

ESTRATEGIAS PARA ABORDAR LA DESMOTIVACIÓN EN FAMILIA



1. CUIDE Y ATIENDA EL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL DE LOS INTEGRANTES DE LA FAMILIA

Las emociones son propias de la naturaleza humana; influyen en las conductas y expresiones de una persona, sin embargo, siendo las emociones tan extraordinariamente humanas, pocas personas son capaces de nombrarlas y explicar exactamente cómo se sienten. Hacerlas conscientes, educarlas y gestionarlas para relacionarse de mejor manera con los demás, y por sobre todo, logrando el propio bienestar, es fundamental. Por lo mismo, acompañar a los hijos en el proceso de aprendizaje emocional, con el objetivo de que logren gestionar sus emociones.

Trabajar con otro sus emociones y contenerle requiere de calma y paciencia, de hacer un paso luego del otro, de lo contrario puede tener resultados no deseados; en sentido imaginario, contener a una persona en sus emociones, equivale a socorrer a una persona que se está ahogando; en ese momento no debe enseñarle a nadar, lo que importa es sacarlo de ahí.

- Es importante que converse con su hijo/a respecto de dudas que tenga sobre la pandemia.
- Procure que su hijo mantenga contacto con las personas que le importan.

Entonces, ¿qué debe tener en cuenta?

01

Observe a su hijo, sus conductas son señales de lo que siente.

02

Recurra a las redes de apoyo que ofrece el establecimiento, en caso de ser necesario.

03

Primero contenga, luego hablen de lo que sienten.

04

Medie la información que reciben los estudiantes; de vez en cuando es bueno apagar el televisor.



Cree una rutina flexible y consistente

Construya un horario para usted y sus hijos que considere tiempos para estudio, lectura, clases en línea, así como tiempo libre. Esto puede ayudar a los niños a sentirse más seguros y, en consecuencia, lograr un mejor comportamiento.

ENTONCES, ¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA?

- Incluya alguna actividad física para cada día.
- Planifique el tiempo de tareas teniendo en cuenta el tiempo de concentración de su hijo.
- Esté atento a los cambios emocionales de su hijo, estos influyen en su disposición para hacer tareas o estudiar.
- Explique que hay factores que no pueden controlar, lo cuales completamente normal.

RECUERDE QUE ES UN MODELO PARA SUS HIJOS

Si usted mantiene distancias seguras, hábitos de limpieza como el lavado de mano y trata a los demás con empatía, especialmente a aquellos que están enfermos o en situación de vulnerabilidad, sus hijos y adolescentes aprenderán de usted. Lo mismo ocurre con las tareas y el estudio; es importante modelar rutinas diarias.



ENTONCES, ¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA?

- Realice las acciones que quiere ver en su hijo.
- Prepare el espacio de estudio en conjunto con su hijo.

USE LENGUAJE POSITIVO PARA VER EL COMPORTAMIENTO QUE ESPERA EN SUS HIJOS

Use palabras positivas cuando le diga a su hijo qué hacer; como “Por favor guarda tu ropa en el closet y ordena la cama” (en lugar de “No seas desordenado”). Para lograr la repetición de actitud es de colaboración es fundamental que elogie a su hijo por algo que ha hecho bien. Puede que no lo demuestre, pero pronto lo verás haciendo eso de nuevo. También les asegurará que usted nota su buen comportamiento y se preocupa por él.



Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?

01

Intente decir “Ordena la cama”, en lugar de “No seas desordenado”.

02

Refuerce de manera positiva a los estudiantes a través de comentarios específicos y concretos.

03

Hágale preguntas a su hijo luego de su clase o tiempo de estudio.

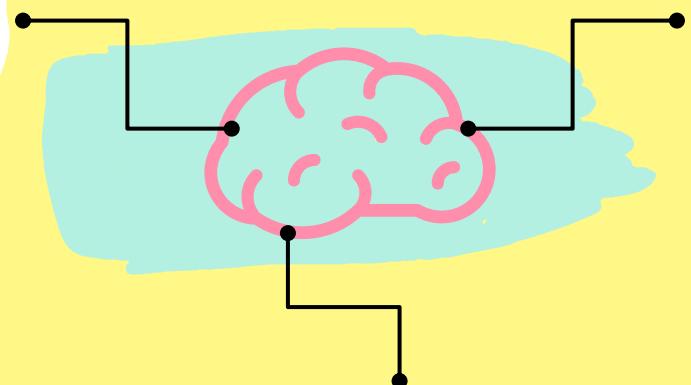


MANTENGA UNA COMUNICACIÓN FLUIDA CON LA ESCUELA

La comunicación fluida con el establecimiento es fundamental para que las explicaciones que se entreguen sean coincidentes y fundadas.

Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?

Manténgase informado por medio de los canales oficiales.



Registre las dudas que le surjan a usted y a su hijo, y comuníqueseles al docente la próxima vez que tenga contacto.

Canalice sus dudas o inquietudes por medio de las redes de apoderados.