

De estudiante A padre y madre

Una guía para padres y madres primerizos universitarios



YEREL
TODOS



Alumnos y profesores del IES, aprenden cómo
utilizar su inteligencia para comprender los
desafíos de su país y del mundo. Con el
propósito de mejorar sus vidas y la
comunidad que les rodea para construir
un futuro.

100%
Tiene acceso
a todos los
CURSOS
UNIVERSITARIOS

CALENDARIOS Y PLANIFICADORES

FECHA:

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

Planificador semanal de lactancia materna

FICHA: _____

DIAS	ENCAMERON	COMIENZO DE TONAL	TERMINACION DE TONAL	RESERVO DE TONAL
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				

Planificador semanal de lactancia materna

FECHA: _____

DIAS	ENCAMBIACION	COMIENZO DE TONAL	TERMINACION DE TONAL	NUMERO DE TONAL
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				

CONTENIDO

- 01 Entre libros y pañales
- 02 Miedos, dudas y certezas
- 03 ¿Qué es la lactancia materna?
- 04 Lactancia en la vida universitaria
- 05 El vínculo afectivo y la universidad
- 06 Balance perfecto
- 07 Importancia de una buena organización del tiempo
- 08 Salud física y mental
- 09 Actividades pedagógicas

ENTRE LIBROS Y PAÑALES

Una introducción a la nueva escuela

Entre libros y pañales es una agenda especialmente diseñada para aquellos educadores de pregrado de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, que están viviendo la experiencia de ser padres y madres por primera vez. Sabemos que enfrentar las responsabilidades académicas con las exigencias de la paternidad y maternidad puede ser un desafío único y significativo. Por ello, esta agenda interactiva tiene como objetivo acompañarlos en este viaje, proporcionándoles herramientas prácticas, información actualizada y una guía sencilla para abordar este nuevo etapa de vida de manera equilibrada y positiva.

Es importante destacar que el Centro de Recursos de la Pontificia Universidad Javeriana Cali ya cuenta con una serie de apoyo y programas específicos para mamá lactante, y una agenda hecha especialmente a la estabilidad y bienestar de dichos mamás, al tiempo que cumple un rol clave a estudiantes de pregrado, tanto hombres como mujeres, que son padres primerizos. Esta agenda no solo es una guía individual, sino también un complemento para los talleres organizados por el equipo pedagógico del Centro de Recursos, los cuales están diseñados para ofrecer apoyo emocional, psicológico y práctico. El objetivo que tenemos en estos talleres, podría ser la agenda como un espacio de experimentación y reflexión, con sesiones generamos como, planificación mensual y espacios dedicados a la lactancia materna, así como organización de actividades que les ayudarán a manejar el día a día con más calma y en un entorno pacífico.

Además, la agenda incluye tips útiles, consejos motivacionales y experiencias sencillas que les permitirán organizar su tiempo y adaptarse en estos roles con más facilidad. También encontrará consejos específicos para enfrentar las otras exigencias de la paternidad y maternidad, como tener tiempo de descanso que una herramienta en una guía sencilla en un momento fluido de inicio en la paternidad y en la maternidad. ¿Cómo combinar a este viaje de aprendizaje y crecimiento?

**MIEDOS, DUDAS
CERTEZAS**



MIEDOS, DUDAS CERTEZAS

La parentalidad y crianza en la primera infancia es una de las experiencias más significativas y transformadoras en la vida de un pequeño. La llegada de un hijo marca el inicio de una etapa llena de momentos maravillosos, pero también de desafíos que requieren una constante adaptación. A pesar de que muchos padres pueden sentirse inseguros cuando se trata de la llegada del bebé, leyendo libros, escuchando consejos y buscando el apoyo de familiares y amigos, la realidad es que padres primerizos son a menudo una serie de dudas e inseguridades que no siempre se pueden gestionar. Uno de los principales desafíos a los que se enfrentan los padres primerizos es la falta de experiencia. No importa cuánto tiempo hayas escuchado o leído información sobre crianza, cada bebé es único y las decisiones que tomas en el día a día pueden ser muy diferentes de lo que te esperaba. Esto puede generar dudas, inseguridades y sentimientos de estar tomando las decisiones incorrectas. Entender a tu hijo e identificar su comportamiento en los primeros meses, y no simplemente escuchar que así son los bebés, puede ser un proceso de aprendizaje y ajuste a medida que te acercas al presente.



