

E.S.F.A.M.A.R.

B.I.P (BOLETIN INFORMATIVO
PARA PADRES)

Adaptándonos a nuevas realidades

COLEGIO CHAMPAGNAT DE IBAGUE
Equipo de Psicorientación



Colegio
Champagnat
Ibagué

¡Bienvenidos padres de familia!

Los integrantes del equipo de psicorientación estamos muy contentos de poder volverlos a acompañar por medio de los B.I.P en este año 2022.

El propósito del presente, es acompañarlos a ustedes como familia con estrategias sencillas que favorecen el proceso de adaptación a realidades emergentes.

¿Qué es la adaptación?

La adaptación es el proceso que permite pasar de un estado de malestar psicofísico provocado por un cambio en las circunstancias que envuelven la vida de una persona. Permitiéndole tener un estabilidad emocional y el equilibrio psicológico. (Alberola, 2019)

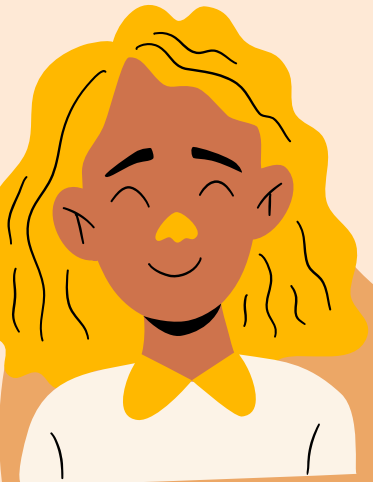
“El cambio también es creación”

¿Qué puede ocurrir durante el proceso?

EMOCIONALMENTE PODEMOS SENTIR...

- Tristeza
- Ansiedad
- Frustración
- Incertidumbre.

¿Tú qué más has llegado a sentir?



FISICAMENTE PODEMOS SENTIR...

- Alteración en el sueño
- Pérdida de apetito
- Dificultad para concentrarse
- Sudoración
- Dolor de estomago

¿Tú qué más has llegado a sentir?

“El estudio de la psicología humana ha demostrado que los seres humanos están dotados de cualidades, tanto cognitivas como del comportamiento, que les permiten afrontar con eficacia los eventos estresantes, es decir aquellas situaciones percibidas como excesivas para los recursos psicológicos que se poseen”

Nubia Bautista citada por el ministerio de salud (2020)



¿Qué podemos aprender?

1. AUTONOMÍA
2. RECONOCER Y RECORDAR NORMAS Y PAUTAS.
3. HABILIDADES SOCIALES
4. TENER RUTINAS Y HÁBITOS
5. SER RESILIENTES....

**¿QUÉ MÁS HAS APRENDIDO TÚ,
CUANDO HAY ALGÚN CAMBIO EN TU
VIDA?**

Estrategias para tener una mejor adaptación a nuevas realidades

- Realizar ejercicios de respiración
- Identificar fortalezas personales
- Mantener rutinas establecidas
- Mantener los hábitos saludables
(Alimentación y del sueño)
- Practicar algún deporte
- Identificar redes de apoyo personales, sociales e institucionales.

¿Qué estrategia tienes tú cuando vives un cambio?



**Es importante conocer que hay
diferentes estrategias que
favorecen el proceso adaptativo**

**¡De acuerdo a la situación vivida
elige la estrategia más eficaz!**

Así puedes ayudar a tu hijo a que se adapte a un cambio

Explica con claridad y positividad las razones del cambio

Ayúdalo identificar sus fortalezas y sentimientos

No olvides sus sentimientos, escucha y valida lo que tu hijo siente y expresa

¿Tú como ayudas a tu hijo a adaptarse?

involucra al niño en los cambios y decisiones que se avecinan

Escúchalo activamente las veces que sea necesario

Transmítele tranquilidad y confianza,

Si has realizado el acompañamiento oportuno y continua la dificultad en el proceso de adaptación, no dudes en retomar o iniciar procesos de atención psicológica externa y comunicarte con: Directores de grupo, docentes, coordinadores y psicorientación.



An illustration of a hand holding a walking stick. The hand is light-skinned and is shown from the side, gripping the handle of a dark brown walking stick. The background is a solid light orange color. A large, dark brown, abstract shape is on the right side of the image, partially overlapping the text.

**NO TENGO UN NUEVO
CAMINO, TENGO UNA
NUEVA FORMA DE
CAMINAR**

Referencias

Alberola, J. (13 septiembre 2019). La adaptación según la psicología. Psicología-online. <https://www.psicologia-online.com/la-adaptacion-al-cambio-segun-la-psicologia-4380.html>

Ministerio de salud y protección social. (03/06/2020). La adaptación del ser humano frente a una nueva normalidad. (Boletín de prensa) <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-adaptacion-del-ser-humano-frente-a-una-nueva-normalidad-.aspx>