

Promoción de crianza positiva
y prevención del maltrato



ACOMPañANDO A LA DISTANCIA A
MADRES, PADRES Y APODERADOS
DE EDUCACIÓN INICIAL

2021

PARENTALIDAD Y CRISIS

PARTE 1: CONTEXTO Y SALUD
MENTAL



¿Qué está pasando a
mi alrededor?
¿Por qué me siento
así?

T.O. DANIELA RIQUELME



¿QUÉ ESTAMOS VIVIENDO HOY?

Ser papá, mamá o cuidador de un niño o niña siempre **implica nuevos desafíos** a medida que los hijos van creciendo.

Sin embargo, existen una serie de **factores** que pueden alterar o modificar aún más el desempeño de la **parentalidad**

La parentalidad es la acción de los adultos responsables de poner en juego las prácticas, habilidades y actitudes, para garantizar el bienestar integral de niños y niñas.

Entre estos factores podemos encontrar

 El contexto en donde desempeñamos el rol de mamá, papá o cuidador

 Las características y necesidades del adulto

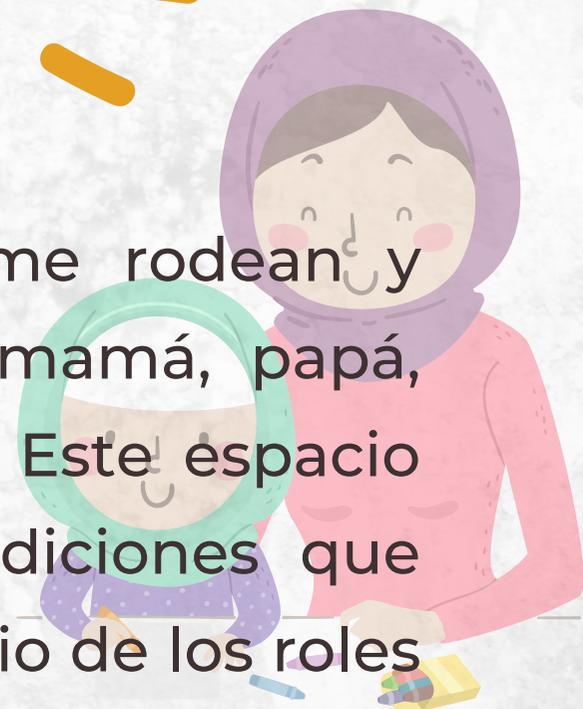
 Las características y necesidades del niño o niña



FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESEMPEÑO DE LA PARENTALIDAD

* Contexto psicosocial

Es el espacio y/o circunstancias que me rodean y dónde desempeño distintos roles (ser mamá, papá, trabajador, hijo, abuela, estudiante, etc). Este espacio está formado por características y condiciones que pueden ser favorables o no para el ejercicio de los roles



* Las características y necesidades del niño/a

Edad, género, situación de discapacidad, temperamento, etc



* Las características y necesidades del adulto

Edad, enfermedades, género, historia, temperamento, etc

Estos tres factores determinan la forma en que realizamos las acciones o conductas en lo cotidiano

¿Puedes identificar cambios en algunos de estos factores durante este último tiempo?



¿QUÉ ESTAMOS VIVIENDO HOY?

Es probable que identifiques cambios en los tres factores mencionados, sin embargo, uno de éstos ha ido alterando a los otros.

Debemos tener presente que el contexto actual que vivimos es una crisis, y que como tal ha tenido un sin fin de repercusiones en la salud mental de las personas.

Todos afrontamos esta crisis de forma distinta, con diferentes herramientas y en diversas condiciones.



Este contexto nos ha llevado a cambiar nuestra forma de relacionarnos con el entorno que nos rodea, y así también han ido cambiando las necesidades de adultos, niñas y niños.

Y ESTE CONTEXTO ... ¿CÓMO AFECTA A LA SALUD MENTAL?

Tal vez durante los últimos 18 meses, has experimentado un torbellino de emociones: todas totalmente válidas.



Angustia

Incertidumbre

Estrés

Soledad

Miedo

Cansancio

Frustración

Desmotivación

¿Te ha pasado?



El **aumento significativo de estas emociones**, sin la adecuada identificación y regulación, puede llevar a un agotamiento. Este agotamiento, cuando se vincula específicamente a la crianza, lo llamamos **agotamiento parental**.

TE INVITAMOS A REFLEXIONAR

¿Qué emociones has
experimentando durante los
últimos 3 meses?

¿Qué situaciones han
desencadenados esas
emociones?

¿Cómo te estás vinculando
con tu hijo/a?

¿Te sientes cansado/a?

Te invitamos a tomar unos minutos y pensar en estas preguntas. Puedes conversarlas con alguien o bien si te acomoda escribirnos a través de nuestros canales.



@HPV_PUDAHUEL



/PUDAHUEL_HP



HPVPUDAHUEL@GMAIL.COM

Nos leemos en las próximas
publicaciones