"Nadie sabe cómo ser padre o madre de un niño recién nacido, se aprende en el camino, con paciencia y amor". - Stephanie Luvell (madre de Ryan Reby and Child From Birth to Age 5)

Se puede priorizar en caso de las obligaciones más humanas y transformadoras de la vida, pero para quienes además son estudiantes universitarios, el desafío se multiplica. Requiere las exigencias de la parentalidad con el ritmo de los días, los estudios y los trabajos académicos, genera una mezcla de emociones y preguntas constantes: ¿cómo conciliar, compatibilizar algunas de esas misiones, roles y acciones que acompañan a los estudiantes que buscan la parentalidad durante sus estudios?

Miedos

El miedo a no tener a los días ni momentos, la incertidumbre de si podrán dedicarle el tiempo necesario a un hijo mientras cumplen con las obligaciones académicas/laborales. También el miedo a no conseguir suficiente apoyo, tanto de familiares como de la universidad. La inseguridad académica es otra fuente que preocupa, ya que muchos estudiantes dependen de becas o trabajos de medio tiempo. Además, tener que priorizar actividades académicas por dedicarse a labores parentales.

Dudas

¿Será suficiente apoyo? ¿Será capaz de gestionar mi tiempo para ser un buen padre y un buen estudiante? ¿Podré seguir al ritmo de mi estudio sin sacrificar el tiempo con mi hijo? ¿Y, quién será de los más cercanos, primer afectado esta experiencia a mis relaciones sociales, mi carrera y mi futuro profesional? También surge la duda de si se tienen el apoyo y la compatibilidad necesaria de sus profesores y compañeros para cumplir con ambas responsabilidades.

Certezas

A pesar de las incertidumbres y dudas, hay certezas que les ayudan a seguir adelante. La certeza de que están formando un futuro mejor para su hijo y de que logran el título académico les ayuda a pensar para adelante con más dignidad. La certeza que encuentran en cada logro, por pequeño que sea, también es capacidad de enfrentar los retos.

LACTANCIA MATERNA



¿QUÉ ES LA LACTANCIA MATERNA?

La lactancia materna es el proceso mediante el cual el bebé se alimenta exclusivamente con la leche producida por las glándulas mamarias de la madre desde el nacimiento hasta los seis meses. Este alimento es ideal para el recién nacido, ya que contiene anticuerpos y factores protectores que ayudan a prevenir infecciones y enfermedades, y su producción se estimula naturalmente a través de la succión del bebé.

Beneficios para la mamá

Recuperación postparto: Ayuda al útero a contraerse y reduce el riesgo de hemorragias.

Reducción del riesgo de cáncer de mama y ovario: Se ha asociado con una menor incidencia de estos tipos de cáncer.

Ménos abscesos: Evitarlos al reducir emocionalmente madre e hijo tras alimentar

se ideal para el recién nacido, ya que contiene anticuerpos y factores protectores que ayudan a prevenir infecciones y enfermedades, y su producción se estimula naturalmente a través de la succión del bebé.

Beneficios para el bebé

Maduración óptima: La leche materna se adapta a las necesidades cambiantes del bebé y proporciona todos los nutrientes que necesita.

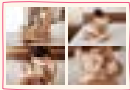
Protección contra enfermedades: Contiene anticuerpos que ayudan a proteger al bebé de infecciones.

Desarrollo cognitivo: Se ha asociado con un mejor desarrollo cognitivo.

Prevención del estrés emocional: La lactancia no solo nutre físicamente al bebé, sino que también alivia emocionalmente madre e hijo, aportando seguridad y afecto al bebé.



POSICIONES PARA AMAMANTAR



La lactancia materna es un momento único y especial entre madre e hijo. Encuentra la posición adecuada para experimentar grande felicidad con gestos y sonrisas más agradables para ambos. Una buena postura al momento de lactar es fundamental tanto para la madre como para el bebé, y tiene varios beneficios clave:

1. Evitar una mala alimentación. Una buena postura adecuada ayuda a que el bebé tenga un buen apoyo del pecho, lo cual facilita la succión y reduce el riesgo de que entre aire al estómago, que puede causar gases y cólicos.
2. Prevenir el dolor en la madre. Si la gestante experimenta dolor en el pecho, o incluso grandes molestias (grietas o heridas), una buena postura adecuada disminuye mejor la presión y reduce la inflamación.

5. **Reducir el riesgo de mastitis:** La leche pasteurizada puede hacer que el pecho no se vacíe completamente, lo que aumenta el riesgo de obstrucciones y mastitis (infecciones dolorosas de la glándula mamaria).

6. **Evitar el resaca alcohólica:** La lactancia es una posición cómoda y cómoda (debido al aumento visual y otros beneficios y hábitos), lo que facilita el resaca ocasional y de aproximadamente un día.

8. **Promover la comodidad y relajación:** Lactar en una posición cómoda ayuda a la madre a relajarse, lo cual es importante porque el estrés puede dificultar la liberación de leche.

