

EL CUIDADO, LENGUAJE DE LAS FAMILIAS

¿Cómo fortalecer los roles de cuidado en las familias, para promover el desarrollo de los niños, niñas, adolescentes?



Recorramos juntos la estación cuidado y exploremos cómo se da el desarrollo de nuestros hijos e hijas, el valor de la experiencia y cómo las necesidades de cuidado, acompañamiento y orientación van cambiando según las circunstancias y la historia de cada uno.

En esta exploración reconoceremos la importancia del autocuidado como factor clave para cuidar de los otros, especialmente cuando hablamos de los padres, madres y del cuidado desde la familia; todo esto como posibilidad para impulsar el desarrollo de nuestros hijos e hijas, acompañarlos en el proceso de construcción de sus proyectos de vida y crear día a día una mejor versión de nuestras familias.

INFORMACIÓN CLAVE DEL DESA

Al pensar en el cuidado de los niños, niñas y adolescentes de su proceso de desarrollo, en relación con t

FÍSICO



Este desarrollo hace referencia al crecimiento del cuerpo y el cerebro, la evolución de la salud y las habilidades sensoriales y motoras.

El cuidado físico, desde el momento de la gestación y a lo largo de toda la vida, permite la correcta formación y funcionamiento del organismo, así como el desarrollo del conocimiento y el movimiento, factores que pueden variar dependiendo la alimentación, la salud y el entorno.

MENTAL



Este desarrollo hace referencia al crecimiento del cuerpo y el cerebro, la evolución de la salud y las habilidades sensoriales y motoras.

El cuidado físico, desde el momento de la gestación y a lo largo de toda la vida, permite la correcta formación y funcionamiento del organismo, así como el desarrollo del conocimiento y el movimiento, factores que pueden variar dependiendo la alimentación, la salud y el entorno.



DESARROLLO DE HIJOS E HIJAS

Por lo tanto, debemos tener en cuenta las características de los diferentes aspectos: físico, mental y socioemocional.



SOCIOEMOCIONAL

Al hablar del desarrollo socioemocional hacemos referencia a las emociones, la personalidad y las relaciones sociales; que son fundamentales en la forma cómo entendemos y hacemos propias las normas y valores sociales, cómo construimos recursos para responder y adaptarnos al entorno y para la formación de nuestro autoconcepto, de la imagen que vamos creando de nosotros mismos.



NECESIDADES DE CUIDADO A LO LARGO DEL DESARROLLO ENTRE LA NIÑEZ A LA ADOLESCENCIA

El desarrollo físico, mental y socioemocional sucede a lo largo de la vida y puede promoverse intencionalmente. Desde el vientre, nuestro organismo está preparado para aprender diversas habilidades. Con las adecuadas circunstancias y recursos, naturalmente desarrollamos capacidades y funciones básicas. Almacenamos conocimientos, aprendemos a sentir, a amar y a entender a otros. Para que todo esto suceda de la mejor manera, es clave que como familia revisemos nuestras formas de cuidado y las relaciones que mantenemos de acuerdo con los cambios que se presentan en las distintas etapas de la vida. Exploremos juntos las necesidades más básicas de cuidado de acuerdo con el momento que estén atravesando los niños, niñas y adolescentes.



ETAPA 0 - 6 AÑOS DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL

1. Atención por parte de los cuidadores.
2. Juegos y actividades que incluyan estimulación visual y táctil, por ejemplo: juguetes con sonidos, cajas, ollas, etc.
3. Dar respuesta a los estados emocionales que identifique en el niño, por ej. Imitarlo o sonreírle.
4. Comunicarle estados emocionales a través del cuerpo, los gestos y palabras.

ETAPA 0 - 6 AÑOS

DIMENSIÓN FÍSICO

1. Establece rutinas con horarios y actividades fijas de alimentación, sueño e higiene.
2. Define lugares fijos para las cosas.
3. Crea un entorno agradable y tranquilo (controla los ruidos, mantén una buena iluminación, chequea que la temperatura y ventilación sean adecuadas).
4. Disminuye los riesgos ambientales como la exposición directa a toma corrientes, puntas, filos, etc.



ETAPA 0 - 6 AÑOS

DIMENSIÓN FÍSICO

1. Cuenta historias, léelas en voz alta, cántales.
2. Usa un tono de voz agradable y pausado.
3. Da mensajes cortos y precisos.
4. Se coherente entre las palabras y las acciones: "No digas mentiras... Pero si llaman del banco diles que no estoy".
5. Para explicar algo, en lo posible ejemplifica usando el objeto del que se habla.
6. Al enseñar, haz una demostración con objetos o personajes que sirvan de referencia.
7. Enseña a través de modelos para que el niño copie, imite y reproduzca.



ETAPA 7 - 12 AÑOS

DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL

1. Busca espacios de encuentros con pares.
2. Monitorea sin invadir la privacidad del niño.
3. Respeta y explora actitudes de rechazo en el niño.
4. Fortalece los vínculos frente a referentes positivos.
5. Aclara qué actividades son de espacio íntimo y público.
6. Dile explícitamente qué es adecuado e inadecuado (bueno o malo, enfocándose en lo bueno).
7. Especifica de forma clara cuáles son las normas de cada espacio (casa, calle, colegio, parque, casas de amigos).
8. Exprésale que puede recurrir al cuidador cuando lo necesite o se sienta inseguro con otras personas.



