

¿Cómo adaptarnos al período de cuarentena?

Revisando los datos entregados en los otros documentos y siendo conscientes de las consecuencias emocionales del difícil período de salud que estamos pasando, surge la necesidad de adaptarse a este nuevo estilo de vida y formas de relacionarse, por lo que se presentan las preguntas de los padres y apoderados: “¿cómo hago mi trabajo y al mismo tiempo estudio con mis hijos?”, “¿cómo le enseño a los niños si no soy profesor?”, “¿cómo se si estoy haciendo bien las cosas?”, entre otras.



Es difícil cambiar la percepción de lo que llamamos “hogar”, un lugar donde vives con tu familia, enfocado a la entrega de afectos, cuidado mutuo, compartiendo experiencias y enseñando valores, apoyándose en todo momento. Durante este período de cuarentena, el llamado hogar cambiará y se transforma en un colegio, restaurante, espacio de trabajo, gimnasio, salón de juegos, spa, etc., y a la vez las acciones que antes se realizaban en estos lugares, se deberán llevar a cabo en algún espacio de la casa.

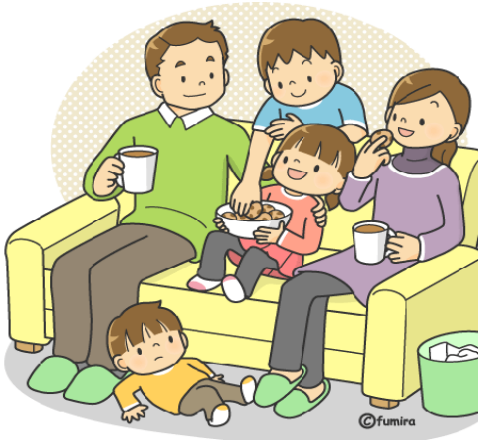
Al ocurrir este cambio y estos espacios se vuelven reducidos y compartidos, faltando a la privacidad usual, comienzan los episodios de estrés, a causa de una limitación del espacio personal y va dando lugar al malestar emocional del cual hablamos anteriormente. Por esto es clave el paso de aceptar la ansiedad, producto de la cuarentena, por lo que deben trabajar todos los miembros de la familia unidos, por ejemplo, una familia nos comenta que el padre está con las hijas en la mañana y la madre está con ellas durante la tarde, siguiendo una rutina establecida, sin embargo, reconocen que necesitan desarrollar la tolerancia y paciencia.

En el caso de los padres y apoderados que deban trabajar desde la casa, consideren los siguientes consejos:

Buscar un espacio de la casa que estará destinado al teletrabajo: intentando mantener el mismo horario, indicando a los otros que viven contigo dónde estarás y que seguirás tu rutina de trabajo. Ojo que este lugar no sea el mismo donde duermes, en lo posible recurre a alguna mesa y silla para que sean tu escritorio, desde aquí daremos el ejemplo a los niños, niñas y adolescentes a tomar un lugar propio para sus tareas académicas.



Ten presente levantarte: no te quedes en pijama, arréglate como si en verdad fueras al trabajo, esto nos dará un cambio mental que nos activará y tendremos otra disposición.



Si necesitas un break: párate y toma una taza de café, intentando cambiar de aire dentro de lo posible, pero trata de no interrumpir la rutina de los demás, ni hagas los quehaceres del hogar, ya habrá otro tiempo destinado para eso en la planificación de tu rutina.

Cuando sea hora de almorzar: quita las cosas de trabajo, es fundamental delimitar ciertos espacios, tanto físicos y mentales, como si fuera una escenografía de una obra de teatro, es importante ir cambiando el foco de atención según la actividad que se realizará.

Al momento de terminar tu horario de trabajo: deja de lado estas actividades y los implementos que se relacionen con el teletrabajo, dando por finalizada esta tarea, ahora puedes cambiarte de ropa y esta vez el pijama si está permitido, el objetivo es darle la idea a tu cerebro que el día de trabajo terminó y ahora sí estás en tu hogar, o bueno, el lugar en que transformarás tu casa con la siguiente actividad, ya sea gimnasio, salón de juegos, restaurant, etc.

¡Cambiamos! Junto a tu familia, comparte estos datos e infórmense de las acciones que hará cada uno en el hogar, con tal de ir definiendo nuevos espacios y adaptándose durante este tiempo, así poder llegar a una sana convivencia en la casa, lo que requiere respeto y comprensión.

Recuerda que si tú, o alguien de tu familia, presentan dificultades emocionales que sean difíciles de manejar, puedes consultar con profesionales de la salud mental, solicitando ayuda psicológica a través de sistemas online. Adjuntamos el correo electrónico para recibir tus dudas y experiencias de cómo ha sido este período de cuarentena.

#QuédateEnCasa !

Departamento de Psicología Segundo Ciclo

mariapaz.larach@matte.cl

Colegio Domingo Matte Mesías