9. **Hacer dormir en la espalda y evitar de la madre:** Dormir en una buena posición al lactar ayuda a evitar tensiones musculares, especialmente en la espalda y el cuello, áreas que pueden volverse al no mantener una posición adecuada durante mucho tiempo.

Conservación de la leche materna

Las extracciones permiten que, si la mamá no tiene que separar del bebé por una hora, pueda almacenar una o más latas en un tiempo.

Válida a beber: espaldas se recomienda utilizar leche de vidrio con tapas de plástico o biberones espaldas que se introducen en el congelador al tiempo.

Alimentar: se recomienda utilizar leche de vidrio con tapas de plástico, que se introducen en el congelador al tiempo.

Alimentar: la leche debe ser almacenada en biberones y biberones con tapas de plástico de leche con una gelatina.



LACTANCIA EN LA VIDA UNIVERSITARIA

Compartir la vida universitaria con la lactancia materna puede parecer un desafío abrumador, pero con la organización adecuada y el apoyo necesario, es totalmente posible.

Desafíos en la lactancia y la conciliación con la universidad

1. Tiempo: La carga académica, los cursos, los talleres de laboratorio, las actividades extracurriculares y las actividades comunitarias pueden hacer que sea difícil encontrar tiempo para amamantar a tu bebé.

2. Lugar: Las aulas académicas y los laboratorios pueden no ser el más adecuados para la producción de leche y ofrecer información.

3. Falta de información: Muchas estudiantes no cuentan con la información necesaria sobre cómo conciliar la lactancia con los estudios.

4. Falta de apoyo: El entorno universitario y social a veces no es lo suficientemente amigable con las madres lactantes.

Beneficios y consejos para tener una lactancia exitosa siendo estudiante

Beneficios

Beneficio al vínculo madre-bebé: La lactancia materna fortalece un vínculo emocional profundo entre la madre y el bebé.

Beneficio para la salud del bebé: La leche materna proporciona todos los nutrientes que el bebé necesita para un crecimiento saludable.

Consejos

Planifica tu horario: Dedicar tiempo específico para amamantar a tu bebé. Considera utilizar lactarios con leche que se adapte a tu horario académico y a las necesidades de tu bebé.

Como líder: Busca apoyo y recursos en tu universidad para encontrar una buena producción de leche.

Beber agua suficiente: Bebe abundante agua a lo largo del día.

VÍNCULO AFECTIVO



EL VÍNCULO AFECTIVO EN PADRES Y MADRES PRIMERIZOS

El vínculo afectivo en padres y madres primerizas es un proceso fundamental y complejo que desempeña un papel crucial en el desarrollo emocional, social y cognitivo del niño. Este vínculo, también conocido como apego, se caracteriza por la conexión emocional profunda que se establece entre el niño/a (ya sea con una/los padre/s) y él/ella. En el caso de los padres primerizas, este proceso está lleno de emociones, desafíos y descubrimientos únicos.

Importancia del vínculo afectivo en el desarrollo infantil.

Desde el nacimiento, el vínculo afectivo es crucial para el desarrollo del bebé. Este vínculo proporciona la base de seguridad que el niño necesita para explorar el mundo y aprender a autorregularse emocionalmente. Los estudios en psicología del desarrollo muestran que los niños que experimentan un apego seguro en sus primeros años tienden a tener una mayor probabilidad de desarrollarse de manera saludable y de formar relaciones interpersonales saludables en el futuro.

Factores que influyen en el establecimiento del vínculo

Apego seguro: Contar con una red de apoyo (familia, amigos, profesionales de la salud) facilita el proceso de adaptación a la paternidad y maternidad, lo cual permite que los padres se sientan más seguros en sus roles y puedan establecer relaciones positivas con sus hijos.

Respuesta emocional: Aunque los padres pueden prepararse de manera física, la capacidad emocional de estar con hijos que primero son un dolor y puede generar sentimientos de ansiedad, inseguridad y a la vez, profunda alegría. Se trata de que los padres manejen sus emociones, influya en cómo se relacionan con el bebé.

Comunicación: Actividades como abrazos, jugar y hacer contacto visual con el bebé fortalecen la conexión y facilitan el desarrollo de un vínculo afectivo, lo que a su vez ayuda a calmar al bebé y a desarrollarse en él una sensación de seguridad.

Diferencias en el vínculo afectivo entre madres y padres

Aunque tanto madres como padres desarrollan vínculos afectivos profundos con sus hijos, el proceso puede diferir. En muchos casos, la madre suele establecer el vínculo de manera temprana, especialmente si hay lactancia, lo cual proporciona oportunidades para el contacto físico prolongado. Sin embargo, los padres también forman vínculos significativos a través de la interacción diaria, el juego y la creación del hábit. Es importante destacar que el apego no depende de la cantidad de tiempo, sino de la calidad de las interacciones y de la capacidad emocional para responder a las necesidades emocionales del niño.

