

**APOYO PSICOEMOCIONAL
PARA FAMILIAS
DURANTE LA CUARENTENA
POR EL CORONAVIRUS**

UN CAMBIO BRUSCO EN LA VIDA COTIDIANA

El Coronavirus y las medidas necesarias para disminuir y evitar su propagación suponen un cambio brusco en la vida cotidiana de todos, adultos, niños y adolescentes.

La vida cotidiana se compone de actividades, hábitos, costumbres, rutinas, formas de llevar adelante las obligaciones y el tiempo de ocio, recreación o esparcimiento. Lo cotidiano está armado de una infinidad de pequeños detalles que se nos vuelven naturales hasta el punto que ya no los notamos, se tornan invisibles y se automatizan.

Pero cuando por alguna razón, como es el caso de la pandemia que vivimos, un accidente, una pérdida brusca o cualquier otro evento interrumpe la vida cotidiana, constatamos hasta qué punto estamos apegados a nuestras costumbres y cuán importantes son para nuestra contención emocional.

Cuando esto ocurre es normal que nos sintamos inseguros e inseguras y durante un tiempo tengamos una sensación de pérdida y de caos.

Por eso, sabiendo que la cuarentena puede durar algunas semanas, es bueno entregarse a los cambios sabiendo que una vez que todo termine reanudaremos nuestros hábitos o modificaremos por elección lo que nos resulte placentero o necesario.

Los niños, niñas y adolescentes también extrañarán sus rutinas y por eso pueden sentirse enojados, angustiados, irritables, a la vez que podrán disfrutar de la suspensión de alguna de las actividades que les resultan más tediosas, como ocurre con frecuencia en tiempo de vacaciones.

En cualquier caso, sabiendo que más tarde o más temprano la mayoría de nuestras costumbres podrán reanudarse, se trata de instalar nuevas rutinas, hábitos y actividades que estructuren este tiempo mientras dure.

Ideas:

- **Armar una agenda diaria para organizar algunos tiempos: tiempo de escuela en casa, tiempo de juego de mesa, tiempo de tareas domésticas, tiempo de ejercicio, tiempo de leer, tiempo de tareas domésticas, tiempo de juego libre, de celular o computadora, de tele...**

DEMASIADO TIEMPO EN CASA

Entrar y salir, matizar el tiempo en casa con tiempo fuera es lo propio de nuestras vidas, y aunque existan personas más caseras y otras más salidoras, para la gran mayoría y de todas las edades, hay pocas cosas tan molestas como no poder salir de casa por obligación.

Solo la convicción de que estamos haciendo algo realmente importante **para el cuidado propio y de los otros** nos da el sentido para mantenernos sin salir a lo largo de los días.

A su vez, en la actualidad cada vez es menos frecuente que todos y todas las integrantes de la familia permanezcan juntos en la casa durante días y días, y precisamente por eso es esperable que con el paso del tiempo se susciten todo tipo de inconvenientes. Conflictos de intereses por el uso de los espacios, desorden propio de las actividades espontáneas de niños, niñas y adolescentes, sobrecarga en las tareas de alimentación e higiene.

Compartir el trabajo, involucrar a los niños con las tareas y proponer actividades para hacer juntos, seguramente ayude al funcionamiento general y al mayor bienestar de todos y todas.

A su vez es importante recordar que estar solos en presencia de los otros es también necesario, por eso encontrar tiempos compartidos y tiempos en soledad ayuda al bienestar general, y esto vale aún para niños y niñas muy pequeños que se benefician mucho de jugar solos en presencia de los otros.

EL TELETRABAJO. ADULTOS PRESENTES EN CASA, PERO NO TANTO

En nuestro país como en casi todos los países, se han tomado medidas a nivel público y privado que estimulan el teletrabajo. No es realmente novedoso, muchas personas ya lo hacen en condiciones normales, pero de manera masiva, prácticamente exclusiva y como estrategia para dar continuidad a procesos que de otra manera no podrían realizarse, es inédito.

Y aunque a primera vista pareciera algo muy cómodo y fácil, cuando hay niños y niñas en la casa no es tan simple de implementar. Entre otras cosas porque muchos niños y niñas y particularmente en la primera infancia no logran, ni pueden asimilar que este-mos físicamente presentes, pero sin poder atender sus solicitudes y necesidades.

Pareciera que el teletrabajo requiere también de una organización familiar como lo es el trabajo corriente que se desarrolla fuera de casa, o en la casa mientras los niños y niñas están en sus actividades escolares, culturales o deportivas o bajo el cuidado de otros. Aunque no siempre sea fácil ni posible, el esfuerzo de organizar los tiempos del trabajo y de la familia dentro del mismo espacio que es la casa parece ser el desafío para estas semanas próximas.

