



# DISFRUTAR EL TIEMPO EN FAMILIA



NIÑOS DE 10 A 14 AÑOS PROGRAMA HABILIDADES PARA LA VIDA 2 Objetivo General: Proponer acciones de intervención y con impacto psicosocial en la comunidad educativa, con el fin de poder resguardar la salud mental de los estudiantes y su contexto familiar (de 10 a 14 años).

A raíz de la velocidad de propagación del COVID- 19 y las mediadas de distanciamiento y aislación social que ha propuesto nuestro gobierno para los estudiantes y la población más expuesta y vulnerable, las familias se ven con el desafío de convivir sanamente mientras dure esta medida. Las familias no están frente a una rutina normal, sino que están delante de una contingencia a nivel mundial, la cual trae consigo muchas especulaciones y temor. La base de una sana convivencia familiar tiene como cimiento una buena salud mental de sus miembros, y esta se puede lograr mediante acciones coordinadas entre sus partes y el "aprender a disfrutar el tiempo en familia".

#### OBSERVÉMONOS COMO INDIVIDUO Y FAMILIA

Es importante observarnos como individuos, y hacernos la pregunta ¿cómo estoy yo en estos momentos? Es evidente que individualmente tenemos muchas dudas o cuestionamientos, queremos pasar tiempo con nuestros amigos, salir a pasear, pero esto no se puede, tampoco estamos bajo una rutina normal porque no vamos a clases, pero tampoco estamos de vacaciones; y frente a esto

¿Qué emociones fuertes he sentido el último tiempo a raíz de esta contingencia?

¿Cómo las he expresado?

¿Qué he hecho para sentirme mejor?

¿Me funcionó? ¿Por qué?



También es muy importante observarnos como familia, pues no todas las familias en Chile se encuentran bajo las mismas condiciones, algunas son numerosas, otras son pequeñitas, a veces está papá y mamá, otras veces sólo está uno de ellos, y en otras están los abuelitos, tíos o padres de corazón, etc. No todas las familias son iguales, por lo tanto, no todas viven las mismas situaciones. Nuestra familia es diferente y también responde diferente ante los desafíos y contingencias, y en relación a esto

¿Quiénes componen mi familia?
¿Cómo han frente a esta contingencia nacional?
¿Qué emociones he logrado observar en ellos?
¿Cómo han expresado sus emociones?
¿Qué han hecho para sentirse mejor?

#### CONVIVENCIA FAMILIAR PACÍFICA

La convivencia pacífica es una aspiración que todos tenemos, sobre todo con quienes compartimos más tiempo de nuestras vidas, hoy el gran desafío es re- aprender a convivir con nuestras familias, después de pasar tanto tiempo separados ya sea por nuestros estudios o por el trabajo de nuestros padres y/o cuidadores, es el momento de pausar nuestro ritmo y ponernos a "tono" con los otros.

Es importante generar "estrategias de convivencia" para esto nos debemos preguntar: ¿Con quién tengo más choques de opinión?, luego identificar a esta/s persona/s, posteriormente es importante saber los motivos de estos "choques", los cuales pueden ser temas triviales y que pensándolo bien no tienen mucha importancia y sólo nos estamos "ahogando en un vaso de agua", por lo que no es tan difícil solucionar la raíz de aquel problema.

O realmente, el motivo de mis "choques" con la persona identificada, tiene un tras fondo mucho más complejo por lo que es imprescindible evitar los temas frecuentes de discusión, que son aquellos que hacen un "efecto bomba" y generan el caos, sobre todo, si no cuento con las capacidades y habilidades necesarias para solucionar la raíz del problema, entonces, PIDO AYUDA. Es importante en estos casos pedir consejos y solicitar que sean mediadores de esta relación.



Al mismo tiempo, es importante reconocer aquellas relaciones que cuentan con una mejor salud, de manera tal que ellas, sean la persona a quien recurrir, cuando necesite ayuda, sea mi consejero/a y mediador/a. Es importante que esta persona sea de mi confianza y que yo sea capaz de recibir sus consejos y opiniones cuando me vea sobre pasado/a.

¿Quién es mi persona de confianza?			
¿Por qué esta persona es especial para mí?			
¿Por qué pienso que esta persona me puede ayudar cuando sobrepasado/a?	me	vea	



#### DISFRUTAR EL TIEMPO EN FAMILIA

La rutina y el cansancio muchas veces nos pasa la cuenta y al momento de cerrar nuestros ojos se nos viene a la mente el poco tiempo que tenemos para disfrutar el tiempo con nuestra familia, iHoy ha llegado el momento que esperábamos!, pero, ¿cómo podemos disfrutar este tiempo?, son al menos entre 10 y 12 horas juntos, ¿cómo organizamos el día sin agobiarnos?

Es razonable pensar que durante el día tienen que haber espacios compartidos, pero especialmente también espacios personales, cosas que se hagan en nuestros tiempos y a nuestra manera. Es bueno considerar momentos de ocio compartido, como así también individual, ya que podemos caer en la trampa de pensar este tiempo como "vacaciones familiares", en donde lo esperable es hacer cosas y pasar la mayor parte del tiempo juntos para aprovechar la oportunidad, pero la verdad es que estas no son vacaciones, no está toda la gente con el mejor ánimo, hay gente en casa que debe continuar trabajando y otros deben seguir estudiando, por lo que pasar todo el tiempo juntos no es garantía de relajo y placer.