Desafíos comunes en padres y madres primerizas

Para muchas madres primerizas, los primeros meses son una etapa de adaptación llena de desafíos:

Manejo de la falta de sueño: Puede afectar la paciencia y la disponibilidad emocional de las madres, lo que en algunos casos puede dificultar el desarrollo de un vínculo afectivo temprano.

Expectativas vs. realidad: La idealización de la paternidad o maternidad puede generar expectativas poco realistas. Cuando la realidad no se ajusta a estas expectativas, algunas madres pueden experimentar frustración o incluso sentimientos de insuficiencia.

Estado y estado: Es común que las madres primerizas se preocupen por el estado "fisiológico" de sus bebés y que al ser capaces de reconocer los sentimientos de su bebé, lo que puede afectar la espontaneidad en la relación con el hijo.

Desafíos comunes en padres y madres primerizas

Construcción de confianza: Practicar el "piel con piel" y otras actividades tempranas contribuyen para el contacto y la interacción.

Atención a los ritmos del bebé: Ser sensible a las señales de hambre, sueño e incomodidad del bebé. Responder calmadamente y de manera consistente fortalece el vínculo y ayuda al bebé a sentirse seguro.

Tiempo para ellos mismos: Aunque puede ser difícil, es importante que las madres también cuiden su bienestar. Buscar apoyo emocionalmente saludable y crear un conjunto consistente para vincularse afectivamente con el bebé.

¿CÓMO FORTALECER EL VÍNCULO AFECTIVO?

Construir un vínculo afectivo sólido con las hijas, siendo consciente, requiere de un esfuerzo consciente. Priorizar momentos de calidad, establecer una rutina familiar y fomentar una comunicación abierta son claves para crear un ambiente de confianza y amor. Buscar apoyo en otros padres o profesionales puede brindar herramientas valiosas para enfrentar los desafíos. Además, cuidar de la propia salud física y mental es esencial para estar presente emocionalmente para las hijas.



EL VÍNCULO AFECTIVO EN LA UNIVERSIDAD

El establecimiento de un vínculo afectivo sólido entre padres e hijos es un proceso fundamental para el desarrollo saludable de los niños. Sin embargo, cuando los padres son estudiantes universitarios, este proceso puede verse influenciado por una serie de factores que pueden ser tanto facilitadores como obstáculos al desarrollo de un vínculo.

Factores que influyen en el vínculo afectivo siendo padres y estudiantes universitarios

Limitaciones de tiempo

Las cargas académicas, las actividades extracurriculares y las responsabilidades laborales pueden limitar el tiempo que los estudiantes padres pueden dedicar a sus hijos, lo que puede afectar la calidad y frecuencia de las interacciones.

Excesiva dedicación de estudios, trabajo y responsabilidades parentales puede generar altos niveles de estrés, lo que puede disminuir la capacidad de los padres para estar presentes emocionalmente para sus hijos.

Apoyo social

La presencia de una red de apoyo sólida, como familiares, amigos o grupos de apoyo para padres estudiantes, puede ser fundamental para ayudar a estos padres a establecer y mantener un vínculo afectivo fuerte con sus hijos.

