

SERVICIO LOCAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA

ATACAMA

Copiapó | Caldera | Tierra Amarilla
Chañaral | Diego de Almagro



JUNAEB
Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile

Habilidades para La Vida

4ta edición - Octubre 2022



Como Ayudar a

nuestros

Hijos

e hijas



ORIENTACIONES:

- Los niños y niñas que presentan conductas diferentes al resto, suelen casar un problema a sus padres, familia y docentes.
- Es importante no culpabilizarnos por lo que sucede, siendo mejor poner manos a la obra en ayudar a nuestro hijo.
- Estos niños no son malos, malcriados, vagos, flojos, agresivos, sino que presentan un problema de autocontrol que resulta difícil de entender.

AMBIENTE FAMILIAR:

- La familia debe aceptar a su hijo tal y como es, siendo deseable un clima afectivo, de respeto y evitando las contradicciones entre los miembros de la familia.

Con niños inquietos es recomendable un ambiente ordenado y organizado con

horarios o rutinas para comer, dormir,

ordenar sus útiles escolares, cama, juguetes, etc. Todo ello les da seguridad y estructura.

- Debemos enseñar al niño para que diferencie en qué lugares está permitido jugar con más libertad y en qué sitios es menos adecuado.

LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDEN POR OBSERVACION:

- Los niños aprenden más por lo que observan de nuestros actos que sobre aquellas cosas que les decimos que debe hacer.

EJ: si le solicitamos que baje la voz, no debemos gritar o si le solicitamos que no les peque a otros niños, no debemos pegarle.

AUTONOMIA Y AUTOESTIMA:

- Darle pequeñas tareas: "ayúdame ordenar las calcetas" Al realizar tareas que su hijo /a puede hacer se sentirá orgulloso y capaz de lograr metas.

Valorar lo que hace:

"te quedaran muy bien ordenadas tus calcetas O corrija sólo diciendo:

"podremos mejorarlo, pero te han quedado excelente

- Eliminar Los sobre nombres tales como; feo tonto, tonta, poca cosa y/o garabatos.

Se te cayó el vaso? Recógelo y limpia solo se corrige el acto.

NORMAS:

- Es recomendable que las normas sean pocas, bien definidas, claras, repetidas y avisadas de antemano con tranquilidad asegurándose que el niño este atendiendo.

Las instrucciones deben ser concretas

Y expresadas con afirmación Ej. Recoge el libro de tu cuarto. Más que como petición o favor ej. Quieres recoger el libro de tu cuarto.

- El o la niña deberá ser consciente de las consecuencias de su conducta inapropiada por ej. Agredió a un compañero, no escribió en clases. Le quitaran algo agradable como la televisión o juego de video.

ATENCIÓN:

Los niños con problemas de atención necesitan ayuda para realizar sus tareas, por ello:

- Ayúdele a preparar el material antes de comenzar.
- Estudiar en un lugar tranquilo, libre de juguetes y de ruidos de televisión y radio.
- Utilizar periodos de descanso en medio de la actividad cuando el cansancio y disminución de la atención es evidente.

EL PREMIO NO ES SIEMPRE MONETARIO:

- En todo niño existe conductas positivas, en mayor o menor grado, que deben ser estimuladas, siendo la de carácter social la más fácil de realizar.

Ejemplos de refuerzo social: "qué bien lo haces tu solo!", "cómo se nota que estás creciendo", "da gusto estar contigo: Otras veces puede ser suficiente una sonrisa de aprobación, un beso, atención o una palmada en la espalda.

SABER ESPERAR. (1)

Los niños deben aprender que no todo es inmediato, que hay un tiempo para cada cosa.

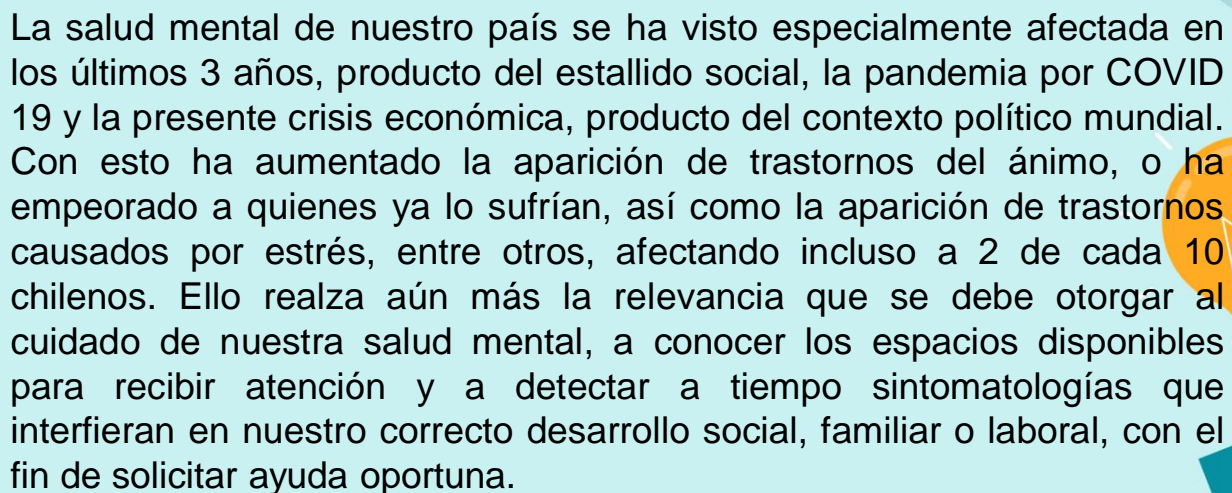
"Cuando necesite de usted: Usted le dice ¿puedes esperar? De acuerdo a lo que suceda usted responde, por ejemplo: mamá puedes venir que quiero comer pan, usted le responde ¿puedes esperar?

