



COLEGIO DE LA COOPERATIVA DE TRABAJADORES DE AVIANCA

Licencia de Funcionamiento No. 0000392 de Febrero 18 de 2000
PREESCOLAR, BASICA PRIMARIA, BASICA SECUNDARIA, EDUCACION MEDIA

Para: PADRES DE FAMILIA Y/O ACUDIENTES COLEGIO COOPAVA.

De: Rectoría

“SOMOS LOS ENTRENADORES EMOCIONALES DE NUESTROS HIJOS”

Estimados Padres de familia.

Reciban un cordial y afectuoso saludo. El colegio Coopava consciente de la situación actual, y pensando siempre en el bienestar de su comunidad educativa, se permite compartir unas reflexiones para que durante este tiempo de estar juntos se convierta en una oportunidad de fortalecer la sana convivencia, el diálogo respetuoso, la ayuda mutua, el autocuidado, el amor propio y hacia los demás. Como familias, los invitamos a que acompañen permanentemente el proceso emocional de sus hijos y de orientarlos en las nuevas tareas que exige la convivencia prolongada.

Para ayudar a los niños a gestionar sus emociones más difíciles, el Doctor Gottman recomienda seguir estos 5 pasos:

1. Dar “semáforo verde” a las emociones, es decir, reconocer las emociones del niño o niña (¡esto implica que los adultos somos capaces de reconocer nuestras propias emociones!)
2. Ver estas emociones como una oportunidad de estrechar lazos y de descubrir algo acerca de nuestros hijos o alumnos (es decir, no ver las emociones negativas como un desafío a la autoridad, o algo que los adultos deben negar o arreglar).
3. Escuchar a los pequeños de forma empática, dar validez a sus emociones (a veces, simplemente escuchar puede ser más importante que hacer preguntas).
4. Ayudar a los más pequeños a encontrar palabras para clasificar esas emociones, sin intentar decirles lo que deberían sentir.
5. Establecer límites (“entiendo que estás enfadado, pero no puedes pegar”), y explorar con el niño estrategias para solucionar o mejorar el problema.

Para fortalecer el proceso educativo desde el hogar recomendamos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Realizar el acompañamiento desde la afectividad: Es importante acompañar el proceso pedagógico de la institución educativa, recordando que los docentes siguen siendo los líderes del aprendizaje pedagógico de los niños, niñas y adolescentes.
- Fortalece los vínculos afectivos, para generar autonomía, comprensión del otro, disminuir la ansiedad dentro del hogar y resolución de conflictos en la dinámica diaria dentro de los hogares.
- Practicar la comunicación asertiva: hablar con los hijos sobre cómo nos sentimos, sobre los cambios de humor y comportamientos, y expresarles que es normal que el aislamiento en ocasiones lleve a irritarnos pero que dialogarlo en familia permite que nos comprendamos mejor.
- Recordar que los adultos somos el ejemplo a seguir: si reaccionamos con rabia, ira o frustración frente al conflicto, muy seguramente el niño o la niña nos imitarán. No pretendamos reprenderlos por algo que nosotros mismos hacemos.

- Acordar Horarios y Rutinas en casa: construir un horario con los hijos y colocarlo en un lugar visible, resaltando que se puede flexibilizar. Establecer rutina propicia la organización y permite crear un ambiente estable para los niños y jóvenes, mejorando significativamente la convivencia familiar.
- Ser consciente de que esto nos afecta a todos: Nuestros hijos también sufren con los cambios repentinos. Todo su mundo fue alterado. Ahora, es cuando más necesitan de padres pacientes y tolerantes, que les den protección y amor.
- Minimizar el estrés en casa: no pretendamos hacer siempre todas las actividades a la vez (prioriza). La idea es no generar angustia, sino, más compenetración y unión familiar.
- Limitar las noticias acerca del virus: conocer lo necesario para estar informados. No carguemos a la familia con tanta información negativa que puede debilitar nuestras defensas y nuestra salud mental.
- Espacios de recreación: Es importante respetar el espacio de los miembros de nuestra familia, todos necesitan un poco de tiempo a solas, pero también establezcan un espacio para compartir alguna actividad diferente en familia, algunas ideas son los juegos de mesa o compartir juntos las horas para comer.
- Es Normal sentirse angustiado o ansioso frente a esta situación, por lo que es importante hacer una gestión adecuada de estos sentimientos, para no transmitirlos negativamente hacia nuestros hijos.

Gracias por todo el apoyo brindado, recuerden que estamos juntos en este proceso. El departamento de psicoorientación estará dispuesto a orientarlos y a brindarles ayuda si así lo requieren, podrán agendar su asesoría a través del correo electrónico johabarcelo0210@gmail.com

Cordialmente


Mag. GLADIS ALICIA ZAMBRANO JÁNICA.RECTORA

Correo electrónico gzambrano@coopava.com.co. Móvil # 3012200519