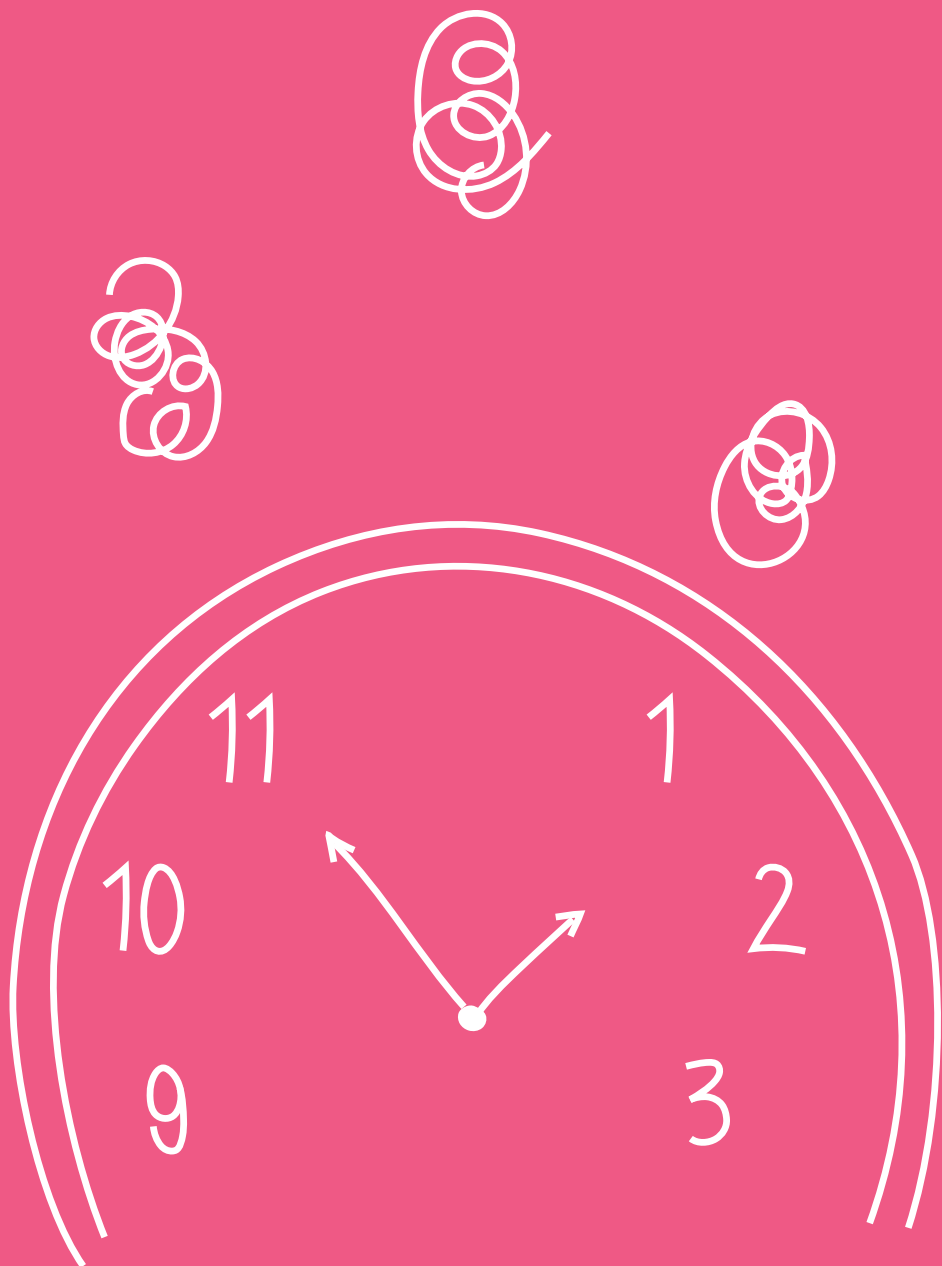
Recursos económicos

La escasez de recursos económicos puede generar estrés y ansiedad en los padres estudiantes, lo que puede afectar su capacidad para proporcionar un entorno estable y seguro para sus hijos.

Madurez emocional

La edad y la madurez emocional de los padres estudiantes pueden influir en su capacidad para comprender y responder a las necesidades emocionales de sus hijos.

**BALANCE
PERFECTO**



BALANCE PERFECTO

ADAPTACIÓN A LA RUTINA ACADÉMICA

Adaptarse a la vida universitaria siendo padre o madre primeriza puede ser muy desafiante. Incluye múltiples responsabilidades académicas, cuidar de un recién nacido, y mantener un empleo.

Las adaptaciones académicas para padres y madres primerizas en la universidad ofrecen ventajas y desafíos. Entre los beneficios, estas adaptaciones, como horarios flexibles, clases en línea o planes personalizados, permiten a los estudiantes equilibrar sus estudios con sus responsabilidades familiares. Esto ayuda a reducir el estrés y fomentar la continuidad educativa, ya que los estudiantes pueden progresar en su carrera sin abandonar el cuidado de su bebé, lo que mejora su bienestar general.

de bienestar personal.

Planificación y organización eficiente del tiempo

Con un horario semanal incluye un día, tiempo de estudio, responsabilidades con el bebé y tareas del hogar.

Elaborar un horario semanal es posible que ayude que estudiar en períodos cortos durante el día así disminuyendo el estrés. Aprender a administrar sus recursos, actividades en casa o aquellas.

Aprender a usar sus aplicaciones, calendarios o planificadores que ayudan a organizar sus tareas, actividades y fechas importantes dentro de la universidad para recibirlos siempre.

Aprovechar los recursos de la universidad

Ofertamos de flexibilidad académica hablar con sus profesores sobre su situación, algunos pueden ofrecerle planes personalizados o alternativas.

Explorar la educación a distancia si en universidad ofrece clases en línea para padres en sus estudios aquellos.

