

RECOMENDACIÓN DE AUTOCOIDADO PARA AS FAMILIAS

Algúnhas claves que poden axudarnos a coidarnos ben

A primeira cuestión a ter en conta é o noso propio coidado. Para poder identificar e dar resposta ás necesidades dos nosos fillos e fillas, é imprescindible que primeiramente nos fagamos estas preguntas:

- ¿Como estou?
- ¿Que necesito?
- ¿Como podo cubrir o que necesito?, e busco o modo de atendelo.

Unha vez identificado todo isto e cubertas as nosas necesidades na medida do posible, xa estamos nunha disposición adecuada para acompañar neste proceso os nosos fillos e fillas.

E COMO O FACEMOS?

1. CONFIAMOS: Eles e elas son protagonistas de si mesmos. Axudámoslos a identificar o que senten e o que necesitan para sentirse mellor.

2. ACEPTÁMOLOS/AS INCONDICIONALMENTE: O que son, o que senten, o que pensan, os seus gustos etc.

3. OFRECEMOS SEGURIDADE: Unha contorna protectora non supón ocultar, mentir, excluír, nin illar, senón acompañar os nosos fillos e fillas nas situacións novas e/ou que poidan ocasionar dificultades. Mostremos aos nosos fillos e fillas que non están sós nin soas e que estando xuntos e xuntas se poden superar os obstáculos.

4. MOSTRÁMOSLLES AFECTO: Dámoslles agarimo verbal e non verbal: palabras amables, contacto físico, a través do ton de voz, dos xestos. Canto máis mellor. Nunca será demasiado.

5. FACÉMOLOS/AS PARTICIPES: Tomámoslos/as en consideración para incluílos, con sensibilidade e afecto, nun proceso da vida do que eles e elas e a súa comunidade forman

parte. É importante propoñerlles que participen no toma de decisións das novas tarefas ou

actividades que van emprender, que expresen a súa opinión en referencia a aspectos do día a día (por exemplo, actividades de lecer, extraescolares, novos hábitos e organización familiar etc.).

6. ESCOITÁMOLOS/AS: Fomentamos e permitimos que expresen os seus sentimentos ao seu xeito. Os nenos, nenas e adolescentes están aprendendo a identificar e poñer palabras

ao que senten. Axudámoslos na casa, na medida do posible, a encauzar toda esa emocionalidade de forma construtiva. Segundo a idade: espazos de confidencias (ou de silencio acompañado), escribir un diario, música e debuxos espontáneos/libres, expresión física (apertas, caricias, xestos cómplices...).

7. RESPECTAMOS O SEU PROPIO RITMO: Ante os cambios na vida todos/as precisamos o noso tempo para asimilar o novo e adaptarnos. As présas son malas conselleiras. Cando axudamos os nosos fillos e fillas neste proceso, non podemos poñernos a nós mesmos de referencia, nin debemos comparar entre irmáns ou outros menores que coñezamos. É moi importante respectar o ritmo de cada un sen xuízos de valor.

8. COMPARTIMOS SENTIMENTOS: Compartimos as nosas emocións con naturalidade. Falamos con eles e elas (adaptando o noso discurso á súa idade) sobre o que sucede e nos pode causar inquietude ou preocupación. Poñémoslle nome ao que sentimos e non tememos expresar o noso malestar para finalmente ofrecerlles unha mensaxe positiva de acollida e naturalidade a todas as nosas emocións. Mostramos o poder do alivio cando compartimos desde o afecto.

9. MOSTRÁMONOS ACCESIBLES: Para cando eles e elas decidan que é o seu momento de expresar o que sintan.

10. EXPRESÁMOSLLES RECOÑECIMIENTO: Valoramos as súas iniciativas e prácticas de autocoidado. Valoramos o seu grupo de iguais como un elemento curador moi importante.

11. MOSTRÁMONOS FLEXIBLES: Para todos e todas é un período de adaptación no que aprendemos xuntos e xuntas. Somos creativos/as e flexibles.

12. REPARAMOS: Cando metemos a zoca, cando non o facemos ben, porque non podemos facelo ben en todo momento, cando facemos algo que lles fixo dano, podemos reparar, dicirlle que sentimos moito o que pasou. Así o noso fillo ou filla aprende que as persoas adultas non somos perfectas e el ou ela tampouco o ten que ser e exercitan a tolerancia ante os fallos doutras persoas.

13. LEMBRAMOS QUE SOMOS MODELOS PARA OS NOSOS FILLOS E FILLAS: Respectamos, temos en conta ao outro, atendemos aos límites sans que nos permiten gozar da convivencia coas persoas que nos rodean. E deste xeito estamos axudando a que os nosos/as fillos, a través da aprendizaxe implícito incorporen ese tipo de valores.

NOTA: É importante que se vos xorden dúbidas, busquedes a orientación que precisades acudindo ao centro educativo do voso fillo ou filla.