

## REFLEXIÓN PARA LOS PADRES, APODERADOS, DOCENTES Y COMUNIDAD SAN LUIS DE ALBA:

Estamos viviendo un momento histórico de crisis mundial por la pandemia Covid-19. El mensaje de expertos, autoridades y comunidad es fuerte y claro: Quedémonos en casa por prevención, con responsabilidad por nuestros niños, nuestros ancianos, nuestras familias y nuestra comunidad en general.

El tiempo de cuarentena como familia nos hace mirarnos hacia adentro, nos obliga a pasar muchas más horas de las acostumbradas juntos, escuchándonos y sintiéndonos, lo que puede llegar a ser muy agotador. Será normal sentir ansiedad, incertidumbre, irritabilidad, aburrimiento, cambios de ánimo, cambios en el patrón del sueño, incluso en la alimentación. Ninguno de nosotros tiene la certeza de saber cómo reaccionaremos ante una situación de crisis como la que estamos viviendo. Lo anterior, se suma a que a diferencia de otras situaciones, conlleva el aislamiento social, la convivencia familiar permanente, el cuidado de los niños y la compatibilidad con el trabajo digital.

En este contexto, es necesario dialogar y contenernos, reconocer y expresar nuestras propias emociones y buscar espacios de autocuidado. Solo así podremos brindar seguridad, cuidado y contención a nuestros niños y adolescentes.

Por estos días, existe un sin número de publicaciones en redes y distintos medios de comunicación sobre recomendaciones, consejos y rutinas. Sin embargo, es importante considerar que:

- **Todas las familias son diferentes:** Las rutinas y las estrategias de una familia no necesariamente son funcionales para otra. Su eficacia depende de las pautas y prácticas de crianza incorporadas. Es importante destacar en este sentido, que lo que leemos o escuchamos como sugerencias necesariamente debemos adaptarlo a nuestro círculo y ambiente familiar. En síntesis, si bien es importante mantener una rutina, no existe un modelo perfecto de hacer las cosas bien y cada uno de nosotros irá descubriendo lo que mejor le funcione y acomode.
- **Para cuidar a otros es esencial el autocuidado:** Siempre hay un momento del día para el autocuidado. Dormir las horas necesarias, no saltarse comidas, beber agua, hacer ejercicio, no abusar de los aparatos tecnológicos, leer, ver una película o serie, en fin, todo según el propio estilo. Este espacio es el primer lugar para reconocer las emociones y encontrar el camino a su expresión y autorregulación.
- **Para todo humano es un desafío el encierro:** Algunos sobrellevarán este tiempo buscando actividades en solitario o haciendo sus propias rutinas dentro de lo posible, por la ansiedad que les genere el aglutinamiento y el desafío en el que se convierte mantener la intimidad.

Otros, sufrirán por no poder salir y ver más gente. Para ellos la ansiedad será más intensa y actuarán de forma más demandante. Se agotarán más rápido de la intensidad familiar y probablemente sean más explosivos y manifiesten de forma clara la irritabilidad.

A otros se les hará más fácil poner en palabras sus emociones y comunicarse. Tenderán a buscar que los padres (o persona significativa si es adulto) los contengan, favoreciendo la autorregulación. En síntesis, se alejarán o buscarán la compañía cuando lo necesiten.

**Sugerencias generales:** Intenten implementar rutinas flexibles, definir y limitar los tiempos de trabajo personal y el acompañamiento a sus hijos en las actividades escolares, dejar más tiempos de juego libre (no sólo para entretener a los niños sino también para divertirse junto a ellos) e incluso de aburrimiento para fomentar la creatividad, limitar el tiempo de noticias, regular el tiempo en redes sociales, ser pacientes con los demás y con ustedes mismos, buscar un tiempo de soledad, respirar profunda y prolongadamente, conversar y expresar los miedos: ponerle palabras a las emociones es un camino real para sanar. Lo más importante es refugiarnos en la fe y esperanza, alimentando nuestro espíritu de aquello que nos da paz.

La cuarentena tiene distintos desafíos según el rango de edad para nuestros hijos. Los niños son increíbles, tienen la capacidad de adaptarse a distintas situaciones, pero sin duda, uno de los desafíos más difíciles de este tiempo es explicarles a los niños más pequeños por qué no podemos salir de la casa. Se enojan, se frustran, lloran, quieren salir a la calle, al parque, no quieren despegarse del adulto (generalmente la madre) mientras nos esmeramos inventando una y otra actividad para distraerlos y disminuir su irritabilidad. Como madre de un niño de tres años, les comento que mi hijo hace un par de noches me sorprendió cuando al acostarse me dijo, “mamá la ciudad está enferma...no podemos salir”. Con mi cara de asombro, busqué un cuento con imágenes que me llegó por whatsapp y le expliqué por qué las calles y el parque están “enfermos”, y que mientras “el virus no se vaya” nos quedamos en casa, su lugar seguro. No tengamos miedo de hablar con ellos y buscar las palabras más simples para explicarles lo que pasa, pero por sobre todo, contenerlos y contenernos.

Que este tiempo de cuarentena nos permita reflexionar sobre el tipo de familia que somos y el tipo de familia que queremos llegar a ser, que nos permita conocernos mejor, aceptarnos y reconocernos desde la empatía y la autenticidad.

Laura Medina Schwerter  
Psicóloga Clínica