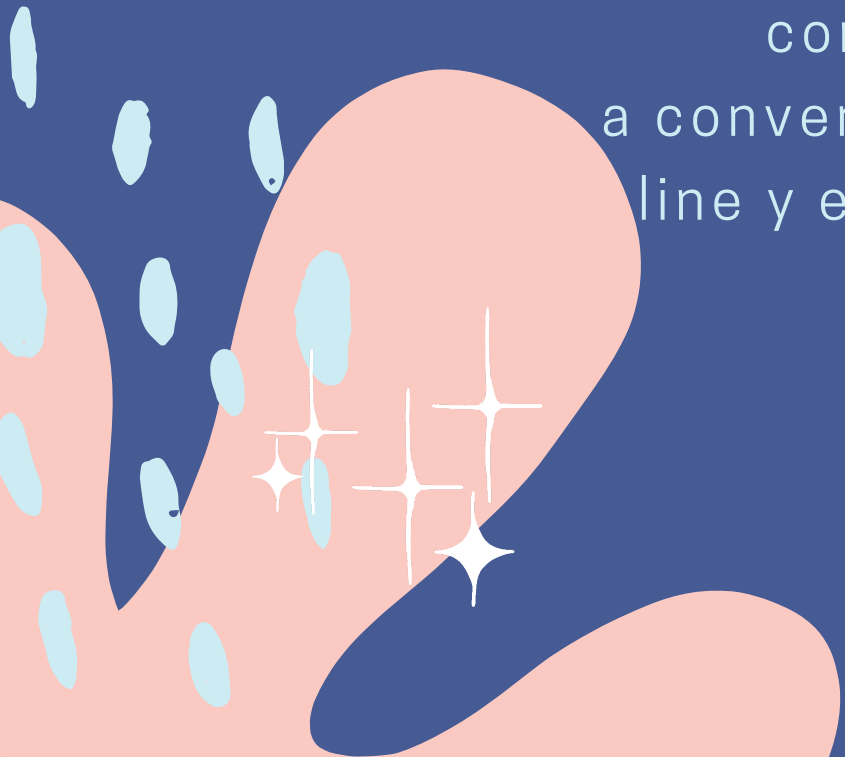
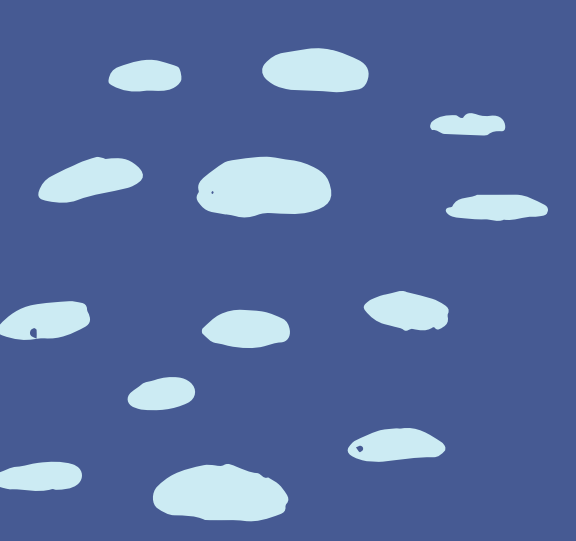
4. Seamos empáticos, en éstos casos de emergencia no sabemos la realidad de cada familia, apoyemos a nuestros pares en casos de emergencia, salud o estados angustiosos.

5. Seamos generosos, ayudemos al que lo necesita, podemos crear un grupo de wsp y apoyarnos en las actividades escolares, o solicitarle a algún compañero que haya comprendido mejor el contenido académico que pueda explicar a los demás.

6. Continuemos fortaleciendo el respeto entre pares. Tratémonos bien, sin ofensas que puedan causar estados de sensibilidad en el otro, recordemos que todos estamos pasando por momentos complejos.

Sugerencias para fortalecer los vínculos de amistad

EN TIEMPOS DE CUARENTENA



7. Respetemos tiempos y espacios en nuestros pares, puede que en ocasiones no quieran conectarse a conversar o jugar online y eso es válido.

8. Pasemos por alto situaciones pasadas, si entendemos el valor del compañerismo podremos omitir recuerdos negativos y orientarnos a apoyar el estado emocional de un compañero en dificultades.

9. Sociabilizar es una buena opción en éstos tiempos, juntarse via online y conversar de los temas que sean de su interés, recordar aventuras o simplemente conversar libremente.





ESTA PANDEMIA LA PASAMOS UNIDOS

PROGRAMA DE INTEGRACIÓN ESCOLAR

Colegio Sagrados Corazones
La Serena