Cambiar juntos:

herramientas para acompañar

a nuestros hijos en tiempos de transición

Conferencia a cargo de **Juana Morales Sáenz y Cecilia Zuleta,** psicólogas clínicas de la Pontificia Universidad Javeriana, con más de 30 años de experiencia clínica y educativa, quienes compartieron **reflexiones y herramientas prácticas** para acompañar a nuestros estudiantes en su agencia frente a procesos de cambio.

1. **Cuidemos lo que conversamos en casa.** Nuestros hijos escuchan más de lo que creemos y le dan su propio sentido a lo que oyen en la mesa, en el carro o en una llamada. Procuremos que esas conversaciones les den tranquilidad.

2. **Seamos adultos cercanos, no sus mejores amigos.** Una relación cálida, en la que ejercemos nuestro lugar de adultos, les da la seguridad que necesitan para atravesar el cambio. Las preocupaciones y decisiones de adultos se conversan entre adultos.

3. **Hablemos sin descalificar.** Evitemos dividir el mundo entre "nosotros" y "ellos". Lo que decimos y escribimos, también en los chats, construye la comunidad a la que pertenecen nuestros hijos.

4. **Reconozcamos nuestras propias emociones.** Decir "esto me cuesta" o "siento nostalgia" es sano y valioso. Cuando nombramos lo que sentimos sin juzgar la situación, les enseñamos a nuestros hijos a hacer lo mismo.

5. **Validemos lo que sienten nuestros hijos.** Antes de calmar, convencer o resolver, preguntemos: "Cuéntame, ¿qué te está costando?". Ayudémosles a poner en palabras lo que les pasa. Sentirse comprendidos los fortalece.

6. **Evitemos el "pero".** Un "tiene sentido que te sientas así, pero..." borra el reconocimiento que acabamos de darles. Acompañemos primero la emoción y dejemos las explicaciones para después. La validación es uno de los principales factores protectores de la salud mental en la crianza.

7. **Acudamos a las fuentes oficiales.** Ante cualquier duda, inquietud o sugerencia, consultemos directamente al colegio. Así evitamos que los supuestos que circulan en chats y redes se conviertan en certezas.

8. **Confiemos y tengamos paciencia.** Nuestros hijos pueden con este cambio, y nosotros también. Confiemos en el equipo que nos acompaña y en un proyecto construido con cuidado, aunque algunas respuestas aún estén en camino.

9. **Contamos con ustedes y ustedes cuentan con nosotros.** Los departamentos de Psicología y Orientación Escolar y la Dirección General de la Integración están disponibles para escucharlos y acompañarlos en este proceso.

10. **Tener claras las certezas.** Cuando hay ansiedad ante el cambio, podemos preguntarnos aquello que ya sabemos que es una certeza.

11. **El abordaje de los cambios es diferente en cada una de las etapas del desarrollo.** Por esto, la manera de abordar la situación con nuestros hijos es diferente si están en Preescolar, en Primaria o en Bachillerato. Los equipos de orientación están siempre listos para acompañarlos en cada caso.