Y así paulatinamente aumentará los tiempos de espera.

Día mundial de la salud mental

Cada 10 de octubre, se celebra el día mundial de la Salud Mental, ello avalado y reconocido por la Organización Mundial de la Salud, (OMS), con el fin de promover la conciencia sobre los problemas de salud mental a nivel mundial. Así, a lo largo del tiempo, se ha logrado reconocer una serie de trastornos que con anterioridad eran foco de estigmatización a quienes lo sufrían. De este modo ha sido posible concientizar respecto de la relevancia de esta temática en la vida de todos y todas, dejando atrás tabúes que impedían la búsqueda de ayuda o apoyo, con consecuencias a veces irreversibles.



The page features several decorative elements: a blue puzzle piece in the top left, another in the middle left, and a third in the middle right. A glowing yellow lightbulb is positioned in the upper right quadrant. The background is a light blue gradient with faint, stylized leaf patterns.

La salud mental de nuestro país se ha visto especialmente afectada en los últimos 3 años, producto del estallido social, la pandemia por COVID 19 y la presente crisis económica, producto del contexto político mundial. Con esto ha aumentado la aparición de trastornos del ánimo, o ha empeorado a quienes ya lo sufrían, así como la aparición de trastornos causados por estrés, entre otros, afectando incluso a 2 de cada 10 chilenos. Ello realza aún más la relevancia que se debe otorgar al cuidado de nuestra salud mental, a conocer los espacios disponibles para recibir atención y a detectar a tiempo sintomatologías que interfieran en nuestro correcto desarrollo social, familiar o laboral, con el fin de solicitar ayuda oportuna.

Es de vital importancia estar atentos y solicitar ayuda profesional en los siguientes casos:

Si sientes que tus emociones interfieren en tu trabajo, tus relaciones, tus actividades sociales u otros aspectos de tu vida.

Tienes problemas con el alcohol o las drogas.

Tienes conductas o pensamientos suicidas (de ser así, procura tratamiento de urgencia inmediatamente).

Puedes solicitar ayuda en el Centro de Salud Familiar más cercano a tu domicilio.

Salud Responde 600 360 7777: responde a necesidades de información de la población en múltiples materias asociadas a la salud.

Específicamente para salud mental, cuenta con psicólogos para entregar orientación profesional y ayuda en situaciones de crisis.

Y no olvides que: **“No se puede elegir sabiamente una vida, a menos que se atreva uno a escucharse a si mismo, a su propio yo, en cada momento” Abraham Maslow.**

Bibliografía:

Organización panamericana de la salud. <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-mental-2021>

Marcelo Valencia Collazos: Trastornos mentales y problemas de salud mental. Día Mundial de la Salud Mental.

Trastornos del estado del ánimo: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mood-disorders/symptoms-causes/syc-20365057>

Minsal: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/09/2019.09.09_Gu%C3%ADa-Pr%C3%A1ctica-en-Salud-Mental-y-Prevenci%C3%B3n-de-Suicidio-para-estudiantes-de-eduaci%C3%B3n-superior.pdf



