



*Papá y mamá:
casi siempre se piensa mucho en los hijos
y poco en los padres.*

*Ustedes no dejan de ser personas,
pueden equivocarse. Y también, pueden
revisar, corregir, ¡volver a empezar!*

Ánimo.



NOTI-PAES N°4

POR: ÁNGELA MARÍA TAPIAS M.
ASESORA ESCOLAR



Puede no tener paciencia (Tranquilidad)

Los niños y adolescentes, en especial, quienes presentan dificultades comportamentales y/o en sus procesos de aprendizaje, pueden no saber manejar el modo como su cerebro resuelve muchas situaciones. En especial estos últimos, que a veces son poco reflexivos, que les cuesta planear y hacer una cosa a la vez hasta terminar.

Necesitan ayuda para comprender esto y lo van logrando por repeticiones sucesivas y consecuencias claras.

Estas reacciones no son siempre fáciles de orientar. Por eso, cuando sienta que no pudo tener paciencia, mantener la calma, no se auto culpabilice, no invada su paz. Respire, tómese un vaso de agua, cierre un momento los ojos, ponga en blanco su pensamiento. Revise que puede mejorar y luego comunique a su hijo las medidas a tomar (hacer un cronograma por ejemplo).

Puede sentirse agobiado (Serenidad)

Puede pasarle que sienta que no puede más, que no es capaz, tiene pensamientos de temor con respecto al presente y al futuro con su hijo, en especial si presenta algunas condiciones de comportamiento o aprendizaje, específicas... No sabe con que ánimos seguir.

Usted es un ser humano. Trate de evitar decirse verbalizaciones negativas.

Le propongo orar... Un padrenuestro, hablar con Dios como si estuviera frente a usted. Cuénteles lo que siente. Con certeza poco a poco se va calmando. Hable con alguien de su confianza, desahóguese. Pida orientación profesional si es necesario.





Puede no saberlo todo (Apertura)

A veces los hijos exigen que los padres conozcan de muchas cosas, que les ayuden en todas sus dudas, que manejen tecnología como ellos, que les digan de inmediato como hacer sus tareas. Se pueden excusar en posibles diagnósticos que tienen, para no ser responsables. Esto provoca dificultad, dolor, sensación total en el padre de minusvalía, sentir que no "da la medida".

*No es cierto. Usted no tiene que saberlo todo. No siempre le fluyen las ideas. Puede perfectamente olvidar cosas, confundirlas, no saberlas. Sentirse cansado. Es difícil que su hijo le comprenda. Mírelo con seguridad, no tiene que disculparse por no tener conocimiento. Use frases como "también soy persona como tú, aprendo todos los días".
Valore lo que usted sabe.*

Puede equivocarse al decir las cosas o tener un tono no cálido (Reflexión)

Muchos niños y adolescentes y en especial quienes tienen Necesidades Educativas Especiales y presentan bajo control emocional, tienen dificultad para ponerse en el lugar de los otros y por ello asumen que cuando se les habla con contundencia, se les está gritando y fácil se termina discutiendo con ellos y a veces se dicen cosas dolorosas.



Usted también puede sentir ira, descontrolarse. Espere que pase el momento "acalorado" y más tarde hable con él, den paso a las excusas si se necesitan. Aclare que usted es su papá o su mamá, la importancia del respeto, que usted regula la norma. Trate de hacer acuerdos.

Puede dar órdenes o reglas que no son claras (Firmeza)

Muchas veces los hijos son desobedientes, ignoran la autoridad, la desafían, la descalifican. Pueden tener diagnósticos que también les hace opositores a la norma. Y también puede ser, por distintos motivos, que usted no tiene claridad, coherencia, precisión en la norma.



Revise y empiece por admitir si sus órdenes son confusas, las pone y quita al azar. Ánimo: si hay que mejorar hágalo, puede replantear (eso si, no lo esté haciendo continuamente porque su hijo lo verá inseguro). Puede empezar de nuevo. Seleccione las reglas mas importantes que desea que su hijo cumpla. Controle. No tema exigir.

Puede sentirse saturado (Quietud)

En especial ahora con trabajo y estudio en casa, se requiere el uso más constante del computador y/o el celular. Hay nuevas exigencias, y por lo tanto, puede haber más fatiga. Se hace más difícil con hijos que presentan Necesidades Educativas Especiales, por su poca concentración su inestabilidad motora, otras cosas.



Es necesario que “se desconecte” de la tecnología, una vez finaliza la actividad escolar y/o laboral: haga otras cosas. Esto regula la mente y “descansa” los dispositivos para aprender, (son la motivación, la percepción, la atención, la memoria) lo que ayuda a asumir mejor la labor del otro día. También ayuda a nivelar otras habilidades del pensamiento (analizar y argumentar) y relaja las manos, el cuello, la espalda, los ojos.

Puede que no esté sacando espacio para hacer cosas que le gustan (Oportunidad)

La exigencia en tarea paterna puede llevar a que usted vaya también sintiendo soledad, vacío, que la vida pesa y es rutinaria. Pierde contacto con personas importantes o es muy esporádico. Puede sentir confusión, en especial si tiene un hijo con necesidad de ayudas más individualizadas.



Regálese espacio para hablar con alguien y que no sea de responsabilidades. Lea algo divertido, o vea la película que le gusta. También baile con su propio estilo, cante si quiere frente al espejo, haga una siesta, pinte, coloree, cuando pueda dele la “vuelta a la manzana” caminando (¡y no porque fue a pagar servicios!), tómese un café contemplando el atardecer, cómase el dulcecito que le gusta y ¡no tiene que compartirlo!

Puede que no esté ejerciendo su derecho a descansar (Renovación)

Fácilmente los padres ejecutan tareas todo el día, sin ningún descanso y muchas veces los hijos abusan de esto, no tienen consideración, exigen ayuda continua. Puede que ha sido confirmado profesionalmente, que tienen dificultades y esto le hace creer que no "puede soltarlo".

No tema definir a su hijo que usted también tiene sus actividades, que hace pausas, cosas distintas a responsabilidades. Esto fortalece el respeto y ayuda a ganar en autonomía. Es importante que le asigne otros deberes fuera de estudiar y que debe cumplir, por ejemplo tender su cama, dejar su espacio de estudio ordenado, otras. De esta manera usted no se carga de lo que a él le corresponde.






Puede que no esté haciendo ejercicio físico (Autoestima)

Está descuidando su alimentación, sus horas de sueño, su peso corporal, está sintiendo disminuidas sus capacidades motrices y empieza a sentir que le duele la cabeza, la cintura, el cuerpo entero! Y que además no logra hacerlo todo. Cree que al sacar tiempo para usted, se lo quita a su hijo, en particular si requiere más acompañamiento.

Exíjase cumplir rutinas y horarios en su alimentación y horas de sueño y descanso. Esto le sirve a usted y es el mejor método de enseñanza para que su hijo también lo haga (el valor del ejemplo). Haga todo lo posible por activar su cuerpo. Puede ayudarse con tutoriales y hacer una rutina de ejercicio de 30 minutos, o una relajación sencilla. Va a sentir como mejora su sueño, su digestión, su ánimo y su genio.



*Su valor como
personas y padres
es infinito.*

Recuérdenlo

SIEMPRE.