

#YoMeQuedoEnCasa



COLEGIO
CHAMPAGNAT
HERMANOS MARISTAS

Departamento Psicopedagógico 2020
Inicial-Primaria-Secundaria



Queridos padres de familia:

En estos días de aislamiento social obligatorio, muchas actividades que nos alejaban del hogar se han visto detenidas, dando más tiempo para LA FAMILIA.

Durante todo el año, solemos decir: “si tuviera más tiempo, podría hacer...” Esta es la oportunidad para invertir nuestro tiempo y energía en lo más valioso que tenemos que son nuestros hijos.

En tal sentido, el Departamento Psicopedagógico desea brindarles información relevante y algunas actividades que les permitan compartir estos momentos para conocer más a sus hijos, lo que a futuro fortalecerá el vínculo con ellos y establecerá las bases para una formación emocionalmente saludable.

Puede pensar: “son solo dos semanas”; sin embargo, les aseguramos que es mucho lo que se puede lograr. ¿Lo intentamos? Vale la pena probar.

CONECTÁNDONOS CON NUESTROS HIJOS

Criar a un hijo o hija es una gran bendición y una responsabilidad; pues, requiere de mucha paciencia, compromiso y amor para poder enfrentar los retos que esto implica. Tener una visión positiva de la crianza favorece que este viaje sea más llevadero y enriquecedor tanto para los padres como para los hijos e hijas.

De la disciplina positiva, podemos obtener valiosa información para este fin, como la idea clave de **“Conexión”**. Este concepto nos explica que todos los hijos e hijas buscan sentirse importantes y que pertenecen a su entorno. familiar

Para crear esta conexión con nuestros hijos e hijas, es necesario que sientan que nos interesan. Muchas veces damos por sentado que lo saben, pero ¿realmente es así?

Una manera de lograrlo es poniendo en práctica las **“Reuniones Familiares”**, las que favorecen un diálogo respetuoso entre padres e hijos. Estas son espacios en los que se validan los sentimientos de cada uno de sus miembros, se enfoca en soluciones, genera empatía y fortalece el sentido de pertenencia. A continuación, explicaremos cómo se pueden realizar en casa:



Objeto - Palabra	Reconocimientos y/o agradecimientos	Agenda de la reunión familiar	Enfoque de soluciones y lluvia de ideas	Uso de las 3 R's y la U para verificar las soluciones propuestas	Escoger la solución	Actividad divertida
Usa un objeto para dar la palabra. Nos ayudará a recordar que solo una persona puede hablar a la vez y debemos esperar nuestro turno.	Cada uno va a verbalizar algo que nos agrada de cada miembro de la familia y/ o agradecerá por algún gesto realizado. Ejemplo: Quisiera agradecer a ... por...	Un cuaderno o bloc de notas en el que iremos apuntando o dibujando los puntos que se van a tratar en la reunión, así como para dejar constancia de los acuerdos y puntos que abordemos. Estos acuerdos quedarán colocados en un lugar visible para que sean recordados.	Pensar en tantas soluciones como se nos ocurran. Todas las ideas son válidas. Vamos a escribir o dibujar cada idea sin discutirla.	Las soluciones alentadoras deben ser: Relacionadas al problema que queremos resolver, razonables (No castigos), respetuosas en las formas y tono de voz y útiles, porque ayudan a mejorar.	Se evalúa si se elige una solución o varias. Posteriormente, se evalúa si la solución o soluciones funcionaron durante nuestra siguiente reunión, dentro de una semana.	Vamos a turnarnos para escoger una actividad divertida para realizarla al final de cada reunión familiar.

Recuerda: Como recién estamos ejercitándonos con este enfoque de disciplina positiva, es probable que no se haga uso de todas las propuestas. Ánimo, no se desalienten y practíquenlas con sus hijos.



Referencias:

Jane Nelsen y Ari Hurtado de Molina. 9 pasos para Reuniones familiares efectivas. Obtenido de Manual de facilitación Disciplina Positiva en familia: <https://www.positivediscipline.org>

Tomás Magaña (31 de mayo 2017). Cómo promover la responsabilidad en tus hijos a través de reuniones familiares. Obtenido de escuela bitacoras: <https://escuela.bitacoras.com/>

ADPE ESPAÑA (5 de julio 2017), BLOG, conexión emocional, disciplina positiva, familia, reuniones familiares, soluciones: Obtenido de Disciplina Positiva España: <https://disciplinapositivaespana.com/>