Ayuda a la niña triste a mejorar su estado de animo y sentirse una niña feliz

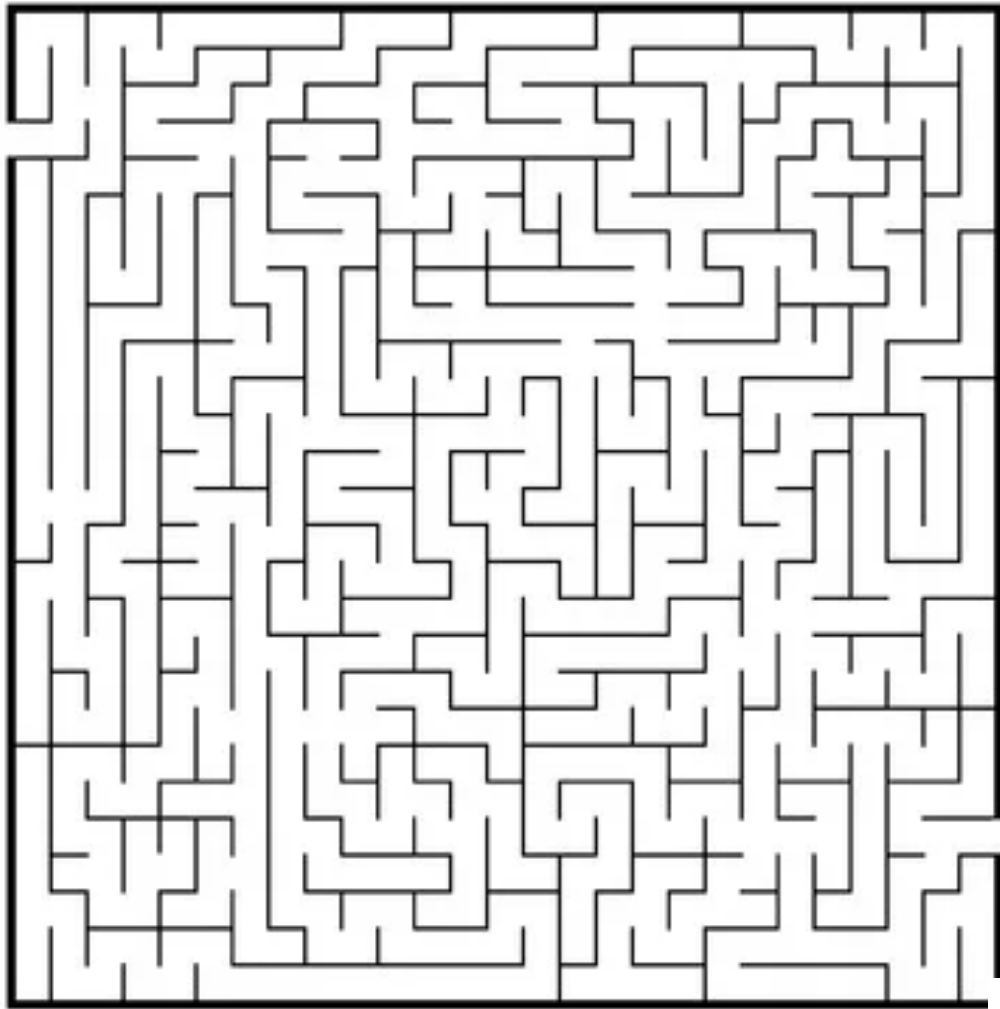
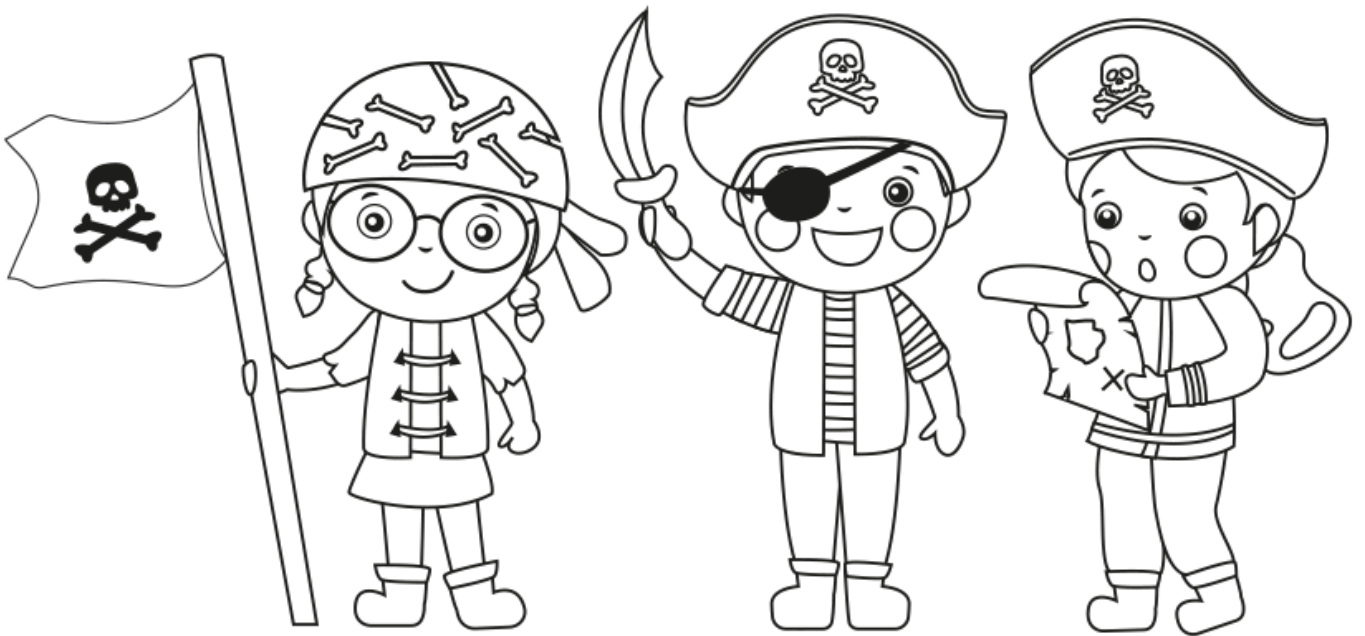


Lámina para colorear



SERVICIO LOCAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA

ATACAMA

Copiapó | Caldera | Tierra Amarilla
Chañaral | Diego de Almagro

