

# Aprendizajes que nos deja este año: momento de reflexión

Estimados padres y apoderados:

Habitualmente los fines de año llaman a la reflexión por el solo hecho que sentimos que se ha cumplido un ciclo. Miramos hacia atrás y sentimos que estamos haciendo un cierre de procesos.

En esa perspectiva, ¿qué ocurre con el 2020? Hoy escuchamos a mucha gente decir: “que se vaya luego, por favor”. Claro, ha sido un año difícil que se inauguró con la noticia de un virus en otro lugar del mundo, que no pensamos que nos alcanzaría y lo hizo, obligándonos a modificar aspectos importantes de nuestras vidas, nuestros modos de relación, nuestras rutinas.

La magnitud del desafío ha sido grande y, por lo mismo, hoy tenemos mucho material de reflexión para evaluar los cambios y los aprendizajes que nos trajo este período. La pandemia ha marcado un antes y un después en la vida de las personas. En nuestro rol de padres y madres específicamente representó un reto de dimensiones gigantescas: tener a los hijos e hijas en la casa, trabajo escolar a distancia, organizar las rutinas, el cuidado y limpieza de la casa. También ha sido desafiante contener, apoyar, acoger a nuestros hijos e hijas frente a la incertidumbre, la ansiedad, los miedos que esta pandemia activó.



Más allá de si lo hicimos bien o mal, la pregunta que les invitamos a plantearnos en este momento del camino es ¿qué aprendimos de esta experiencia?

En boletines anteriores nos referíamos a las prácticas que ejercemos como padres, madres o adultos a cargo de niños, niñas y adolescentes y realizábamos una categorización de estas:

- a) **Prácticas vinculares:** las que se relacionan con construir y estrechar la relación afectiva con los niños, pasando tiempo juntos, riendo juntos, jugando, abrazando y haciendo cariño, hablando de los sentimientos y emociones, conteniendo emocionalmente.
- b) **Prácticas formativas:** las que se relacionan con crear y mantener hábitos, gestionar normas, supervisar rutinas, darle sentido a los valores.
- c) **Prácticas protectoras:** las que se relacionan con cuidar de su alimentación, salud, higiene, su inserción social adecuada.
- d) **Prácticas reflexivas:** las que se relacionan con evaluar cómo lo estoy haciendo como adulto a cargo, qué puedo mejorar, búsqueda de mejores estrategias parentales.

A continuación, les invitamos a reflexionar en torno a los aprendizajes realizados en torno a estas prácticas durante el período anterior de pandemia:

	Ejemplos:	Ahora usted:
Prácticas vinculares	– Aprendí que invertir tiempo en estar juntos me da mucha alegría.  –Aprendí que me cuesta dedicar tiempo a este tipo de prácticas.	
Prácticas formativas	–Aprendí que la mejor manera de crear hábitos es explicándoles a los niños por qué ese hábito es importante, más que retarlos continuamente.  –Aprendí que hay que darles tiempo hasta que los hábitos se instalen.  –Aprendí que uno no puede decir lo que espera y creer que ya está.	
Prácticas protectoras	–Aprendí que, si les pongo el desafío de hacer un menú saludable entre todos, se alimentan mejor.  –Aprendí que mis hijos adolescentes son muy sensibles a lo que los compañeros piensen de ellos.	
Prácticas reflexivas	–Aprendí que nadie te enseña a criar y que es bueno ser auto-crítico con lo que uno hace.	

## ¿Qué podemos decir? ¿Qué aprendizajes tuvimos?

Lo importante de los aprendizajes es que nos ayudan a ver con qué contamos y, a partir de allí, modificar lo que consideremos necesario. Es posible que en este período nos hayamos dado cuenta que hay prácticas que tenemos que modificar, que hay prácticas que hay que seguir haciendo tal como lo veníamos haciendo, que hay prácticas que tenemos que empezar a hacer y que hay prácticas que tenemos que dejar de hacer.



Les invitamos a proyectarse llenando el siguiente cuadro:

	Ejemplos:	Ahora usted:
Prácticas parentales que voy a empezar a hacer	Voy a jugar más con mis hijos.	
Prácticas parentales que voy a dejar de hacer	Enojarme con facilidad.	
Prácticas que ya estoy haciendo, pero voy a hacer diferente	Salir a caminar con ellos, pero ahora voy a iniciar conversaciones acerca de temas que nos pongan en comunicación.	
Prácticas que voy a seguir haciendo	Cocinar juntos.	

Si bien la pandemia ha sido y sigue siendo un acontecimiento lamentable, nos ha dado la oportunidad de ver más de cerca aspectos importantes de la vida como son las relaciones con nuestros hijos. La reflexión de estos aspectos nos ayuda a mejorar constantemente.

### Palabras Claves

Conciencia del rol parental - Reflexión - Aprendizaje de prácticas parentales - Ponerse desafíos en el marco del rol.