Por Adriana González Osorio
Especialista en familia y educación
Asociación Visión Social

El segundo trimestre de 2020 trajo consigo un cambio histórico debido a la pandemia generada por el Covid 19, lo que obligó al cierre de instituciones educativas, del comercio, de fábricas y demás espacios que se caracterizan por el alto tráfico de personas, y que en esta coyuntura representan mayor probabilidad de contagio.

Es así como nuestras familias terminan en casa cumpliendo con las medidas de confinamiento y de cuidado para no contraer el virus. Esta nueva forma de cotidianidad representa un cambio trascendental en las dinámicas internas de la familia, en los modos de ser y de estar cuando ya no es posible interactuar de manera directa con el mundo exterior y la única posibilidad es hacer uso, en la medida del alcance de cada familia, de los dispositivos de comunicación como el televisor, la radio, el celular, el computador y una red de internet, para poder enterarse de los acontecimientos del mundo, pero también para continuar desarrollando las actividades laborales, sociales y educativas tanto de los padres en su rol como trabajadores, así como de los niños, niñas y jóvenes en su rol como estudiantes.

El confinamiento se vuelve una nueva manera de vivir el día a día y se convierte en un reto para las familias ya que no estaban acostumbrados a pasar tanto tiempo juntos. Cada uno: papá, mamá e hijos, cumplían a diario con rutinas diferentes, tiempos fuera de casa en sus sitios de trabajo o en la escuela. En las ciudades pequeñas seguramente se encontraban a la hora del almuerzo para regresar nuevamente a sus actividades, pero en las grandes ciudades es probable que solo se vieran en la mañana y nuevamente en horas de la noche. Entonces, lidiar con esta nueva rutina se traduce en una necesidad apremiante de encontrar maneras de sobrellevar el confinamiento y el distanciamiento social intentando no caer en la monotonía, pero sobre todo, buscando evadir situaciones de violencia y maltrato producto del aumento de los niveles de

estrés ocasionados por el sentimiento de encierro e incertidumbre que vivimos (seguramente).

En el marco de la situación anteriormente descrita, que nos resulta extraña y que es conocida ampliamente por todos porque lo hemos vivido durante los últimos meses, recordemos algunas premisas a modo de recomendación y enmarcadas en ocho palabras clave, para que la estancia prolongada en nuestras casas sea más llevadera y podamos preservar la salud física y emocional de todos los miembros de nuestras familias:

Respeto

Nos entendemos desde nuestras diferencias...tú, yo, nosotros

La base del respeto radica en reconocer que todos somos diferentes, incluso si hacemos parte de la misma familia. Esto significa que tenemos ritmos diversos, así como gustos e intereses también diversos; hacemos las cosas de manera diferente, nuestros modos o métodos no son los mismos. No todos tendemos la cama de una misma forma, por ejemplo, pero al final la cama queda tendida, es decir, se cumple con el objetivo.

La familia debe propender por ser un lugar seguro, respetuoso y protector; es importante estar atentos al buen trato y en caso de presentarse situaciones contrarias, existen rutas de atención para pedir ayuda y gestionar el trámite legal y pertinente en pro de salvaguardar la salud mental y la vida de los miembros de la familia.

Comunicación

El diálogo sin temor, desde el amor

La acción comunicativa es lo que nos hace seres sociales, por lo tanto, es sumamente importante cuidar la manera como lo hacemos, así como la información y emociones que transmitimos.

No debemos tener miedo al conversar, si hay tristeza y angustia estas son emociones naturales que aparecen en el ser humano, seguramente en estos días las hemos sentido. Intentemos gestionar la emoción y expresémonos con cariño hacia el otro; una frase dicha de manera adecuada puede evitar una reacción violenta, tratemos de expresarnos una vez superemos una emoción negativa como la rabia; tal vez si nos calmamos podremos poner en orden las

ideas y decir lo que sentimos sin ofender al otro. Busquemos espacios de diálogo tranquilo, escuchando con atención y afecto a todos los miembros de la familia, tanto adultos como niños.

