

RECOMENDACIONES PARA TRANSITAR LA CUARENTENA EN FAMILIA



Lic. en Psicología Romina Seltzer MP 9276



Queridas familias:

Estamos ante una situación novedosa, extraordinaria y única a nivel mundial a raíz de la expansión del virus Covid-19 que ha cambiado nuestra rutina, nuestros horarios, tiempos y ritmos de vida. Esto puede generarnos desorientación en cuanto a cómo reorganizarnos en casa con las distintas actividades y también puede hacernos sentir abrumados, por lo que la convivencia en estas circunstancias nos puede resultar por momentos un tanto difícil de sobrellevar. Es por ello que como escuela queremos estar presentes y acompañarlos durante este proceso para que transcurra de la mejor manera posible, por lo que armamos una guía especialmente para ustedes, donde el objetivo es transmitirles ideas para organizar mejor su día y el momento de estudio con los chicos.

Ordenar el tiempo diario y mantener una rutina es fundamental. La forma más fácil es armar un horario con las distintas actividades que realizarán durante el día, como alimentarse, vestirse, cuestiones laborales, actividades escolares, descansar, recreación. Es importante que haya tiempos individuales y tiempos compartidos.



Colaboremos con las tareas de la casa, distribuyendo distintos roles o actividades ya que **todos podemos aportar** (¡hasta los más chiquitos!) y así hacerlo más llevadero.

Elegir un momento del día para jugar, compartir y divertirnos en familia: juegos o recursos como las cartas, Juego de la Oca, Dominó, Lotería, Dígalo con mímica, Veo veo, Tuti Fruti, son ideales para darle rienda suelta a nuestra creatividad e imaginación.



Mantener las horas normales de sueño recomendadas por los médicos (8 horas) es necesario para que nuestro organismo se recupere después de cada jornada y para que conservemos la estabilidad emocional y el rendimiento cognitivo.

Aunque no podamos reunirnos físicamente con familiares, amigos, vecinos por un tiempo, sí podemos **mantener el contacto con ellos telefónicamente, por whatsapp o videollamada**, y ésto es muy importante porque es la manera de seguir construyendo y fortaleciendo el vínculo, que no tiene por qué perderse, sobretodo contando con las nuevas tecnologías que aportan mucho a este fin.



¿Sabían que **es normal** que experimentemos ansiedad, angustia, miedo, irritabilidad, enojo, falta de concentración? Estas emociones se despiertan como una respuesta de nuestro organismo y psiquismo que están intentando adaptarse a esta nueva situación que genera incertidumbre, sumado al hecho del encierro y el aislamiento social. Es por ello que **no hay que avergonzarse de sentir las ni tampoco evitarlas**, sino permitirse tomar contacto con ellas e intentar regularlas en su expresión, como por ejemplo tratando de decir qué siento o necesito para que me puedan entender y/o ayudar.



Intentemos **sostener la comunicación** entre nosotros, poner en palabras nuestras emociones y sensaciones. Preguntas como **¿cómo estás? ¿cómo te sentís? ¿qué piensas?** pueden ayudar a disparar el diálogo.

Si sos más reservada/o o no te animas a compartir lo que pensas o sentís... **¡podes escribirlo, dibujarlo o pintarlo!**



¿Sabían que cuando escuchamos música nos ponemos en contacto con nuestro mundo interno, y que cuando hacemos ejercicio físico liberamos hormonas que nos generan bienestar? ¡Estas son actividades saludables que también pueden ayudarnos a **canalizar nuestras emociones!**



¡Recurramos al humor! Reírnos es fundamental en momentos como éstos, compartiendo chistes, memes y videos graciosos, ya que es otra manera de procesar todo lo que nos genera la situación y nos permite mirarla y mirarnos desde otra perspectiva.



Regular la información:
necesitamos estar al tanto de lo que acontece diariamente pero es necesario evitar la sobreinformación debido a que ésta produce que se eleven nuestros niveles de ansiedad o angustia y que sintamos malestar emocional. Es por ello que se aconseja elegir un momento en el día (no al despertar o antes de irnos a dormir preferentemente) para conectarnos con las noticias.



Comprender que esta experiencia es **transitoria** va a hacer que se convierta en algo tolerable para nosotros.



AL MOMENTO DEL ESTUDIO

➡ Tratar de detectar cuál es el mejor horario para hacer escuela en casa, lo cual va a depender de los horarios disponibles que tengan los adultos para poder supervisar y también de los momentos del día en que los chicos tengan más facilidad para concentrarse.

➡ Es importante que el adulto o adultos a cargo acompañen a que los chicos cumplan con el horario fijado.

➡ Hacerse recreos entre tareas. Cada una hora aproximadamente es importante hacer una pausa de quince minutos.

➡ Alternar actividades que requieran mayor esfuerzo o más cansadoras (ejemplo: operaciones matemáticas, comprensión lectora y redacción, completar una guía larga) con actividades que resulten más fáciles o placenteras (como pintar un mapa, dibujar, ver un video).

➡ Flexibilizar tiempos: si no he logrado completar una actividad y me encuentro cansada/o o hace mucho tiempo que estoy con las tareas escolares, dejar para finalizarla al otro día. Tener en cuenta que los tiempos de aprendizaje en casa no son los mismos que en la escuela y es normal que nos lleve más tiempo, por lo cual no hay necesidad de sobre-exigirse.



Es necesario que los padres asuman y sigan sosteniendo sus roles de ser quienes están a cargo, tanto para supervisar las tareas de los chicos, ayudarlos a organizar su rutina diaria, divertirse con ellos, poner límites o para contenerlos. Es recomendable que se turnen en estas funciones, para respaldarse mutuamente y no agotarse.



Una crisis implica siempre una posibilidad de cambio y de aprendizaje. En este sentido, la cuarentena puede ser una buena oportunidad para trabajar la resiliencia, es decir, para crecer ante la adversidad. Y la única manera es haciéndolo juntos, cuidándonos entre todos, siendo solidarios y corresponsables. El Papa Francisco dijo: “El Señor nos interpela y, en medio de nuestra tormenta, nos invita a despertar y a activar esa solidaridad y esperanza capaz de dar solidez, contención y sentido a estas horas donde todo parece naufragar”.

Los invitamos a confiar en el amor de Jesús y en su protección en estos tiempos difíciles...