



COLEGIO ÁLCAZAR DE LAS CONDES

CUIDARSE PARA CUIDAR

*Tomando conciencia de nuestras
emociones para cuidar a los
demás*

ÁREA PSICOLOGÍA Y ORIENTACIÓN



**¿TE HA PASADO QUE HAY DÍAS
EN QUE DESPIERTAS Y TODO
PARECE BIEN?...LAS COSAS
FUNCIONAN, EL SOL BRILLA,
TE SIENTES ALEGRE Y PIENSAS
POSITIVAMENTE...**

**NOS GUSTARÍA MUCHO QUE ESOS
DÍAS NO TERMINARAN PUES NOS
DAN LA ENERGÍA NECESARIA PARA
CUMPLIR CON NUESTRAS
ACTIVIDADES, SUPERAR LAS
DIFICULTADES Y RESOLVER LOS
PROBLEMAS QUE SE PRESENTAN...**



**"La manera en que nos sentimos determina
nuestras conductas y la forma en qué reaccionamos
a las diferentes situaciones del día a
día"...determinan nuestra actitud para asumir las
tareas del día , nuestra forma de responder a
nuestros hijos o la forma de enfrentar las
discusiones..."**



PERO ALGUNOS DÍAS NO SON TAN BUENOS. SE NOS PRESENTAN DIFICULTADES O TAREAS QUE NOS HACEN SENTIR CANSADOS O AGOBIADOS Y NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO ES MÁS BIEN BAJO Y "DEPRIMIDO". NO SENTIMOS LA ENERGÍA O ALEGRÍA NECESARIA PARA ENFRENTAR LAS DIFICULTADES O TOMAR LAS SITUACIONES DE UNA MANERA PACIENTE Y COMPRENSIVA...

¿Qué hacer en esos días y cómo afrontarlos...?



Muchas veces no podremos cambiar lo que ocurre en nuestro entorno, hay condiciones que no dependen de nosotros...pero siempre podemos detenernos un minuto, identificar lo que sentimos y usar nuestras habilidades para enfrentar de una manera diferente los días...

PARA AQUELLOS DÍAS EN QUE TE SIENTES MEJOR, CON MÁS TRANQUILIDAD Y DE BUEN ÁNIMO...

- En aquellos días en que te sientas mejor, aprovecha de **compartir tiempo** con tus hijos. Es una buena oportunidad para jugar con ellos y apoyarlos en sus quehaceres escolares.
- Muéstrale a tus hijos lo bien que lo están haciendo, **reforzándolos positivamente**. Recuerda que cuando te sientes bien es más fácil ver las fortalezas de los otros.
- **Pregúntale a tus hijos** si existe algo especial en que necesiten ayuda o apoyo,
- **Ocupa** esos días para realizar aquellas actividades que te parezcan tediosas o requieran más energía.



¿Y CÓMO ENFRENTAR AQUELLOS DÍAS NO TAN BUENOS...?

NUESTRAS EMOCIONES DEPENDEN DE MUCHOS FACTORES, ESPECIALMENTE DEL AMBIENTE. HAY DÍAS EN QUE NUESTRA TOLERANCIA FRENTE A LAS DIFICULTADES DISMINUYE Y ASUMIR LAS TAREAS O DESAFÍOS SE NOS HACE DIFÍCIL...



Para aquellos días en que hay más desgano que energía...

- **Anticipa.** Cuéntale a tu familia que hoy no es buen día y pídeles lo que necesitarás de ellos (ejemplo: que cooperen en los quehacer del hogar, que entre 10 y 11 estarás ocupada y que si necesitan algo de ti te lo pidan después de esa actividad...)
- **Evita entrar en conflicto** con tu familia estos días. Elige las batallas que darás.
- **Toma distancia.** Cuando sientas que pierdes el control de la situación o que tus palabras pueden herir a alguien, aléjate, espera a que pase un rato para conversar de lo ocurrido con calma y con distancia de la situación que te molestó. Recuerda que siempre hay tiempo para reparar y pedir disculpas, darse cuenta de los errores también es un aprendizaje para nuestros hijos.
- **Pide ayuda** si te sientes sobrepasada o tenso.
- **Toma pausas** que te ayuden a lidiar con el cansancio.

Comunicación basada en el buen trato ✨



Intenta no usar

" ¡Porque yo dije!

"¡Pásale el juguete a tu hermano, no seas egoísta!"

"Hoy no vamos a salir a jugar"

"¡Ahora no!..estoy ocupada"

Intenta usar

"Entiendo que quieras jugar más pero ahora debemos ordenar"

¿Te parece si juegas un rato más y luego se lo prestas a tu hermano?, él también quiere jugar...

¿Te parece si hoy jugamos en casa?

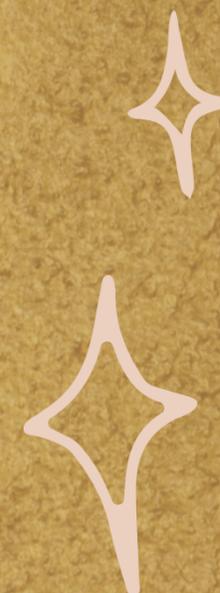
¿Te parece si termino con esto y te ayudo?



*"La forma en la que
hablamos a nuestros
hijos se convierte en
su voz interior"*

PEGGY O'MARA





SER PADRES NO ES UNA TAREA FÁCIL, ES UNA APRENDIZAJE CONSTANTE QUE REQUIERE PACIENCIA, ESFUERZO Y DEDICACIÓN...PERO POR SOBRE TODO AMOR.

"RECUERDA...

SIEMPRE ES TIEMPO DE APRENDER, REPARAR Y CAMBIAR"

ÁREA PSICOLOGÍA Y ORIENTACIÓN

