



¿Cómo llevar una sana convivencia durante la cuarentena?

Al hablar de aislamiento social, nos referimos a disminuir actividades externas, pero las relaciones físicas y directas se mantienen día a día en el contexto del hogar, por lo que ésta cuarentena induce a un cambio en la forma de relacionarse con la familia.

Para llegar a esta convivencia, es importante desarrollar la tolerancia y paciencia, comprendamos que vivir en un espacio donde todos estarán haciendo distintas actividades, implica tener mayores interrupciones de tus propias tareas, o estar realizando dos cosas al mismo tiempo, como trabajar y estar pendiente de los niños en su proceso de aprendizaje. El hecho de tener un espacio destinado al trabajo o estudios, no quiere decir que no tendremos alguna distracción, pero al aceptar esta situación tendremos mayor control y organización, lo que reduce los niveles de estrés.



La base de una sana convivencia proviene del respeto, cuidar los espacios comunes, en base a las rutinas de cada uno, teniendo en cuenta las consecuencias de nuestro comportamiento, no ser impulsivo y así evitamos ofender o criticar al resto. ¿Difícil cierto?... Al leerlo suena muy fácil, pero en la práctica se vuelve complicado...



La verdad es que debemos aprender a compartir, en este nuevo período estaremos en constante contacto con los que vivimos, la privacidad será limitada, por lo que el escenario ideal es que los miembros de la casa estén en sintonía, logrando seguir una rutina similar, o bien respetar las distintas acciones en las que están los demás. Como nos comenta una familia, mientras la madre está en videoconferencia, la abuela está cocinando, la hija menor pide atención al estar cantando y el hijo mayor aun durmiendo, todos enojados por el ruido que hace el otro, limitando su espacio personal, por lo que se les sugiere estrategias para desarrollar una mejor comprensión y respeto pese a estar en distintas actividades.

Si bien es complejo, la invitación queda en acompañar a los niños, niñas y adolescentes a vivir esta situación, disminuyendo la alarma del estrés, validando sus emociones y no minimizarlas, sino tomarlas en cuenta y tolerar las reacciones desagradables que pueden surgir, como llantos, pataletas, gritos, etc. Permitir que se aburran, ya que desarrollan la imaginación y creatividad, aunque nos cueste manejarlo.



Estos comportamientos, tanto agradables como no, ayudan a descargar energía acumulada por el “encierro”, por lo que, en estos momentos las llamadas conductas disruptivas son adaptativas y la gran tarea de los padres es tolerar y ayudar a comprender estas emociones de los hijos e hijas.



Se necesita tiempo para procesar, no es de un día para otro, esencial que los niños nos vean disponibles al conectar con emociones que a ellos les cuesta y así sostenerlos en este período. Pero no nos dejemos de lado, como padres son un gran pilar de la casa y es relevante su autocuidado, tener las redes de apoyo con otros, conexiones con grupos o familiares que estén en la misma situación.

¡Motivémonos! Junto a tu familia, contágiense de una actitud positiva, tengan un espacio para expresar y descargar la energía acumulada por el estrés, a través de diferentes actividades según su estilo de vida, así generar estrategias de contención entre todos los miembros de la casa e ir avanzando día a día en este proceso.

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