

P



A



D



R



E



S



E-CUIDAMOS #YoAprendoEnCasa

9-13 AÑOS

PARA REGULAR LA **convivencia**

Debido al actual confinamiento os ofrecemos un material con unas pautas que os pueden ayudar a sobrellevar esta situación. Estas recomendaciones incluyen unas señales de tráfico que os mostrarán como circular por la misma carretera que vuestros hijos.



Prohibición

Hay cosas vetadas, prohibidas por diferentes circunstancias. Para saltarse estas prohibiciones hay que tener claras las consecuencias que uno está dispuesto a asumir. Hay prohibiciones externas, pero también hay limitaciones internas que nos autoimponemos. Toda prohibición interna o externa puede ser buena o no tan buena, puede surgir para controlar a la persona o puede surgir para ayudar a crecer a la persona.

PADRES: Normas y límites para nuestros pre-adolescentes, pero también, flexibilidad.



Final de prohibición

Lo que en una etapa de la vida no estuvo permitido, ahora sí, y al revés. Esas conquistas van acompañadas de libertad y de responsabilidad. Libertad para hacer lo que uno quiere, puede y debe hacer. Hay que tener en cuenta las libertades de los que me rodean; y tener responsabilidad para, una vez hecho, asumir las consecuencias positivas y negativas que todo ello acarrea. Libertad y responsabilidad van de la mano y son claves para la convivencia y el entendimiento.

PADRES: Consecuencias para el cumplimiento o incumplimiento de las normas y límites. Vuelve a ser un criterio la flexibilidad, y el levantamiento de prohibiciones.



Ceda el paso

Mirar al otro para descubrir cuándo es tu momento y cuándo es el suyo, dónde acaba tu libertad y dónde empieza la suya. Ceder y ser cedidos en el paso. A veces, la calzada se estrecha y no cabemos los dos, uno pasa antes y otro después. Uno irá primero y el otro después. Es tan importante saber ser primero como saber ser segundo. Todo tiene su momento y hay momentos para todo en la vida.

PADRES: Con los pre-adolescentes es tan importante ceder y no acometer todas las batallas a la vez, como pedir que ellos cedan en algo.

P



A



D



R



E



S



Dirección obligatoria

Que no es lo mismo que ir con la corriente, vaya donde vaya. Los únicos peces que van en la misma dirección que la corriente del río son los peces muertos. Algunas señales nos van a marcar cuál es el camino correcto, el que nos va a hacer más felices y nos va a convertir en personas más satisfechas; esa es la dirección obligatoria. Lo difícil, casi siempre, es identificar esa señal y seguirla.

PADRES: Nosotros somos los indicadores, a veces, de esas señales que muestran el camino. La organización y la rutina, aunque se resistan a ellas, son síntoma de normalidad y de seguridad.



Mercancías peligrosas

Muchas veces, una persona puede ser tóxica para los demás, pero lo peor es cuando uno es tóxico para sí mismo. ¿Qué es algo tóxico? Aquello que drena nuestros niveles de energía. Hay cosas, actitudes o sentimientos que bajan nuestros niveles de energía a mínimos. Por tanto, hay que buscar abastecedores de energía. Hay que buscarlos a nivel físico, a nivel intelectual, a nivel emocional y a nivel espiritual o trascendente (que no necesariamente significa religioso).

PADRES: Ante la toxicidad de los hijos hay que retirarse, dejar que pase un tiempo; luego, retomar la situación. ¿Por qué acometer "en caliente"? Ante nuestra propia toxicidad, misma "receta", retirarse.

Parada de taxi

En ocasiones, hay que aparcar y dejarse llevar. Aunque sea yo quien marque la dirección al conductor hay que dejarse conducir. No siempre podemos con todo, y ese es el momento de pedir ayuda. No basta con ser como ciegos guiados por un lazarillo, tenemos que ser como pasajeros guiados por un conductor. Saber cuándo hay que ser humilde es un gran aprendizaje. Descubrir la debilidad de uno, aceptarla y aprender a vivir con ella nos hace más fuertes.

PADRES: Dejarse llevar, en momentos, por nuestros hijos. Ellos transitan caminos muy interesantes. Acogerlos también cuando se abandonen en nosotros, cuando busquen nuestro regazo.

Cambio de sentido

Uno de los grandes aprendizajes de la vida es saber rectificar, perdonar y ser perdonados. Empieza por hacerlo contigo mismo. Cuando me equivoco y tengo que cambiar de dirección, lo primero es reconocerlo, y después corregir lo necesario. Equivocarse es de humanos, reconocerlo y corregirlo de sabios.

PADRES: Todos los días deberíamos pedir a nuestros hijos perdón por algo, darles las gracias por algo, y decirles "te quiero". Este es el mejor aprendizaje que se llevarán de nosotros: nuestros actos y actitudes.



P



A



D



R



E



S



Área de descanso

Durante los viajes es necesario parar y descansar, aconsejan que, mínimo, cada dos horas. Tan valiente es seguir caminando como ser capaz de reconocer la necesidad de un descanso. El descanso nos abastece de energía, proporciona paz al cuerpo y paz al espíritu, al alma (cada uno puede llamarlo como quiera). El descanso no supone necesariamente no hacer nada, es acceder a un estado que me pueda dar esa paz y ese sosiego tan necesarios.

PADRES: La forma de recargar pilas de nuestros hijos y la nuestra no se parecen. Hay que respetar sus tiempos de asilamiento, de no hacer nada, de escuchar música "estridente", de autograbarse con el móvil en mil posturas, de sus altibajos emocionales, etc.

Autopista

Hay momentos en los que sí está permitido correr si las condiciones son adecuadas. Sin embargo, todo tiene un límite. El equilibrio tiene mucho que ver con esos límites. Saber hasta dónde es capaz de correr mi vehículo es fácil, pero saber hasta dónde es capaz de correr con la seguridad de que puedo manejarlo, ya no lo es tanto. Los límites no siempre vienen marcados desde fuera y, por tanto, tenemos que tener dispositivos de control, también a nivel interno.

PADRES: Habrá momentos para la velocidad vertiginosa y momentos para el paso de tortuga. Dentro de ellos habrá, también, momentos para correr en familia y otros para correr en soledad.

Estas y todas las demás señales de tráfico que nos faltan, sirven para circular con el coche, para circular por la vida y para circular por situaciones extrañas como las que vivimos. La convivencia armoniosa con el resto de los conductores nos da las garantías de poder llegar a nuestro destino sanos y salvos.

¡Este viaje tendrá su fin y estará lleno de aprendizajes y tesoros acumulados!