



Fecha:
13/02/2020

COLEGIO PARROQUIAL SAN JUDAS TADEO

Juventud y Cultura, Ciencia y Virtud



Directiva
N° 04

DE: Rectoría
PARA: Comunidad Educativa
ASUNTO: Escuela de padres: Recomendaciones para hacer un acompañamiento oportuno a nuestros hijos.

UNA TRAGEDIA SILENCIOSA

Hay una tragedia silenciosa que se está desarrollando en los hogares y concierne a nuestros hijos.

¡Nuestros hijos están en un estado emocional devastador! En los últimos 15 años, los investigadores nos han regalado estadísticas cada vez más alarmantes sobre el aumento agudo y constante de enfermedad mental infantil, que ahora está alcanzando proporciones epidémicas:

Las estadísticas no mienten:

1 de cada 5 niños tiene problemas de salud mental.

Se ha notado un aumento del 43% en el TDAH, del 37% en la depresión adolescente y del 200% en la tasa de suicidios en niños de 10 a 14 años.

¿Qué es lo que está pasando y qué estamos haciendo mal?

En los niños de hoy están siendo sobreestimulados y sobrerregalados con objetos materiales, pero están privados de los fundamentos de la infancia sana, tales como:

- Padres emocionalmente disponibles.
- Límites claramente definidos.
- Responsabilidades.
- Nutrición equilibrada y un sueño adecuado.
- Movimiento en general, pero especialmente al aire libre.
- Juego creativo, interacción social, oportunidades de juego no estructurado y espacios para el aburrimiento.

En cambio, estos últimos años se ha llenado a los niños de:

- Padres distraídos digitalmente.
- Padres indulgentes y permisivos que dejan que los niños “Gobiernen el mundo” y sean quienes pongan las reglas.
- Un sentido de derecho, de merecerlo todo sin ganárselo o ser responsable de obtenerlo.
- Sueño inadecuado y nutrición desequilibrada “Un estilo de vida sedentario”
- Estimulación sin fin, niñeras tecnológicas, gratificación instantánea y ausencia de momentos aburridos.

¿Qué hacer?

Si queremos que nuestros hijos sean individuos felices y saludables tenemos que despertar y volver a lo básico. **¡TODAVÍA ES POSIBLE!** Muchas familias ven mejoras inmediatas tras unas semanas de implementar las siguientes recomendaciones:

1. Establezca límites y recuerde que usted es el capitán del barco. Sus hijos se sentirán más seguros al saber que usted tiene el control del timón.
2. Ofrezca a los niños un estilo de vida equilibrada, llena de lo que los niños necesitan, no solo de lo que quieren, no tenga miedo de decir NO a sus hijos si lo que quieren no es lo que necesitan.
3. Proporcione alimentos nutritivos y limite la comida basura.
4. Pase por lo menos una hora al día al aire libre haciendo actividades como ciclismo, caminata, pesca, observar aves/insectos.
5. Disfrute de una cena familiar diaria sin teléfonos inteligentes o tecnología que los distraiga.
6. Jueguen a los juegos de mesa como familia.
7. Involucre a sus hijos en alguna tarea o quehacer del hogar de acuerdo a su edad (doblar la ropa, ordenar los juguetes, colgar la ropa, desembalar los alimentos, poner la mesa, dar de comer al perro entre otras).
8. Implemente una rutina de sueño consistente para asegurar que su hijo duerma lo suficiente. Los horarios serán aún más importantes para los niños de edad escolar.
9. Enseñe responsabilidad e independencia. No los proteja en exceso contra toda frustración o toda equivocación. Equivocarse les ayudará a desarrollar resiliencia y aprenderán a superar los desafíos de la vida.
10. No prepare la mochila para sus hijos, no les lleve sus mochilas, no les lleve tarea que se le olvidaron, no les pele los plátanos, ni les pele las naranjas si lo pueden hacer por sí solos (4-5 años). En vez de darles pez, enséñeles a pescar.
11. Enséñeles a esperar y a retrasar la gratificación.
12. Proporcione oportunidades para el aburrimiento, ya que el aburrimiento es un momento en que la creatividad despierta. No se sienta responsable de mantener siempre a los niños entretenidos.
13. No use la tecnología como una cura para el aburrimiento, ni le ofrezca al primer segundo de inactividad.
14. Evite el uso de tecnología durante las comidas, en automóviles, restaurantes, centros comerciales. Utilice estos momentos como oportunidades para socializar entrenando así a los cerebros a saber funcionar cuando estén en modo “aburrimiento”.
15. Ayúdeles a crear un “Frasco del aburrimiento” con ideas de actividades para cuando estén aburridos.
16. Apague los teléfonos para la noche cuando los niños tengan que ir a la cama para evitar la distracción digital.
17. Conviértase en un regulador o entrenador emocional de sus hijos. Enséñeles a reconocer y gestionar sus propias frustraciones e ira.
18. Enséñeles a saludar, a tomar turnos, a compartir sin quedarse sin nada, a decir gracias y por favor, a reconocer el error y disculparse (No los obligue) y sea modelo de todos esos valores que inculca.
19. Concéntrese emocionalmente: sonría, abraza, bese, cosquillee, lea, baile, salte, juegue, o gatee con ellos.