ETAPA 7 - 12 AÑOS

DIMENSIÓN FÍSICO

1. Fomenta modelos de vida saludable.
2. Identifica y promueve en el niño formas para canalizar su energía, como actividades físicas, hobbies y deportes.
3. realiza actividades en equipo con tu hijo o hija.



ETAPA 7 - 12 AÑOS

DIMENSIÓN MENTAL

1. Permítele al niño o niña expresarse y compartir lo que le pasa, escúchalo.
2. Promueve juegos de aventuras y construcción de ambientes imaginarios.
3. Utiliza vocabulario diverso y explica contextualmente su significado.
4. En la edad de los "por qué", ten paciencia para explicar y si no sabes todas las respuestas, búscalas con tu hijo o hija.
5. Ayúdale a identificar sus emociones a través de la expresión verbal de lo que se observa que el niño puede estar sintiendo.
6. Al dar instrucciones, realiza acompañamiento para facilitar el desarrollo de la tarea.
7. Gradualmente incrementa el nivel de dificultad de la petición
8. Si hay necesidad, repite la actividad en distintos momentos hasta lograr destreza.
9. Ofrece actividades diversas para aprender habilidades nuevas.
10. Realiza actividades que requieran concentración en un ambiente tranquilo.
11. identifica el tiempo óptimo en el que cada niño mantiene la atención y respeta ese tiempo. Si notas fatiga o distracción dale tiempos de descanso o recuperación con una actividad intermedia

ETAPA 13 - 17 AÑOS

DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL

1. Acuerda nuevos roles en las responsabilidades familiares.
2. Facilita la exploración y búsqueda de actividades de interés.
3. Es importante tomar decisiones compartidas a través de la negociación. (Ej.: Para mí es importante que puedas apoyarme con esto o lo otro).
4. Enséñale que el cuidado de la imagen física hace parte del cuidado integral de su salud.
5. Comunícale que durante el proceso de exploración puede buscar guía y apoyo.
6. Establece límites claros (banderas rojas), explicando la razón por la cual se establecen (Mayor libertad implica una mayor responsabilidad porque hay mayores peligros).
7. Acuerden de manera conjunta cuáles son los espacios de privacidad.
8. Acompáñalo en el desarrollo de actividades, respetando la autonomía



ETAPA 13 - 17 AÑOS

DIMENSIÓN FÍSICO

1. Incentiva el ejercicio físico y el deporte, a través de actividades en equipo, juntos.
2. Si tiene dudas sobre sus cambios físicos y de humor, invítalo/a a que recurra a ti o a un experto para explicárselos.
3. Cocina con él y enséñale a preparar nuevos platos por su cuenta.
4. Comparte experiencias personales sobre la adolescencia que le ayuden a sentirse familiarizado frente a lo que está viviendo.



ETAPA 13 - 17 AÑOS

DIMENSIÓN FÍSICO

1. Dale opciones de posibles actividades de interés.
2. Apoya la elección que haga, siempre y cuando le genere bienestar.
3. Ayúdale a debatir y escucha los puntos de vista que tiene estimulando su curiosidad
4. Háblale de forma directa y tranquila.
5. Resalta la importancia de sus aportes e ideas.
6. Recuerda que, aunque ahora puede hacer más cosas por su cuenta, sigues siendo una guía para él o ella.

VIDEO ▾



AUTOCUIDADO, CLAVE PARA CUIDAR A LOS DEMAS.

Todos tenemos necesidades físicas, emocionales, mentales y sociales que debemos identificar y reconocer, para encontrar la manera de satisfacerlas y generar bienestar en el plano individual y familiar; a esto llamamos autocuidado, e implica reconocer que cada persona es la principal responsable de su propio cuidado.

VIDEO ▾

Cuidar de nosotros mismos, no significa dejar de cuidar de otros; por el contrario, es una oportunidad para hacerlo mejor, reconociendo las propias limitaciones y aceptando la ayuda posible. Aunque con frecuencia lo hacemos a un lado, es una tarea muy importante, pues cuidar nuestra salud física, mental y emocional es tan importante para nuestro bienestar, como para el de los niños, niñas, adolescentes y demás integrantes de la familia.



Ser capaz de cuidar de sí mismos es el primer requisito para ser buenos cuidadores; porque el estrés que genera la insatisfacción de las necesidades personales provoca actitudes y reacciones que tienen impactos negativos en el desarrollo físico, mental y psicosocial de los niños, niñas y adolescentes.

DECÁLOGO DEL CUIDADO Y CUIDADO MUTUO



1.

Recuerda que de tu bienestar depende el cuidado de niños, niñas y adolescentes.



2.

Organiza horarios para cuidar a hijos e hijas y para momentos de descanso y ocio.



3.

Establece hábitos saludables de sueño, ejercicio y alimentación.



4.

Infórmate de las herramientas o productos que pueden aliviar tu carga física.



5.

Vigila tu salud y acude al médico si lo necesitas.



6.

Identifica las emociones y sentimientos que afectan tu estado de ánimo y el de los demás.



7.

Motiva y apoya la participación de todos, mediante la colaboración.



8.

Negocia los roles y las responsabilidades al interior de la familia.



9.

Pide información y ayuda a los profesionales de la salud y los servicios sociales.



10.

Infórmate y usa los recursos para apoyarte que existen en tu entorno familiar, comunitario e institucional.



