

# CONVIVENCIA FORZADA: ¿CÓMO PENSAR ÉSTE TIEMPO JUNTOS?

PSICÓLOGAS:

ANALÍA STUTMAN Y CAMILA BUSTOS

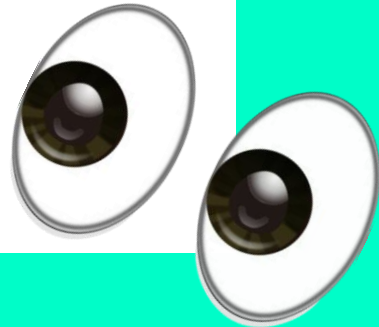
A RAÍZ DE LA VELOCIDAD CON LA QUE SE PROPAGA EL COVID-19 O CORONAVIRUS, HAN SURGIDO UNA SERIE DE MEDIDAS ORIENTADAS A CUIDAR DE LA POBLACIÓN MÁS VULNERABLE.

EL “DISTANCIAMIENTO SOCIAL” O LA LLAMADA CUARENTENA, APARECE COMO UN ESCENARIO CADA VEZ MÁS POSIBLE O DEFINITIVAMENTE REAL PARA ALGUNAS CIUDADES DEL PAÍS Y DEL MUNDO. EN ESE ESCENARIO, LAS FAMILIAS SE VEN LLAMADAS AL DESAFÍO DEL *ESTAR JUNTOS*. NO SON VACACIONES, NO ES LA RUTINA REGULAR TAMPOCO.

*¿CÓMO PENSAR ÉSTE TIEMPO JUNTOS?*

# MÍRATE

ES IMPORTANTE PARTIR POR LA PREGUNTA *CÓMO ESTOY YO* EN ESTOS MOMENTOS  
EN TÉRMINOS GENERALES PARA PODER RECONOCER *CÓMO ME ESTOY SINTIENDO*  
PARA EL ENFRENTAMIENTO DE ESTE TIEMPO.  
EN QUÉ MOMENTO PERSONAL TE "PILLA" ESTA SITUACIÓN.



## SÉ ESTRATÉGICA/O

ES MUY IMPORTANTE QUE CADA PADRE O CADA CUIDADOR SE PREGUNTE POR CUÁLES CREEN QUE SON LOS PUNTOS FRÁGILES EN LA CONVIVENCIA, ES DECIR *CUÁLES SON LAS RELACIONES CON MÁS POSIBILIDADES DE ENTRAR EN CHOQUE* PARA ESTAR ALERTA.

ES BUENO NO SOBRECARGAR ESOS VÍNCULOS PARTICULARES YA QUE SON LOS MÁS SENSIBLES PARA TENER SITUACIONES DE ENOJO, FRUSTRACIÓN, MALESTAR E INCLUSO VIOLENCIA.

AL MISMO TIEMPO, RESULTARÍA POSITIVO RECONOCER *CUÁLES SON LAS RELACIONES QUE GOZAN DE MEJOR SALUD*, DE MANERA TAL, QUE PUEDAN SER APOYO LOS MOMENTOS EN QUE YA NO ES POSIBLE RESOLVER DE MANERA SALUDABLE UN CONFLICTO. MOMENTOS DE BURN OUT (ESTAR SOBREPASADO).



## SÉ FLEXIBLE CON LA ESTRUCTURA Y RUTINA

CÓMO SE ORGANIZA UN DÍA CON 10 A 12 HORAS JUNTOS?

ES RAZONABLE PENSAR QUE DURANTE EL DÍA TIENEN QUE HABER ESPACIOS COMPARTIDOS, PERO ESPECIALMENTE TAMBIÉN ESPACIOS PERSONALES. COSAS QUE SE HAGAN AL RITMO PARTICULAR DE CADA UNO.

ES BUENO CONSIDERAR TENER MOMENTOS DE OCIO INDIVIDUAL Y NO SÓLO OCIO COMPARTIDO, YA QUE ES POSIBLE CAER EN LA TRAMPA DE PENSAR ESTO COMO UNA VACACIÓN FAMILIAR, EN DONDE LO ESPERABLE ES ESTAR JUNTOS Y HACER COSAS JUNTOS PARA APROVECHAR LA OPORTUNIDAD.

Y NO ES LA REALIDAD, NO ES UNA VACACIÓN, NO SE ESTÁ EN EL MEJOR ÁNIMO Y NO ESTÁ GARANTIZADO QUE HAYA RELAJO Y PLACER.



# ES UNA CASA, NO UN COLEGIO 2.0

EXISTEN TAREAS QUE HACER EN EL HOGAR Y QUIZÁS TAMBIÉN DE TRABAJO Y/O ESTUDIO. PROBABLEMENTE TANTO LOS ESTABLECIMIENTOS ESCOLARES COMO UNIVERSITARIOS ENVÍEN TAREAS, CLASES Y ACTIVIDADES PARA HACER, POR LO TANTO HAY QUE SABER UBICARLAS DURANTE EL DÍA PARA QUE NO SEA UNA PELEA ÉTERNA EL ANDAR PERSIGUIENDO A LOS HIJOS PARA CHEQUEAR SI ESE TRABAJO SE HIZO O NO. ES BUENO FIJAR HORARIOS Y DAR AUTONOMÍA.

SI NO FUERA ASÍ, SI LOS COLEGIOS O JARDINES NO ENVIARAN ACTIVIDADES PARA LOS NIÑOS, NO ES NECESARIO CONVERTIRSE LOS PADRES O CUIDADORES EN EDUCADORES, HACIENDO DE ESTE TIEMPO, UN TIEMPO DE ESTUDIO, DE ADELANTAR MATERIAS, DE EJERCITAR DEBILIDADES, O ESTIMULAR HABILIDADES NUEVAS.