Creatividad

La imaginación no tiene límite

La cuarentena nos ha llevado a buscar nuevas cosas para hacer, es decir a pensar de manera creativa. Ahora más que nunca debemos encontrar nuevos recursos, hay muchos disponibles en internet, para innovar en actividades de tipo recreativo o educativo que nos ayuden a sobrellevar el aislamiento y, sobre todo, a alternar diversas actividades que estamos realizando en casa: teletrabajo, labores domésticas, estudio de los hijos y sus tareas, entre otras. Sin embargo, siempre es posible encontrar opciones diferentes y novedosas para aprovechar los tiempos de ocio que se dan en medio de las obligaciones.

Trabajo en equipo

Si lo hacemos juntos es más fácil y lo disfrutamos más, tus debilidades pueden ser mis fortalezas y viceversa

Pasar todo el tiempo en familia, si bien es un reto por el desborde de las emociones que se dan en medio de la incertidumbre por la pandemia, también es un tiempo que favorece el fortalecimiento de vínculos y, en ese sentido, es importante realizar labores de manera conjunta como cocinar de forma colaborativa, desempolvar los álbumes familiares, compartir juegos de mesa, contar chistes, realizar las tareas de la escuela juntos, entre otros que ayudan a mantener un ambiente de unión y diversión. El juego es una buena excusa para juntarnos.

Equidad y responsabilidad
En medio de las diferencias, todos ponemos

Una de las reflexiones importantes que nos debe dejar esta pandemia es que las tareas domésticas no son exclusivamente una responsabilidad de la mamá por ser mujer. Es importante incorporar en las labores domésticas a todos los miembros de la familia y romper con estos roles que tradicionalmente han sido asignados a un género específico. Enseñemos con nuestro ejemplo que hay tareas que no son exclusivas para hombres o para mujeres, seguramente los niños y las niñas incorporarán muy bien este aprendizaje en sus vidas. La casa en estos tiempos debe ser el lugar más hermoso del mundo, donde todos tenemos una labor que aportar.

Actividad física
A movernos, el cuidado del cuerpo contribuye al bienestar

Realizar ejercicio físico o bailar en familia resulta ser bastante divertido, así como beneficioso para nuestra salud; es solo cuestión de adecuar un espacio de la casa para que toda la familia pueda moverse al ritmo de la música o simplemente realizar alguna rutina sencilla de ejercicio. Estas actividades favorecen no solo la salud, sino también el vínculo y la alegría.

Actitud positiva
De las situaciones difíciles también se obtienen aprendizajes, sonríe en las dificultades, el sol está detrás de las nubes

Es un reto sobrellevar esta situación de confinamiento, no obstante, si tomamos aire y reflexionamos, podemos encontrar todas las cosas positivas que trae consigo este tiempo de pausa obligatoria, por ejemplo, no tener que madrugar para tomar el transporte público abarrotado de gente que te empuja, dormir la siesta de cuando en vez, organizar espacios de la casa que por falta de tiempo no habías hecho, preparar una receta o aprender a hacer un postre, llamar a ese amigo o amiga con quien no hablabas hace mucho tiempo y muchas otras cosas que no hacías antes por las múltiples actividades. Confía en que todo estará bien.

Información precisa y suficiente

¿Realmente qué tanto debemos saber?

En tiempos de pandemia es abrumadora la cantidad de información que circunda por las diferentes redes, así como la que entregan los noticieros en cada una de sus emisiones y, en medio de tanta incertidumbre, esta cantidad de noticias puede llegar a afectar seriamente nuestra salud mental. Es importante mantenerse informado, por supuesto, pero también es preciso elegir un momento del día para escuchar la información o leer las noticias, no es necesario ni sano ver las noticias tres veces al día. Es claro que lo que nos llega por WhatsApp o por otros medios puede ser cierto o falso y, ante la duda, es mejor verificar la información en fuentes fiables. Hay tantas miradas como sujetos somos.