



JUNAEB
PROGRAMA | Habilidades
para la Vida



soyprovidencia

Conversatorio para padres y apoderados: "Criando en Pandemia"

Raimundo Bernstein - Psicólogo HPV I
Marion Rivera - Psicóloga HPV II
Catalina Vergara - Psicóloga HPV II

1

Las familias chilenas en pandemia

Algunas dificultades que han aumentado...

Inequidad:

Disparidad en el acceso a bienes y servicios.

Segregación del sistema de salud.

Estrés:

Miedo, ansiedad, rabia, angustia, nerviosismo, insomnio, irritabilidad, entre otros.

Violencia Intrafamiliar:

70% de incremento de denuncias por VIF en la primera semana de cuarentena

Por lo anterior, la invitación es a priorizar:

- 1) Salud mental de los cuidadores.
- 2) Salud mental de los niños, niñas y adolescentes.
- 3) Regulación emocional de los integrantes del sistema familiar.



“Al cerrarse las guarderías y colegios, las mujeres se enfrentan a un aumento de la “doble carga”; el cuidado a tiempo completo de sus familias, la educación desde casa e intentar mantener su trabajo a tiempo completo reflejan cómo la pandemia del COVID-19 ha agravado las condiciones existentes para ellas”.

(Sunita Sohrabji, Ethnic Media Services).

MUJERES...

2

Reconociendo mis propios recursos como cuidador

Competencias del cuidador:



COMPETENCIA

Capacidad de una persona para generar respuestas flexibles y adaptativas ante las demandas del contexto, siguiendo una estrategia de afrontamiento.



COMPETENCIAS PARENTALES

Capacidades prácticas para cuidar, proteger y educar a los niños, niñas y adolescentes, asegurando un desarrollo sano.

La parentalidad positiva y el buen trato tienen su fundamento en:

Conocer: Entender cómo sienten, piensan y reaccionan los niños, niñas y adolescentes según su etapa del desarrollo.

Proteger: Ofrecer seguridad y estabilidad, guiar.

Dialogar: Resolver los problemas de manera pacífica, sin recurrir a insultos, amenazas o gritos.



¿Te has dado el tiempo y el espacio para cuidarte durante esta cuarentena?

Es necesario estar bien y cuidarse a sí mismo para poder cuidar a otros, pues el autocuidado es un elemento clave para poder conocer, proteger y dialogar de forma pacífica con los niños, niñas y adolescentes que están a nuestro cuidador.

Poder cuidar de sí mismo es un gran recurso para poder cuidar de otros.

- **Tómate unos minutos para reflexionar y responder la pregunta en silencio.**



Actividad: “Cuéntanos de ti”

1. Con tu celular u otra pestaña del navegador ingresa a; www.menti.com
2. Escribe el código de ingreso:

67 14 25



3. Responde la pregunta:

¿De qué forma has cuidado de ti?

Nosotros proyectaremos las respuestas de todos.

¿Cómo me cuido siendo cuidador de niños, niñas y adolescentes?

1. Es importante estar alerta a nuestro estado de ánimo.
2. Reconocer nuestros límites y permitirnos sentirnos agobiados.
3. Dejar momentos en tu rutina para actividades personales.
4. Compartir y disfrutar momentos en compañía de otras madres o padres, grupos de apoyo a la crianza, lactancia, entre otros.
5. Compartir y acompañarse en familia.



3

Redes de Apoyo

¿DÓNDE PEDIR AYUDA?

Línea Libre
(Fundación
para la
Confianza)
1515

Fono
Infancia
800 200 818

Fono
Orientación
en Violencia
Contra la
Mujer
1455

Fono Familia
(Carabineros
de Chile)
149



+56 2 2570 6020

4

Estrategias de fortalecimiento de recursos parentales

5

Reduciendo el estrés...

¿Cómo manejar la ansiedad y cuidar tu salud mental?

Es normal sentirse estresado/a en situaciones como de crisis: Te enfrentas a una nueva realidad, a otra dinámica de vida que no has elegido, sino que fue impuesta por la circunstancia.

- **NO TE EXIJAS DEMASIADO:** Busca apoyo en tu familia, reparte tareas, define horarios.
- **ESPACIO Y TIEMPO DE CALIDAD:** es importante agregar a las rutinas actividades que nos resulten agradables y placenteras.
- **CUANDO TE SIENTAS ESTRESADO; TOMA UNA PAUSA:** Lee algo, ve tu serie favorita o lo que sea que te guste.
- **NO TE JUZGUES:** si no logra cumplir tu metas del día, respira, relájate y recuerda que estamos en una situación excepcional.
- **COMPARTE TU SENTIR CON TUS SERES CERCANOS**
- **SI AÚN TE SIENTES SOBREPASADO CONTACTA A UN PROFESIONAL.**



6

Ideas Fuerza, Conclusiones y Cierre

Ejercicio de cierre: "Encoge los hombros"

Objetivo: Tomar conciencia de las tensiones que hay en tu cuerpo y conocer tus propios límites.

Duración: 3 minutos

Instrucciones:

- 1. Idealmente estar de pie con las rodillas un poco flexionadas.**
- 2. Inhala por la nariz al levantar los hombros hacia las orejas, hasta sentir una suave tensión en el cuello, y mantente así 5 segundos.**
- 3. Mientras lo haces repite internamente: "persistir-resistir-soltar".**
- 4. Cuando digas "soltar", relaja los hombros y regresa a la postura original.**
- 5. Repite el ejercicio 6 veces, y anda regulando tus límites.**



JUNAEB
PROGRAMA

Habilidades
para la Vida



soyprovidencia

¿Alguna pregunta?

Escríbenos a:

programahpv@cdsprovidencia.cl

programahpv2@cdsprovidencia.cl

apoyosocioemocional@cdsprovidencia.cl