

Adaptación y cambio

¿Cómo apoyar a mis padres?



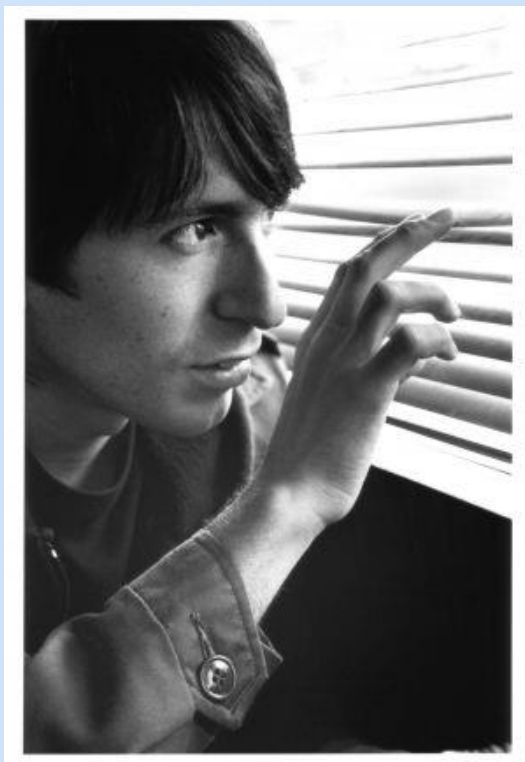
Un minuto para ti



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

ADAPTACIÓN



- **Adaptar significa acomodar o ajustar una cosa.** El ser humano tiene una enorme capacidad de adaptarse a las nuevas circunstancias y la posibilidad de ver las experiencias como aprendizaje positivo.
- La adaptación no sucede de un día para otro, hay que pasar por un **periodo de transición**, como por ejemplo, la llegada de un hermanito, y ahora las clases a distancia.

Etapas para el cambio



Nos estancamos en las 2 primeras

¿Has pensado que es posible que tus padres también se sientan así?

“Nuestros padres también pueden ser resistentes al cambio o a adaptarse a situaciones nuevas. Así que antes de juzgarlos, ayúdalos!”



Porque quienes cuidan de nosotros también necesitan que los cuidemos



¿Cómo puedo ayudar a mis padres a superar esta etapa?

1. Saca espacio para conversar con tus padres.

- Hablen del futuro.
- De las cosas que les gustaría hacer juntos, cuando pasen estos días difíciles.
- De las cosas que te gustaría a ti también realizar en solitario.



¿Cómo puedo ayudar a mis padres a superar esta etapa?

2. Apóyalos con la tecnología.

- Se paciente y discreto.



¿Cómo puedo ayudar a mis padres a superar esta etapa?

3. ABRÁZALOS: Ahora que estamos con el tema de las burbujas sociales y las medidas de bioseguridad, es importante mantener un contacto físico saludable con tus seres queridos. .



Hay un poder extraordinario cuando abrazamos. Por ejemplo:

- Alborota la oxitocina y esta nos llena de alegría.
- Es un remedio perfecto contra el estrés y la ansiedad.
- Ayuda a ponerle mejor cara al dolor o al mal humor.
- Y lo más importante es una gran muestra de amor y apoyo.

Recuerda:

- Los cambios se dan: **CUANDO NO LO ESPERAS.**
- Es una experiencia **NORMAL.**
- Toma **TIEMPO.**
- Se hace por **voluntad propia.**
- Anormal sería estancarse en una etapa.



Si te sientes abrumado, habla con tus padres o docentes, solicita atención al Departamento de Orientación, al Gabinete Psicopedagógico, o llama a la línea de atención emocional.

CHIRIQUÍ	774-4428	Ext.303,307
COCLÉ	991 1024	
COLÓN	470-0457	
HERRERA	970-0278	
LOS SANTOS	994-8555	6374-5236 
PANAMÁ OESTE	515-7396	
VERAGUAS	998-2474	
BOCAS DEL TORO	758 5377	
PANAMÁ	511-4401	
SAN MIGUELITO	233-5592	

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.