#### Estoy ansioso/a

Todos los seres humanos tenemos diferentes tipos de emociones, algunas son placenteras, como la felicidad y el amor, y otras emociones son un tanto desagradables, pero existen, por lo que tenemos que saber hacernos cargo de ellas.

Hay una emoción que se llama ansiedad, en la cual sentimos miedo y preocupación intensa ante situaciones cotidianas que pensamos que se pueden salir de control, y al pasar tantos días en casa, esta puede afectar no sólo nuestra salud, sino, que también la de nuestra familia.

Te vamos a dar algunos consejos que te permitirán aplacar este "monstro de la ansiedad"

Los pensamientos negativos me alimentan y me hacen crecer.

#### Mantén una rutina, pero sin agobios

Además, de tus quehaceres diarios y deberes escolares, incluye actividades que te animen: jugar algo con tu familia, llamar a tus amigos, hacer ejercicio, pintar un cuadro, mirar una serie, etc. Lo importante es que tengamos tiempo para disfrutar sin olvidarnos de nuestras responsabilidades.



Los ejercicios de respiración funcionan, también la meditación y oración.

Debes visualizar lugares que te transmitan paz y estar consciente del ritmo de tu respiración, este debe ser sereno y constante. Encuentra aquel ritmo de respiración que a ti te haga sentir cómodo/a.



#### Evita la sobreinformación

Dedica un rato diario a informarte de la situación actual e intenta desconectar el resto del tiempo



#### Habla con gente que te hace sentir bien

Es complicado no comentar algo sobre el coronavirus, pero trata de no hablar sólo de eso.

Comenta sobre tu serie favorita, videojuegos, tus mascotas, etc. Hay mucho de qué hablar cuando no nos vemos a diario con nuestros amigos/as



### Olvida la sensación de que no pueden ayudarte

Cuando el "monstruo de la ansiedad" te quiera atacar, recuerda que siempre hay gente que está dispuesta a ayudarte. Busca en tu familia apoyo, y si este no es suficiente, recurre a profesionales que aún siguen trabajando desde casa. El equipo del Programa Habilidades para la Vida, siempre está dispuesto a contener ese "monstruo" y darte ese consejo y abrazo virtual que necesitas.



#### iQué lindo es jugar!

Jugar es una gran oportunidad de aprendizaje, de ensayo y creatividad, que en la medida que vamos creciendo se nos olvida como hacerlo. A los adultos al igual que a ti, también les encanta jugar, pero necesitan muchas veces de la ayuda de otro para involucrarse en estos.

Este tiempo en cuarentena es el momento perfecto para invitar a los adultos del hogar a jugar, hay muchos juegos de mesas, cartas, bachillerato o Cancelado, el UNO, hacer Tik Tok en familia, etc. Todo cuanto puedas imaginar, es bueno para compartir en familia.





#### Tareas compartidas en el hogar

Es necesario tener en claro cuales son mis responsabilidades en el hogar y en cuales puedo cooperar de forma diaria. Es importante ver en conjunto cuáles son éstas, hacer un listado y comprometernos a ejecutarlas. De esta forma evitamos la tensión que se produce cuando nuestros padres o cuidadores nos señalan qué hacer y en qué tiempo. Al tener nosotros un listado y comprometernos en la ejecución de las tareas hogareñas ya no se generan estos "choques" y se disminuye una fuente potencial de "conflicto familiar".





## <u>Disminuyamos los conflictos</u> <u>Miremos desde otro ángulo</u>

Cuidemos evitar el enojo como una sobre reacción, ya que el tiempo que pasaremos juntos es largo, es posible que todos nos vayamos poniendo un poco irritables por la sensación de restricción de libertad personal y porque estar todo el día en casa ya no es una idea tan encantadora como al principio.

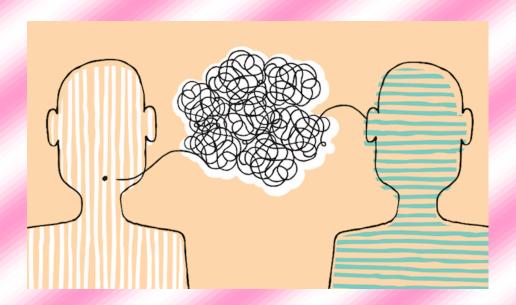
Sólo será posible "disfrutar este tiempo en familia" si somos capaces de reconocer nuestras emociones y las sensibilidades de los demás en relación a la interacción que se está logrando durante este tiempo.



#### iOJO!

La comunicación es fundamental dentro de las relaciones familiares. Esta nos permite poder transmitir, intercambiar y compartir nuestras ideas, lo que enriquece nuestras relaciones.

Una comunicación inadecuada nos puede traer tensiones y conflictos dentro de nuestra familia, por lo cual, nos debemos preocupar de dar a conocer nuestras opiniones, pensamientos e ideas, pero DE LA MEJOR MANERA POSIBLE. La empatía a la hora de comunicar es imprescindible, ya que solo así, seremos capaces de preguntarnos ¿cómo se está sintiendo el otro con lo que yo le digo?



La capacidad para flexibilizar nuestra postura, la toma de distancia del problema nos permitirá vivir un proceso mucho más llevadero de convivencia en el hogar.

iQue de este desafío surja una oportunidad!

CON CARIÑO

EQUIPO HABILIDADES PARA LA VIDA

MOSTAZAL 2020