

**Boletín informativo para padres**

# **CONSTRUYENDO FAMILIA**

Montería- Colombia

N° 01-2022



**GC**  
**GIMNASIO  
CAMPESTRE**  
*Enseñamos futuro*

# Retomar límites después del confinamiento



El surgimiento de la pandemia por el COVID-19 hizo que nuestras niñas, niños y adolescentes tuvieran que quedarse en casa por muchos meses. Las familias nos vimos obligadas a ajustar nuestra vida cotidiana para convivir juntos mientras trabajábamos y atendíamos las demandas de la familia simultáneamente. Esto hizo que nuestros hábitos y relaciones cambiaran, por lo que las experiencias y la manera como nos relacionamos han sido diferentes.

En este contexto, la mayoría de nosotros experimentamos situaciones en donde nos sentimos amenazados o asustados y muchos de nosotros perdimos a alguien querido, nuestro trabajo o nuestra estabilidad.

Las niñas, niños y adolescentes han tenido que transitar por la incertidumbre de los múltiples cambios que han impactado su desarrollo emocional, social y su aprendizaje. Ahora, al volver al colegio o al jardín, tienen que poner en práctica habilidades que probablemente no estén maduras por falta de uso.

En este retorno, las familias nos vemos ahora enfrentadas a retomar los límites y a volver a darle estructura a nuestras niñas, niños y adolescentes. Queremos también ayudarlos a que puedan manejar sus emociones de manera más tranquila y puedan aprender lo que necesitan mientras crecen. Este es un gran reto.

## ¿Qué puedo hacer como madre, padre o cuidador?

- Establecer acuerdos dentro de la casa con respecto a la manera como funcionan las cosas. Hablarlo con anticipación y volverlo visible con imágenes o fotos. A continuación, brindamos algunos ejemplos de tareas o actividades con las que se pueden establecer estos acuerdos:
  - Horas de comida
  - Tiempo de juego
  - Responsabilidades dentro de la casa
  - Tiempo de tareas, estudio o aprendizaje
  - Hora de dormir



- Regular el tiempo que nuestra hija o hijo está usando pantallas y revisar que el contenido sea apto para su edad.
- Internet y las TIC ofrecen muchas posibilidades de aprender, socializar y divertirse. Sin embargo, no son las únicas que existen. El aprendizaje, compartir con los demás y divertirse también se puede hacer en los entornos físicos.

Pasar tiempo con ella o él. Conversar, jugar, mirarle a los ojos y dejarle saber que está presente.

- Necesita practicar muchas veces lo que no hizo durante el confinamiento. Ayudarle a entender los retos de volver a estar fuera de casa. Enseñarle y practicar juntos.

- Es un reto volver al colegio o el jardín, aprender cosas nuevas dentro del salón de clase, hacer turnos, compartir con otras personas y manejar sus emociones. Necesita entender lo que le pasa y buscar opciones que lo ayuden a sentirse más tranquilo.

Recuerde que su tarea es acompañarle y ayudarle a crecer.

---

## Consejos para tratar con un adolescente

- No tomar su forma de ser como algo personal contra nosotros
- Escuchar de forma positiva, activa. El adolescente tiene la posibilidad de afirmar su autonomía de pensamiento y de acción, a veces discute para convencerse a sí mismo de sus ideas, no al interlocutor.
- No descalificar sus ideas y opiniones. El adolescente es idealista, está construyendo su mundo intelectual.
- No debemos alarmarnos con su actitud rebelde, está en un período de lucha interna y externa. Nosotros somos los que tenemos que poner los límites a su conducta
- Debemos estar siempre disponibles para escuchar, importa más la calidad que la cantidad. Algunas veces tenemos que aprender a callar para que ellos hablen.
- Ante un problema deberemos ayudarle a interpretarlo, a identificar sus sentimientos, a que los nombre. Esto contribuirá a entender lo que les pasa y a desahogarse.







## ¿Cómo pueden las familias contribuir a la autonomía escolar?

Una vez que llegamos a la etapa del bachillerato y la media, los chicos y chicas tienen la mayor responsabilidad en sus estudios. Es decir, ahora son los encargados de hacer. Y el rol de las personas adultas es el de supervisar únicamente en los casos en los que requieran ayuda.

Para ayudar en este proceso, y que aprender en tiempos inciertos sea menos complicado para los estudiantes y sus familias, les compartimos algunos consejos:

- Recomendamos la utilización de la agenda diariamente, como recurso para recordar y organizar tareas.
- Cuando tu hijo tenga dudas, muestra paso a paso cómo se hace y luego pídele que te lo explique a ti.
- Elabora en conjunto una hoja de recursos para dudas en futuras ocasiones; así podrá disponer de ideas cuando las necesite.
- Establece hábitos paulatinamente: primero menos tiempo y luego más. Insiste en la importancia de ordenar el material y su escritorio.
- Deja que primero haga lo que sabe y consulte las dudas al final.
- Limita los aparatos electrónicos en el espacio de trabajo.

**Ten paciencia: aprender a hacer las cosas con autonomía requiere de tiempo y práctica**



## ENTÉRATE



### **Martes 25 de enero**

Reunión para padres grado 11°

### **Miércoles 26 de enero**

Reunión para padres grado 7°, 8° y 9°

### **Jueves 27 de enero**

Reunión para padres grado 10°

### **Sábado 29 de enero**

Inducción padres grado 6° y padres de familia nuevos

Simulacro ICFES grado 11°

### **Lunes 31 de enero**

Lanzamiento GOES