



Jorge Lecaros

Padre de familia (4° de primaria), psicólogo de familia

Maria Angélica Romero

Madre de familia (III y IV de secundaria), educadora y con estudios de psicoanálisis

Convivamos desde nuestras diferencias



¿Qué elementos debemos tener en cuenta en la convivencia?

El vínculo

Cuando dos o más personas se dejan afectar por lo que tiene el otro, por el mero hecho de ser sujetos generan un efecto que es imposible de ser reducido. El vínculo produce algo nuevo.

Polos iguales se atraen

Nos vinculamos desde la semejanza, compartiendo puntos de vista, gustos, valores. Generalmente lo distinto es visto como ajeno, y lo muy distinto incluso como peligroso.

Yo soy así y nunca cambiaréeeee

Yo sé cómo eres, te conozco/ Yo soy tu padre/madre y sé todo de ti

Con no poca frecuencia las etapas del desarrollo, (de la infancia a la niñez, de ésta a la pubertad, a la adolescencia, a la adultez temprana) nos quiebran esquemas previos de ese "yo sé cómo eres" que solemos decirles a nuestros hijos.

¿Y qué sucede cuando algo no previsto, ocurre? ¿Cómo "clasifico" aquello que aún no tiene un código? El reto es que no se rompan esquemas de pensamiento y que no nos quebreemos a profundas crisis cuya resolución es la ruptura de los vínculos. Pero vincularse es producir juntos, no sólo estar juntos.

Expectativas

¿Cómo esperamos que nuestros hijos sean? ¿Como quién esperamos que sean? Es preciso acompañarlos en búsqueda de su autonomía, de la construcción de su identidad, no de entenderse como reflejo de nosotros.



¿Cómo la autoestima y el autocuidado son centrales en la convivencia?

Autoestima son las percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

Es importante porque concierne a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y aceptarnos, de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás.

Se construye en el contacto con el mundo exterior, por ejemplo, mensajes recibidos en la infancia y adolescencia de los padres, familiares, amigos, profesores, los cuales tienen influencia sobre la percepción que tenemos de nosotros mismos.

Como la autoestima es algo que se aprende, es susceptible de cambio y mejora a lo largo de toda la vida. Es un valor frágil y mutable, aumenta cuando vivimos respetando nuestros propios valores.

Autocuidado nace para mantener en equilibrio las necesidades que desarrollamos a lo largo de nuestra vida (desde fisiológicas -básicas- hasta la autorrealización -más elevadas-).

Todos tenemos la capacidad de cuidarnos y transformarlo en hábitos, que contribuyen a la salud y el bienestar.

Debemos TOMAR CONCIENCIA de mi individualidad y HACERME RESPONSABLE de mí y de lo que me ocurre (en la medida de lo posible).

Algunas reflexiones compartidas en la sesión del Espacio de Padres, 14 de noviembre 2023.