



MANEJO DEL ESTRÉS

EN MADRES, PADRES DE FAMILIA Y
TUTORES DE NIÑOS QUE CURSAN
LA PRIMARIA.



¿Qué es el Estrés Psicológico?

“Una relación particular entre el entorno y el individuo, que es evaluado por este, como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” Lazarus.



¿Cómo se presenta el estrés?

Surge ante un desequilibrio entre la percepción de las demandas del entorno y las capacidades que se tienen para hacer frente a estos retos, en su papel que desempeñan como madres, padres de familia o tutores.



¿Cuáles son las características del contexto actual?

Ante la situación que se enfrenta hoy con la “nueva normalidad” por la crisis de la pandemia por COVID-19, las actividades diarias, que incluyen el trabajo, la escuela y las actividades sociales, han pasado a realizarse de manera virtual desde los hogares.



¿Cómo se vive hoy el estrés?

Todo se ha concentrado en un mismo lugar, la CASA, por lo que las madres, padres de familia o tutores enfrentan un nuevo reto para ajustar HORARIOS, ACTIVIDADES y ESPACIO, de acuerdo a las demandas del entorno. Además de que se exige una actualización en los conocimientos acerca de las herramientas tecnológicas.



¿Cómo lo viven los niños?

Este cambio ha venido a limitar el apoyo que se brinda por parte de los maestros, al desarrollo de los pequeños en esta etapa. Debido a que las clases de manera virtual no permiten aclarar dudas, o un trato más directo, es más difícil aprender lo esperado. Por lo tanto los padres deben estar más involucrados en este proceso.



¿Qué podemos hacer al respecto?

EL AFRONTAMIENTO

A estas situaciones, demandan un ajuste a la manera en cómo antes se realizaban las actividades cotidianas. Por lo cual es necesario acompañar a los niños en estos cambios y reconocer el esfuerzo que están realizando.



LA ORGANIZACIÓN

De nuestras tareas diarias, deben realizarse tomando en cuenta las necesidades de los miembros de la familia, asignando tiempos y respetándolos. Se requiere la comunicación y colaboración de todos los que integran la familia.

OTORGAR

Un espacio, para la realización de estas actividades individuales. Aunque el espacio sea pequeño, este brindará la posibilidad de mayor atención y enfoque. Evitar distractores para que los niños no pierdan la atención.



PROYECTO: Vivencias y experiencias de los docentes y padres de familia ante la modalidad en línea en tiempos de pandemia.

Elaborado por: Salma Yalidetzi Balbuena Ramirez.

