

# ¿CÓMO DARLE SENTIDO AL TIEMPO EN ESTOS TIEMPOS?

Boletín para familias ejemplares en tiempos distintos



## TIEMPO EXTRA, Y ¿AHORA QUÉ?

Cada familia adoptiva o de acogimiento temporal tiene una historia diferente. Usualmente la recomendación es que puedan prepararse para que una vez llegue el niño o niña a casa, los nuevos padres puedan pasar un tiempo prolongado con ellos para construir la confianza, la base de la relación y la seguridad que tanto necesitan.

Sin embargo, no todas las familias pueden hacerlo. La mayoría logran quedarse en casa algunos días, a veces algunas semanas mientras se ajustan a la rutina, y toca rápidamente volver al ruedo.

Pero en este tiempo, a muchos se nos ha regalado la oportunidad de quedarnos un tiempo adicional en casa. A pesar de que las circunstancias no hayan sido las ideales, podemos decidir aprovechar este tiempo para construir, fortalecer, sanar y crecer juntos como familia. Decimos regalo porque aún a pesar de las circunstancias, hoy decidimos verlo como un regalo, una bendición y una oportunidad que queremos aprovechar!

## ¿DE QUÉ SE TRATA?

De aprovechar este tiempo, para agradecer a Dios por la oportunidad de fortalecer su relación con sus hijos, y para darle unos tips que esperamos sean de ayuda en este tiempo de cambios y ajustes constantes.

# ¿CÓMO LO VIVEN LOS NIÑOS?

Muchos niños pueden sentirse ansiosos, desconectados, frustrados, queriendo salir corriendo, otros están más tranquilos, llevaderos y contentos, ya que su temor de ser abandonados se desvanece sabiendo que mamá y/o papá están en casa y no pueden irse, o por lo menos no por mucho tiempo.

A pesar de las diferencias que existen en cada niño, hay reacciones similares en muchos de ellos:

- La dificultad para escuchar y obedecer,
- Responder con groserías o ignorar a sus padres,
- Huirle a las rutinas y querer llevar las reglas al límite,
- El temor a lo desconocido, "¿qué va a pasar mañana?"
- Frustración de no poder salir, tristeza por no poder ver o jugar con sus primos, amigos, vecinos, etc., entre muchas otras.

Queremos ayudarles a entender qué puede estar pasando detrás de las explosiones, llantos, gritos, apatía, y darles algunas herramientas para responder de forma efectiva.

## ¿QUÉ PASA?

A veces esperamos que los niños, o adolescentes, nos digan qué les pasa ya sea naturalmente o como respuesta a nuestras preguntas. Pero muchas veces ellos no saben qué están sintiendo o en otros casos no saben cómo expresarlo. Lo que nos lleva a nosotros a tomar una decisión: conformarnos con la respuesta (y enojarnos en un rato) o prestar atención y poner en palabras lo que ellos no están pudiendo hacer.



“

*En vez de conformarse con un “bien” o “normal”, (sí incluso en los niños menores de 10 años), saquen un tiempo cada día para conversar con ellos, ya sean 10 o 15 minutos acerca de lo que están viviendo.*

## ¿QUÉ PUEDEN HACER O DECIR LOS PAPÁS?

*“Mi amor, he notado que te frustras mucho últimamente y no quieres hacer las tareas, o explotas rápido cuando mamá o papá te pide que hagas algo, sabes yo también me frustró/me pongo triste / molesto / etc.). Tampoco me gusta tener que quedarme en casa, y no poder hacer todo lo que hacíamos antes, pero podemos buscar la manera de que disfrutemos ambos en esto.”*

Es importante usar la emoción que estén percibiendo, ya sea frustrado, molesto, triste, ansioso con ganas de salir, aburrido, etc. Más no quedarse solo con lo que están sintiendo, sino también ayudarles a salir de ahí.

Por ejemplo, si está frustrado no es aceptable que grite, pegue o destruya cosas, pero sí ustedes le pueden decir: “en vez de patear o gritar puedes decirme: “me molesta que por ese virus no puedo salir de la casa”, me molesta que no podemos ir a jugar, etc.” a lo que ustedes pueden responder:

*¿Qué se te ocurre que podemos hacer en casa, juntos?*

# ¿QUÉ TOMAR EN CUENTA?

Es importante respetar la rutina en medio de todo, y que puedan seguir cumpliendo con sus responsabilidades, tanto académicas como del hogar. Y si no tienen responsabilidades en casa aún, es un buen tiempo para hacerlos participar de ellas de acuerdo a su edad y posibilidades.

Si notas que la conducta y las emociones están fuera de control, puedes intentar pasar más tiempo con ellos, uno a uno, dándoles atención y jugando juntos, para construir la relación lo que en muchos casos puede disminuir las conductas errantes. Ya que un niño que se siente seguro, aprende mejor y necesita menos actuar para buscar la atención de los adultos.

Recordemos que las conductas que en ocasiones más molestia causan, pueden estar tratando de decirnos:

- *Me siento nervioso, ¿me puedes decir algo que me haga sentir seguro?*
- *Me siento solo, ¿me puedes acompañar un rato?*
- *Siento que le prestas más atención a las noticias, ¿puedes jugar o pasar más tiempo conmigo?*
- *Siento que no te importa, ¿puedes sentarte conmigo mientras hago la tarea?*
- *Tengo miedo que algo malo te pase si vas al súper, ¿me puedes asegurar que te vas a cuidar?*



Recuerda que muchos de ellos pasaron mucho tiempo escuchando o viendo conductas que solo reforzaban su sentimiento de rechazo, tristeza y abandono haciéndolo parte de su identidad. Hoy tenemos la oportunidad de sembrar palabras de vida, esperanza, amor y aceptación. Cuando se sienten seguros y amados, su conducta va cambiando, porque es un reflejo de lo que tienen en su corazón.

Nosotros como adultos no nos quedamos por fuera, puede ser que estar en casa ha traído frustraciones, tristezas, desesperación, temores, a la vez que alegrías. Puede ser que nos ha permitido ver las dificultades que aún tiene nuestro hijo/a, pero también ver todo lo que ha avanzado. Cada día podemos decidir levantarnos para ver lo que sí han aprendido, crecido y disfrutar de las bendiciones de cada día. **No dudes en tomar un tiempo para re-calibrar tus pensamientos, tus emociones y lo que vas a hacer cada día.** Lo hablaremos más en el próximo boletín.

Y no olviden hoy, que así como su hijo es amado y aceptado, ustedes también son aceptados, sin importar su historia, somos aceptados y aceptadas por Dios, por Su gran amor con el cual nos amó, nos ha permitido ser adoptados también en su familia, por medio de su amado hijo Jesús.

Le invitamos a compartírnos vía correo ([info@hccministry.org](mailto:info@hccministry.org)) cómo están viviendo su tiempo en casa, que han aprendido juntos, qué ha sido lo más difícil, y cómo podemos seguir apoyando a tu familia en este tiempo.

“

*Si su hijo/a no les da ideas, pueden sugerir algunas opciones como:*

*Los fines de semana:*

- *Acampar en la sala*
  - *Ir al "cine" (pueden elegir algunas películas que tengan en casa, o si tienen la posibilidad de verla por la computadora o Tablet)*
- Pueden hacer pop-corn o unas galletas saladas con mantequilla de maní y un jugo.*

*Una vez a la semana:*

- *Día de disfraces, día de medias de colores*
- *Día de peinados diferentes, etc.*

*Lo que les puede ayudar a tener algo a lo que esperar con emoción en la semana.*