



COVIVENCIA ESCOLAR
Ψ DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

En tiempos de Pandemia, cuidemos la relación con nuestros niñas y niños

EN CUARENTENA PASAMOS MÁS TIEMPO JUNTOS Y ESO PUEDE SER DIFÍCIL, GENERANDO ALGUNAS VECES MÁS SITUACIONES DE ROCE Y CONFLICTOS

Para tener en cuenta:

- Intenta permanecer tranquilo durante los conflictos, señalando hechos, sin atacar su forma de ser. Ejemplo: decir "dejaste muy desordenado" es mejor que decir "eres muy desordenado".
- Si temes perder el control **DETENTE, ALÉJATE**, conversa con tu hija o hijo cuando te sientas más tranquila/o.
- El modo de usar las palabras importa: ser cuidadoso al elegir las palabras y el tono en que las uso puede evitar una reacción de opocisionismo, rebeldía o rechazo.
- Cuando quieras que tu hija/o siga una instrucción: mírala/o a los ojos, háblale por su nombre, usa un tono de voz agradable y felicítale cuando lo haga como esperas. Sé muy claro y preciso al expresar qué esperas de ella o él.
- Es esperable un aumento en las conductas desafiantes pueden aumentar como un modo de expresa temor, estrés o ansiedad.
- Cuando intuyas que una situación puede provocar un comportamiento disruptivo, distrae a tu hija/o hacia una actividad distinta.
- Si hay ciertas conductas desafiantes, te invitamos a hacerle elegir pequeñas cosas, para que sienta que lo que quiere él o ella también es importante y la oposición vaya cediendo.
- Enseñar las consecuencias de las propias acciones es mucho más efectivo que gritar o golpear. El adulto que golpea o trata mal, se desautoriza, y pierde confianza del niño o la niña.

ESTABLEZCAN UNA RUTINA FLEXIBLE, CONSERVANDO HORARIOS DE SUEÑO Y ALIMENTACIÓN SALUDABLES, AUMENTARÁ LA SENSACIÓN DE SEGURIDAD, HACIENDO LA REALIDAD MÁS PREDECIBLE.

RESERVA MOMENTOS PARA HACER JUNTO A TU HIJA/O UNA ACTIVIDAD QUE ÉL Y TÚ DISFRUTEN JUNTOS.

Si te sientes abrumada/o, recuerda que no estás sola/o
Fono infancia (atención psicológica sobre crianza): 800200188
Salud Responde: 600360777

BASADO EN INFOGRAFÍA PARA EL BUEN TRATO INFANTIL DE LA UNIDAD DE PSIQUIATRÍA INFANTIL Y DEL ADOLESCENTE DE LA CLÍNICA PSIQUIÁTRICA DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE