



soyprovidencia

# Efectos Socioemocionales *Educación Inicial* **APODERADOS**



Programa de Apoyo Socioemocional

Corporación  
**DESARROLLO  
SOCIAL**

**JUNAEB** | Habilidades  
PROGRAMA | para la Vida

# Cartilla Autocuidado para padres y madres de niñ@s en edad pre-escolar

1. Es distinto ser apoderado de un pre-escolar que de un adolescente. Los niños y niñas más pequeñas necesitan mayor supervisión y acompañamiento.
2. Si se atiende las ansiedades de los niños, eso favorece nuestro autocuidado.
3. Las rutinas y el orden ayudan a bajar la ansiedad de los y las niñas.
4. Si has tenido que cambiar los espacios de la casa, es decir, ahora tu comedor es tu escritorio, y tu sala es el espacio de juego de los niños, seguramente ha sido una transición difícil. Los espacios representan cosas (*espacios de juego, de trabajo, de conversación*); éstos han cambiado su significado.
5. **¿Te sientes agobiado/a?** Es entendible y esperable, es una situación límite la que estamos viviendo. Si lo necesitas, pide ayuda.



6. Valida tus emociones; negarlas y esconderlas sólo las acumula; eventualmente saldrán, de una u otra manera. Tú puedes elegir el “cómo”.

7. Ajusta tus expectativas. ¿Qué esperas de este año? ¿Cuáles son tus metas (*académicas y como padre o madre*)?

- Metas claras ayudan a orientar nuestras actitudes y conductas.
- Nuestra coherencia ayuda a que los niños y niñas estén más regulados.

8. Es válido querer tener tus espacios personales. Es más, es necesario. Favorecerá a nuestro autocuidado.

- No siempre será posible tener espacios personales, especialmente si eres madre o padre soltero. Si existe el espacio, ¡aprovéchalos!
- Si están en una situación de pareja, siempre se pueden coordinar para que uno de los dos tenga un espacio reservado durante la semana para su dispersión personal.

9. Recuerda, validar tus emociones es de los primeros pasos para poder reconocerlas y expresarlas. Es entendible estar cansad@s, agobiad@s y estresad@s.





**soy**providencia

Corporación  
**DESARROLLO  
SOCIAL**