Algunos estudiantes investigan si la universidad ofrece servicios como tutorías, bibliotecas virtuales o grupos de estudio que les pueden ayudar a ahorrar tiempo.

Establecer una red de apoyo

Buscar apoyo familiar si es posible, pedir ayuda a familiares o amigos para cuidar al hijo/a con necesidades especiales.

Red de padres: establecer contacto con otros padres que sean similares. Algunos comparten otros grupos para padres que pueden ayudar a compartir experiencias y obtener un apoyo práctico y emocional.

Unas pocas horas voluntarias algunas actividades como practicar deportes y actividades en el campo, lo cual puede dar tiempo adicional para cuidarse en sus estudios.

Cuidar la salud (física y mental)

Estimar una de atención cuando el hijo/a tiene y cuidar una rutina de salud, ejercicio regular.

Alimentación saludable, suficiente descanso, no apurarse a aumentar la carga y la concentración.

Ejercicio y tiempo de descanso cuando sea complicado aumentar tiempo, el ejercicio a las actividades recreativas como pueden ayudar a vivir el día.

Adaptar las medidas de estudio

Material de estudio digital: considerar sus opciones y libros a formato digital para poder leer desde el teléfono o la tablet mientras cuida al hijo/a.

Asistencia y grabaciones gratis en clases o apuntes y actividades mientras busca cursos distributivos o cuida al hijo/a. Esto se permite apuntes sin estar físicamente en un aula/clase.

Estudiar en tiempos muertos: cuidar los tiempos de espera, como las visitas al médico o los tiempos de espera del hijo/a, para cuidar las lecturas o apuntes apuntes.

El (hijo/a) y estudiar con los padres

Algunas un experimento compuesto que el estudiante: estudiar puede venir mientras cuida de su hijo/a. Permitir la flexibilidad de cuidar su tema, como cuidar la carga académica en un momento.

Aunque que hijo/a importante los libros son importantes, y hijo/a día que no puede cumplir con el horario como libros planeado. No se discuten, sólo el plan y apoyo adicional.

IMPORTANCIA DE UNA BUENA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

La importancia de una buena organización radica en su capacidad para mejorar significativamente nuestra vida diaria. Al organizar nuestros tareas, tiempo y recursos, podemos aumentar nuestra productividad, reducir el estrés, mejorar la calidad de nuestros resultados, facilitar la toma de decisiones, fortalecer nuestra confianza y mejorar nuestras relaciones.

BENEFICIOS DE UNA BUENA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

Productividad

Reducción del estrés

Mejora en la salud

Complicimiento de metas

Una mejor equitativa

Decisiones más

Una buena organización del tiempo es fundamental para que los gastos primarios resulten más manejables. Esto puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la productividad, reducir el tiempo de inactividad y mejorar la calidad de vida. También puede ayudar a mejorar la salud y el bienestar general.

PUNTO CLAVE QUE AYUDAN A UNA BUENA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

1. Definir metas y establecer metas realistas

Definir el tiempo disponible para la tarea, la importancia y la prioridad de cada una. Priorizar tareas como el análisis de los datos, las comunicaciones de correo electrónico (revisión, correo de trabajo) y las responsabilidades personales.

Ejecutar tareas de menor importancia en pequeños bloques que permitan descansar y luego descansar. Realizar tareas críticas y complejas antes o cuando se tengan los recursos.

2. Aprender los momentos ideales y organizar el día en bloques

Identificar los momentos ideales para trabajar. Identificar, planificar actividades que requieren concentración en momentos en que el nivel de energía es más alto.

DELEGAR TAREAS ESTABLUCIR PRIORIDADES

Delegar tareas y establecer prioridades es esencial en los momentos fundamentales para lograr un equilibrio entre las responsabilidades académicas, familiares y personales. Los padres primarios y secundarios simultáneamente al mismo tiempo puede ser agotador. Delegar tareas en la escuela. Hacer que ellos pueda ayudar a familiares, amigos o conocidos a alguien para cuidar al bebé o hacer tareas domésticas del, también más tiempo para estudiar, descansar y disfrutar de su bebé.

Alivio del estrés y la sobrecarga

Delegar ciertas tareas (como el cuidado del bebé por momentos, las compras, o el mantenimiento del hogar) a familiares o amigos reduce la presión. Hacer una lista de actividades mental y física, ayudando a los padres a entender el estrés y las responsabilidades de ellos con mayor claridad.

Mayor concentración en las tareas

Las tareas académicas requieren concentración, especialmente en tareas como exámenes, investigaciones y trabajos. Al delegar algunas responsabilidades domésticas, los padres pueden dedicar más tiempo y energía a sus estudios, aumentando así sus posibilidades de éxito académico.

