



TALLER MOTIVACIONAL III: “YO PUEDO DESDE CASA”

**PARA PAPÁS: ¡PORQUE SI ESTAMOS
MOTIVADOS NUESTROS HIJOS TÁMBIEN
LO ESTARÁN!**

Es verdad que no existe un manual para papás, no hay un libro que nos diga paso a paso como ser el mejor padre o madre de familia, más aun cuando no somos los padres sino somos abuelas, abuelos, tíos, tutores, las cosas que debemos hacer parecen infinitas y diferentes, pero hay algo que todos tenemos en común y es querer el verdadero bienestar para nuestros muchachos, y si ¡que carajos! A veces somos cansones, molestamos por cosas que quizás tendrían una mejor solución que un grito pero nuestra intención nunca es mala, pero ¿Y nuestras acciones?, ¿Corresponden con las buenas intenciones que tengo en mi corazón? , bueno pues ahí está el esfuerzo que debemos hacer tratar de ser coherentes, y es que es tratar porque no somos perfectos, pero son precisamente esos buenos intentos lo que nuestros hijos se llevarán para siempre.

En estos tiempos lo requerimos más, cuantas veces no deseamos que nuestro hijo se alistara rápido y llegara al colegio, ¡que lo tengan más bien allá, y se lo aguanten los profesores! Llegamos a pensar algunas veces, bueno pues ahora los tenemos a nuestro lado y este no debe ser motivo para alarmarnos, algunos podemos llegar a creer que es complicado, porque no somos el profesor de matemáticas, de química que saben exigir o tampoco somos el profe buena gente de educación física que sabe cómo llegarles a los muchachos, mucho menos somos psico- orientadores ni expertos, pues papás, mamás , tíos, tías, abuelos, abuelas eso no importa porque somos quienes aman y cuidan a sus muchachos, y sin saber muchas veces de tecnología, ni prender o apagar tantos aparatos, siempre sabremos mirar a nuestros jóvenes a los ojos y saber qué pasa con ellos. Es por esto que el servicio de psico-orientación, consejería y coordinación de convivencia les ofrece con mucho cariño algunos trucos para acomodarnos a este nuevo estilo de vida.



1. Respetemos los espacios de estudio de nuestros hijos, está bien revisar de vez en cuando lo que hacen en línea, pero también es importante que confiemos en ellos (construir confianza de apoco es esencial).
2. Abramos espacios para compartir en familia, escuchemos ideas de lo que ellos quieren hacer, expliquemos nosotros que queremos hacer y lleguemos a un acuerdo.
3. Mantengamos el diálogo siempre como herramienta fundamental para resolver problemas, evitando elevar el tono de voz y más aún las agresiones físicas.
4. Hagamos de casa un ambiente seguro, afuera ya es riesgoso, hablemos, escuchémonos y juntos podremos desde casa.

Ejercicio reflexivo: Respondo con sinceridad las siguientes preguntas

Si me tuviera sentado al frente a mí mismo, ¿Qué me diría para darme ánimo en esta situación?

¿Cuáles son mis motivantes (familia, sueños, metas, aspiraciones) que me ayudan a seguir adelante en esta cuarentena?

¿Cuáles son las capacidades de mi hijo o hija que más me asombran?



Glosario:

Motivación: Percepción del sujeto de que los eventos ocurren como resultado del azar, el destino, la suerte o el poder y decisiones de otros.

Diálogo: Discusión sobre un asunto o sobre un problema con la intención de llegar a un acuerdo o de encontrar una solución.

Ambiente seguro familiar: Un ambiente seguro familiar, es aquel donde prima el respeto sobre todas las situaciones, eso hace que todos los integrantes de la familia se sientan seguros y respetados, lo cual genera dinámicas familiares sanas y adaptativas.

Referencias:

- *Kit de primeros auxilios emocionales para cuarentenas y aislamientos. (11 de abril 2020). El tiempo.*

Brenlla, M., & Vázquez, N. (2010). Análisis Psicométrico de la adaptación argentina de la escala de Locus de Control de Rotter. *Documento de Trabajo Nro, 2, 1-32.*