CONOZCO EL AMOR

- ✓ Conozco personas pobres que distribuyen sonrisas
- ✓ Conozco personas que sufren que comunican alegría
- ✓ Conozco personas incomprendidas que saben comprender
 - ✓ Conozco personas que conquistan con mirar
- ✓ Conozco personas pacíficas que caminan brindando paz
- ✓ Conozco personas bondadosas que a todos tienen algo que dar
 - ✓ Conozco personas perseguidas que saben perdonar
 - ✓ Conozco esas personas cuyo secreto es amar

PILDORITAS MUY EFICACES PARA PAPÀS

1. Papás: si me quieren dar un regalo, denme normas y límites. Se los agradeceré toda la vida.
2. La paciencia no es la capacidad de esperar sino la habilidad de mantener una buena actitud mientras esperas.
3. Revisemos lo que arrastramos en la maleta de la vida. Culpas, rencores, ansiedad y remordimiento tornan pesado e inmanejable nuestro día a día. Debemos deshacernos de aquellas cargas que no nos permiten seguir adelante. Tratar de que las sobrelleven no es una opción.
4. Howard Gardner (1949, el psicólogo, investigador y profesor en Harvard, autor del ensayo "Las 5 mentes del futuro" afirma que la educación debe de lograr en los estudiantes: una mente disciplinada, una mente sintética, una mente creativa, una mente respetuosa y una mente ética.
5. ¡Ojo! Adicciones: son muchas. La dedicación se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.
6. Hay adicciones a sustancias: alcohol, drogas ilícitas o actividades: apostar, pornografía, redes sociales... Todas trastornan el cerebro. Entrar o iniciar es muy fácil, salirse es bien complicado y difícil. De ahí la importancia del control por parte de los papás, del acompañamiento, del dialogo, de la cercanía, del dialogo con los hijos.
7. Hoy se ve mucha gente hablando sola, pero al celular. Si están hablando con alguien, bien. Lo malo de la tecnología es cuando interfiere en tu capacidad de hablarte a ti mismo, o hablar con los demás, o tener relaciones reales: es un problema serio. Dr. Luis Rojas Marco, psiquiatra español.
8. Ojo a las redes sociales. Esclavizan, destruyen la democracia, favorecen el narcisismo, el odio, el bullying, el consumismo, el chisme, las fake news, la vanidad. Matan o borran los hábitos buenos aprendidos o enseñados en casa. Quien era responsable, obediente, cumplidor de sus deberes escolares y con excelentes resultados ... se transforma en un adicto a ellas, trasnochador, mediocre en resultados académicos, mentiroso, descuidado y morbosos...
9. No hay jóvenes malos. Solo hay jóvenes que no saben que pueden hacer bien. Don Bosco. Igual con los niños. Es ésta labor fundamental de padres y educadores.
10. Los valores son el resultado de los que se cultive en lo más profundo del corazón de los hijos y por lo mismo no se impone desde fuera, sino que surgen desde dentro, como resultado del ejemplo que les demos sus padres. No son el producto de exigirles que hagan lo que les decimos sino de mostrarles con nuestra conducta lo que significa obrar bien. Ángela Marulanda.
11. Cuatro desafíos en la educación del hijo único:
 - a. Reforzar la generosidad
 - b. Desarrollar las habilidades sociales
 - c. Cuidado con la exclusiva atención de los padres
 - d. Estimular la seguridad, autoestima e independencia.
12. La educación verdadera: desarrollar en los hijos y en los estudiantes las habilidades que los robots no tienen: creatividad, apasionamiento y pensamiento crítico.

Queridos padres, hagamos la reflexión de lo que aquí leemos, puede servirnos de gran manera en la educación de nuestros hijos.

Siempre dispuesta a servir,

Gilma Inés Bustamante

Rectora