



# Guía breve para la paternidad en tiempos de coronavirus

## DESDE LO EMOCIONAL:

El estado emocional de las niñas es lo que nos ocupa de manera primordial por estos tiempos. Los humanos nos movemos en un universo de presencias personales que nos contienen naturalmente, aun sin necesidad de una interacción directa con cada uno de los que nos rodean. Así, la situación por la que atravesamos, nos priva de dicha experiencia. **Los padres nos hemos vuelto, casi los exclusivos contactos humanos para nuestras niñas. Ello nos exige una demanda emocional fuerte.** A su vez, tenemos angustias propias referidas a la contingencia, y también incertidumbre respecto a cómo proseguirá el desarrollo personal integral de nuestras hijas. Así es que lo primero que debemos hacer es **intentar darle un lugar a estos sentimientos nuevos que nos invaden y ser flexibles con nosotros mismos.** De nada nos sirve sobre exigimos e intentar hacer como si nada pasara. Por ello, les proponemos **bajar las expectativas y responder a las posibilidades reales que tengamos de hacerlos presentes en la vida de nuestras niñas.**

### CLAVES

FLEXIBILIDAD

ADAPTACIÓN

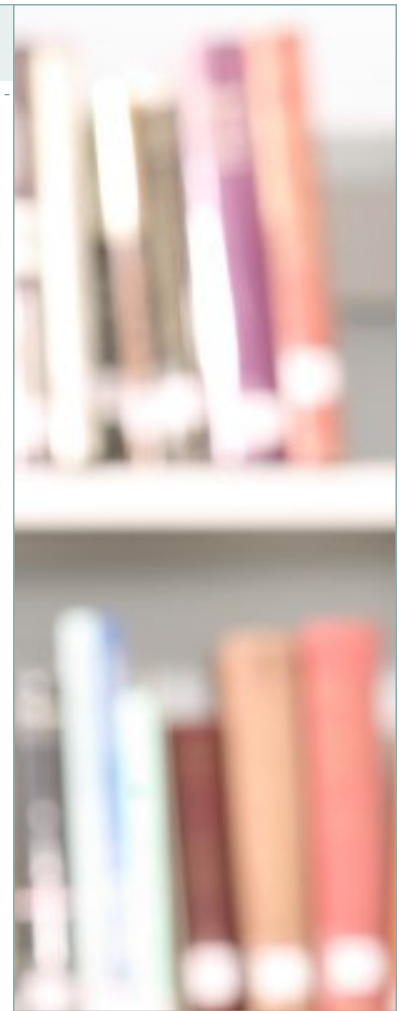
COMUNICACIÓN

CONFIANZA

CONTENCIÓN EMOCIONAL

PROTECCIÓN

SALUD INTEGRAL





## NO OLVIDAR...

*Esta experiencia que atravesamos de una gran intensidad de convivencia y mayor necesidad de nuestras hijas de compartir con nosotros, es una oportunidad que ojalá pueda ser disfrutada por ustedes, en orden a un fortalecimiento de los vínculos familiares.*

---

*"La experiencia relacional es el registro más potente en nuestra memoria, por lo que es relevante poner el énfasis en el cómo más que en el qué... tenemos una amplia incidencia en cómo están percibiendo el mundo nuestras hijas en estos tiempos"*

---

La contención emocional que podemos brindar hoy día a ellas, se encuentra centrada en la **confianza y protección**. Ya con ello estaremos haciendo mucho. Permitir que nuestras hijas se acerquen a confiarnos sus estados anímicos, sus fantasías, sus explicaciones acerca de lo que está pasando, sus rabietas, sus alegrías, es el camino que debemos recorrer. Allí comenzaremos a estar de a poco atentos a cuáles son sus necesidades de protección. No todos los niños son iguales. Sus miedos, preocupaciones y angustias pueden ser distintas y cambiantes. **Así la comunicación, desde el sentido común de cada uno de nosotros, es una herramienta poderosa para dar contención, pues se da en una relación de confianza y amor padre/madre - hija.**

En este mismo sentido nos puede ayudar mucho **promover que nuestras niñas tengan contacto virtual con otras niñas y familias del curso**. Ello puede disminuir la ansiedad producto de la privación de los contactos sociales, y también a cada uno de nosotros, haciéndonos sentir que no estamos solos para atravesar esta crisis. Algunas ideas pueden ser compartir como curso las buenas noticias, por ejemplo, cumpleaños, nacimiento, etc.

Más que nunca necesitamos de nuestra **paciencia y flexibilidad** para sostener momentosamente lo que ellas expresan su ira, aburrimiento, su propia incertidumbre, su disgusto con el nuevo estilo de vida. Recordemos que nuestra calma frente a las mismas será, en sí mismo, un elemento de contención inmediata, condición para que la dinámica entre ellas y nosotros no escale en agresividad y descontrol. Sino, por el contrario, **comiencen a desarrollar la habilidad de autocontención**. Una vez que la rabieta ha concluido, recién allí procederemos a conversar acerca de lo que pasó y obtener una reflexión y un aprendizaje de lo ocurrido.



## DESDE LO FÍSICO:

**Permitir el movimiento** de las niñas mediante juegos, bailes, coreografías, yoga, laberintos etc. es fundamental. No sólo porque estamos cuidando, de esa manera, el correcto funcionamiento de nuestro organismo sino porque la actividad física **influye positivamente sobre el estado anímico y les permite obtener una experiencia gratificante del mundo que las rodea.**

## DESDE LO ACADÉMICO:

La importancia de desarrollar **las actividades enviadas** semanalmente radica, en esta situación crítica, en que son herramientas, no una obligatoriedad que será calificada. Ellas **nos pueden ayudar a organizar una rutina que les otorgue un sentido a distintas partes del día para las niñas.** No está pensada para nivelarlas en el alcance de contenidos. Ello se realizará, en la medida de lo posible, al regreso al colegio, una vez que la contingencia acabe.

Puede ser de ayuda **generar un espacio**, que no tiene por qué ser exclusivo, pero **que ellas puedan hacerlo propio.** (Ej. Decorar el lugar, poner un mono que les guste, foto, cuadro, dibujo). Así mismo, buscar el momento

oportuno para que la disposición interna de cada una de ellas a la realización de las tareas, sea mejor lograda.

Ahora bien, este es un tiempo especial para que ellas **desarrollen habilidades que promuevan su capacidad de inteligencia práctica y sentido común.** Por ello es muy bueno que les sean encargadas rutinas simples de la dinámica del hogar. No importa si las hacen bien o mal. Importa que se sientan parte participante de un engranaje que fluye y **las hace sentir valoradas y apreciadas.**

Es por ello que se han enviado diferentes tipos de actividades (concretas, lúdicas, manualidades, etc.) de manera que se adapten mejor de acuerdo a las posibilidades de cada niña y su familia. **A través del juego nuestras niñas aprenden a manejarse con lo incierto, lo inesperado, lo que no está pautado, previenen el stress, se abren a la experiencia de disfrute y placer y fomentan la creatividad.**



## RECUERDEN!!!

*No duden en **consultar las dudas o inquietudes** con las profesoras jefe, por los conductos regulares que se mantienen con el colegio. Cuenten también con la directiva del curso. Pues ellos mantienen una continua comunicación con el colegio haciéndonos llegar las necesidades de todos.*