Turnarse entre los adultos, organizar las actividades escolares que se puedan desarrollar con autonomía en los mismos horarios o acordar que ESE sea el tiempo para usar pantallas o entretenimientos de consola, pueden ser algunas de las estrategias que ayuden a disminuir el malestar y el stress que el teletrabajo puede generar en el grupo familiar.

Ideas

Darse un tiempo de conversación familiar para acordar las necesidades y obligaciones de cada uno. Compatibilizar el tiempo de teletrabajo con el de escuela en casa. Todos con sus obligaciones.

ESCUELA EN CASA

Poco a poco las escuelas, centros educativos, maestras y profesores comienzan a enviar a niños y adolescentes materiales educativos a través del Plan Ceibal u otras plataformas.

Esto constituye sin duda un gran apoyo a la estudiante obligada y permite dar continuidad al proceso educativo reiniciado hace muy pocos días.

Pero hay que tener algunas precauciones: no sobrecargar a niños y niñas con actividades escolares y tampoco sobre exigirse los adultos con el acompañamiento de las tareas de la escuela. **El cuidado y la tranquilidad emocional en estos momentos son más importantes que el rendimiento académico. Por eso, es muy importante encontrar el equilibrio entre ratos de plataformas educativas, pero evitando presiones, sobreexigencias y enojos.**

- Ahora es un tiempo distinto del ya conocido de la "hora de los deberes". El rol del adulto aquí es sustancial en encuadrar el tiempo- espacio de escuela en casa. En la medida de lo posible que el adulto ayude estando presente pero facilitando procesos de autonomía.

NO PODER SALIR DE CASA Y QUEDAR AISLADOS NO SON LA MISMA COSA

Actualmente la virtualidad forma parte de nuestra vida social y en esta ocasión es un factor que nos juega a favor a todos. Para niños y sobre todo para los adolescentes mantener contacto con sus pares, amigos y amigas es fundamental para su bienestar. Con el control parental adecuado a cada edad es muy importante reconocer que la comunicación virtual se vuelve un aliado para combatir la soledad, el aislamiento y el aburrimiento.

Pero como sabemos la información que circula virtualmente y en las redes no siempre es información veraz y confiable. Por eso es conveniente con frecuencia compartir información que vamos recibiendo, preguntar a niños y adolescentes de qué se van enterando, qué datos curiosos han descubierto, qué información les ha llegado de sus pares y amigos.

Pensar juntos críticamente y buscar que la información que asumimos como certera sea confiable y colabore con el bienestar emocional de todo el núcleo será fundamental al cabo de los días.

Las redes sociales ayudan a vincular con el entorno afectivo. Llamar a los abuelos, amigos, tíos, promover interacciones y conversaciones con el afuera

NO HAY UNA SOLA FORMA DE HACERLO BIEN

Cada casa es un mundo y cada familia tiene su manera propia y única de llevar la vida, y por supuesto que esto vale también para estos días de cuarentena.

Por eso no se trata de buscar recetas para todas las familias sino de encontrar la mejor forma propia de transitar por esta experiencia.

Cada familia tiene sus puntos fuertes, sus recursos, sus alegrías compartidas y cosas de la que sentirse orgullosos, pero también puntos débiles, zonas difíciles, de conflicto y problemáticas con las que cada familia carga. Estos días es mejor darse una tregua de lo pendiente y de lo que querrían modificar, dar paso a la paciencia, la comprensión, la alegría compartida.

Los más chicos de la casa van a pasar por momentos difíciles, pero también podrán disfrutar de la presencia de todos y de las actividades fuera del libreto cotidiano, mucho de lo que estamos viviendo quedará en su memoria, son días para buscar entre todos lo mejor de cada uno y hacer de nuestra casa el mejor refugio.

A VECES EN LAS PIEDRAS CRECEN FLORES

Los humanos con frecuencia somos así, en las situaciones más difíciles solemos encontrar recursos que ni sospechábamos que teníamos y también es frecuente que en los momentos de horror surja lo maravilloso, como esas flores que crecen en las piedras

Hemos visto en estos días y seguiremos viendo cómo grupos de personas salen a los balcones de sus casas a cantar entre todos, cadenas solidarias de todo tipo, personas que se organizan aquí y allá para contribuir.

Pequeños y grandes gestos de cuidado y compromiso emergen en estos momentos para recordarnos lo mejor de lo humano, y para constatar una vez más, que la mejor manera de cuidarnos incluye el cuidado de los otros, y que no podemos vivir bien siendo indiferentes a los demás.