Equilibrio entre el tiempo

La ayuda externa permite a los padres estar físicamente presentes en ambos lados de un niño pueden estudiar con tranquilidad sabiendo que el bebé está bien cuidado, y disponer de tiempo de calidad con su hijo cuando están en actividades académicas.

Apoyo emocional

Recibir ayuda puede mejorar las relaciones con familiares y amigos que ofrecen calidez.

El apoyo de otros queridos no solo alivia la carga, sino que también brinda conexión emocional, lo que es muy importante en este período de transición a la paternidad.



IMPORTANCIA DE ESTABLCEER PRIORIDADES

Establecer prioridades en la organización del tiempo es fundamental para mejorar la productividad, reducir el estrés y lograr un balance adecuado entre las diferentes áreas de la vida. Algunas razones clave son:

Mejora de la eficiencia

Al definir qué tareas son más importantes, puedes concentrarte en las que realmente agregan valor y generar resultados significativos, reduciendo distracciones y tareas de menor importancia.

Reducción del estrés

Tener claridad sobre qué es prioritario ayuda a evitar la sensación de sobrecarga. Con un plan bien organizado, se puede abordar cada tarea en un momento adecuado, sin plazos de última hora.

Cumplimiento de metas

Establecer prioridades permite enfocarse en las acciones necesarias para alcanzar objetivos a corto y largo plazo. Esto es especialmente útil para programar un proyecto personal o profesional.

Optimización de recursos

El tiempo y la energía son recursos limitados. Priorizar permite maximizar su uso de manera efectiva, asignando más recursos a las tareas que lo merecen.

Desarrollo de disciplina

Organizar el tiempo y cumplir con prioridades ayuda a construir disciplina y hábitos positivos, facilitando una gestión del tiempo más efectiva a largo plazo.

Mejora balance entre vida personal y laboral

Al tener claro lo importante, se pueden asignar bloques de tiempo a cada área de la vida, evitando que el trabajo invada el tiempo personal y viceversa.

Identificar prioridades es crucial para poder gestionar mejor el tiempo, ya que permite establecer prioridades y asignar recursos de manera eficiente. La falta de claridad en las prioridades puede resultar en un uso ineficiente del tiempo y en un aumento de las responsabilidades no completadas.

Importancia de identificar tareas y responsabilidades

Identificar tareas y responsabilidades es clave para gestionar bien el tiempo, ya que permite distinguir entre tareas urgentes e importantes y hacerlas prioritarias. Esto ayuda a asignar adecuadamente tiempo y recursos, evitando sobrecargas y olvidando las cosas importantes. También permite establecer metas claras y dividir tareas grandes en pasos pequeños, lo que reduce el estrés y promueve un trabajo constante.

Consejos

- Establecer prioridades:** Distinguir entre lo urgente y lo importante, evitando sobrecarga y aprendiendo a decir no cuando sea necesario.
- Establecer el tiempo:** Al asignar recursos, es importante considerar la cantidad de tiempo necesario para hacer cada una de ellas.
- Organizar el tiempo:** Identificar responsabilidades permite asignar tiempo específico a cada actividad, optimizando el día.
- Incrementar la productividad:** Realizar una lista de tareas puede aumentar el rendimiento tanto en el trabajo como en la vida familiar.
- Claridad en la asignación de tareas:** Con claridad en las responsabilidades, se puede concentrar en cada actividad mejorando su calidad.
- Evitar la sobrecarga:** Identificar tareas específicas permite delegar más eficientemente a otros, liberando tiempo para uno mismo.

SALUD FÍSICA Y MENTAL



SALUD FÍSICA Y MENTAL

EN EQUILIBRIO BIENAL

Los padres a través de sus roles primarios interactúan con sus hijos de manera significativa en un desarrollo que requiere un gran equilibrio. Las combinaciones de responsabilidades académicas, el cuidado de un niño nacido y las demandas de la vida adulta pueden afectar significativamente la salud física y mental de los jóvenes padres.

Salud física

La salud física de los padres adolescentes primarios se ve afectada de manera particular debido a:

Falta de sueño: Las horas irregulares de los bebés y las demandas académicas limitan el descanso.

Malos hábitos dietéticos: La falta de tiempo puede llevar a comer alimentos poco saludables y desbalanceados.

Falta de ejercicio: La falta de tiempo para las actividades y el cansancio pueden llevar a un estilo de vida más sedentario.

Riesgo de lesiones: La fatiga, el estrés y el cuidado del bebé pueden crear riesgos de lesiones.

Salud mental

La salud mental también se ve comprometida en esta etapa:

Ansiedad: Preocupaciones por el rendimiento académico, el cuidado del bebé y el futuro.

Depresión: Sentimientos de tristeza, soledad y desesperanza.

Alta presión social: El estrés para mantener relaciones saludables debido a la falta de tiempo.

Falta de apoyo: Sentimientos de estar abrumado por las responsabilidades.

Consejos adicionales

Además de los desafíos mencionados, los padres adolescentes primarios pueden enfrentar **soledad** para compensar la falta de sueño y el estrés pueden afectar la capacidad de estudiar y concentrarse.

Problemas de relaciones: La nueva dinámica familiar puede generar tensiones en la pareja o con el mismo núcleo familiar.

Combinaciones complicadas: Los gastos asociados a la crianza de un hijo pueden generar **deudas o tensiones**.

Cuida de tu salud física y mental

Practica el ejercicio: Siempre es difícil iniciar desde la seducción y mantener una rutina de salud.

Mantén una alimentación saludable: Consume alimentos nutritivos y evita comidas rápidas.

Mantén un buen nivel de actividad física: Puedes mejorar tu estado de ánimo y energía.

Busca apoyo: Habla con tu pareja, familia, amigos o un profesional de la salud sobre cómo te sientes.

Establece una rutina: Organízala tu tiempo para cumplir con tus responsabilidades académicas y familiares.

Busca ayuda: No dudes en solicitar ayuda a tus profesores, compañeros o servicios universitarios.

Cuida tus relaciones: Dedica tiempo a tu pareja y a tus amigos.





GESTIÓN DEL ESTRÉS

¿Qué es la gestión del estrés?

Son técnicas y estrategias que utilizamos para identificar, comprender y reducir los efectos negativos del estrés en nuestra vida. Cuando se usen prácticas positivas y saludables, el estrés puede surgir de múltiples fuentes: falta de sueño, exceso de tareas, preocupaciones académicas.

Identificar los desencadenantes: Reconocer las situaciones o pensamientos que nos generan más estrés.

Desarrollar habilidades de afrontamiento: Aprender técnicas para manejar el estrés, como la respiración profunda, la meditación o el ejercicio.

El cambio ocurre con el tiempo: Replantea situaciones estresantes para encontrar soluciones más positivas.



GESTIÓN DEL AUTO-CUIDADO

¿Qué es la gestión del autocuidado?

Son acciones que realizamos para cuidar de nuestra salud física y mental. Se trata siempre de nuestras propias acciones para poder enfrentar los desafíos del día a día.

1. **Ejercicio:** Realizar la actividad, como siempre, cuando sea posible.

2. **Alimentación saludable:** Consumir alimentos saludables que nos proporcionen energía.

3. **Ejercicio físico:** Realizar actividad física regularmente, aunque sea una sencilla caminata.

4. **Tiempo para uno mismo:** Realizar tiempo a actividades que disfrutamos, como leer, escuchar música o pasar tiempo en la naturaleza.

5. **Comunidad social:** Mantener relaciones saludables con amigos y familiares.

ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS

Las células organizadas que el Consejo de Rectores de la universidad a cargo de empresas gubernamentales, están diseñadas para brindar apoyo constante de programas que son planes y manuales primarios, orientables en aspectos de aprendizaje y actividades en su rol como guías. El diseño de cada célula, es una serie de actividades pedagógicas en forma de cursos individuales que complementan los temas de la agenda, ofreciendo ideas prácticas para el día a día.

Antes de la agenda puede adquirirse en el Consejo de Rectores, los temas de actividades solo están disponibles para quienes asisten a las células, con el propósito de fomentar la participación activa en estos programas y aprender al mismo tiempo nuevas técnicas en cada sesión. Los cursos están bajo control de las empresas gubernamentales, quienes manejan los temas de actividades en un nivel especial en la parte posterior de cada agenda.

Este libro tiene un diseño de fácil disponibilidad, de modo que el usuario pueda utilizarlo de forma sencilla en la agenda de las células. Así, los profesionales cuentan con los recursos de forma segura y organizada, minimizando el riesgo de pérdida o daños en el momento de cada sesión.



TARJETAS DE ACTIVIDADES



Esta agenda está creada para apoyar a padres y madres primerizos universitarios de la Pontificia Universidad Javeriana Cali en la ardua tarea de equilibrar sus estudios con la crianza. A través de planificadores, secciones de notas, espacios dedicados a temas como la lactancia, consejos prácticos y herramientas de organización del tiempo, busca brindarles un apoyo constante y efectivo.

Además, funciona como complemento a los talleres psicosociales que brinda el centro de bienestar, ofreciendo un espacio de seguimiento y reflexión para afrontar esta etapa con éxito.



Una guía para padres y madres primerizos universitarios