# ES UNA CASA, NO UN COLEGIO 2.0

AL NIÑO NO LE PASA LO MISMO CON EL CUIDADOR QUE CON EL PROFESOR, LAS RELACIONES SON DE DISTINTA NATURALEZA Y ELAS MARCAN EL TIPO DE TRATO Y OBEDIENCIA CON ESA ACTIVIDAD PARTICULAR QUE ES EL ESTUDIAR, EJERCITAR Y APRENDER.

POR LO TANTO SERÍA BUENO LIMITAR EL TIEMPO DE ESTUDIO, EL TIEMPO DE EJERCITACIÓN DE MATERIAS Y AYUDAR SÓLO EN LOS CASOS QUE LOS NIÑOS LO PIDAN, LO NECESITEN.  
EL RESTO, QUE LO HAGAN POR SU CUENTA, MONITOREANDO SU TRABAJO.

## ESTOY ABURRIDO

UN TEMA APARTE ES LA RELACIÓN CON EL ABURRIMIENTO. TANTO EN ADULTOS COMO EN LOS NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES, EL ABURRIMIENTO NUNCA HA SIDO ALGO MALO PORQUE SI SE LE DEJA HABITAR, GENERALMENTE DA PASO A QUE SURJA ALGUNA IDEA.





## NO A LA "PARRILLA PROGRAMÁTICA"

EL ABURRIMIENTO PUEDE ESTIMULAR LA INICIATIVA Y LA BÚSQUEDA DE COSAS POR HACER Y POR ESO ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS NO SEAN INUNDADOS CON OFERTAS EDUCATIVAS Y DIDÁCTICAS PARA COMBATIR EL ABURRIMIENTO Y APROVECHAR EL TIEMPO.

ES BUENO TENER DISPONIBILIDAD PARA COMPARTIR CON ELLOS ACTIVIDADES, PARA AYUDARLOS A PENSAR CÓMO SOBRELLEVAR UN RATO ABURRIDO, PARA JUGAR Y COMPARTIR, ALENTANDO QUE LA INICIATIVA SALGA DE ELLOS.

ES POSIBLE TENER OFERTAS DE COSAS POR HACER PERO QUE SECUNDEN SU CAPACIDAD DE CREAR Y PENSAR POSIBILIDADES. Y PASAR UN RATO EN NADA TAMBIÉN ES BUENO.



## QUÉ VIVA EL JUGAR!

EL JUGAR ES UNA GRAN OPORTUNIDAD Y UN ESPACIO DE APRENDIZAJE, ENSAYO Y CREATIVIDAD DE CUALIDADES SUPERIORES A CUALQUIER ACTIVIDAD QUE LOS ADULTOS PUDIERAN OFRECER.

LO IMPORTANTE ES QUE EL JUGAR NO SEA NECESARIAMENTE JUGAR A TRAVÉS DE LA TECNOLOGÍA, AUNQUE INCLUSO ELLA NO ES MALA SI SE HACE DE MANERA ACOTADA Y CONVENIDA AL INTERIOR DE LA FAMILIA -EN TÉRMINOS DE TIEMPO Y LUGAR- .

SI EL NIÑO QUIERE JUGAR SUS JUEGOS FAVORITOS EN LÍNEA TAMBIÉN PODRÍA SER ÚTIL PERMITIRLO, PORQUE EN GENERAL ES LO QUE ÉL/ELLA HARÍA EN UNA JORNADA DIARIA NORMAL, EN DONDE YA EXISTEN TIEMPOS ACORDADOS PARA ESE TIPO DE ACTIVIDADES.



## QUÉ VIVA EL DIVERTIRSE!

EN MUCHOS CASOS LOS JUEGOS EN LÍNEA (ESCOLARES Y ADOLESCENTES) SON LOS MOMENTOS PARA COMPARTIR A DISTANCIA CON AMIGOS Y SOCIABILIZAR, A VECES EL JUEGO ES SÓLO EL INSTRUMENTO PARA ESTAR DE UNA MANERA VIRTUAL CON OTROS Y ESO TAMBIÉN FORTALECE LA AUTOESTIMA Y EL PLACER.

LO MISMO CON RESPECTO ACTIVIDADES MÁS PASIVAS COMO VER LA TELE, REVISAR EL TELÉFONO (EN LOS ESCOLARES MÁS GRANDES) O VER PELÍCULAS. ES UN TIEMPO QUE TAMBIÉN TIENE UTILIDAD. HAY MOMENTOS EN QUE TODOS QUIEREN DESCANSAR.

LOS CONTENIDOS AUDIOVISUALES SON MUCHAS VECES DE MUY BUENA CALIDAD, SON ENTRETENIDOS, SON DESPEJADORES, Y AYUDAN A LA DISTENCIÓN DEL STRESS, DE LA SATURACIÓN, Y POR LO TANTO PUEDE SER UNA BUENA COSA DENTRO DEL DÍA, MIENTRAS NO SEAN HORAS DEMASIADO EXTENSAS.

## OJO CON QUIENES “SE QUEDAN PEGADOS”

SI BIEN LOS CONTENIDOS AUDIOVISUALES SON UN PASATIEMPO ENTRETENIDO, NO RESULTA MUY VALIOSA LA IDEA DE ESTAR VIENDO TODO EL TIEMPO LA MISMA PELÍCULA O SERIE. SI BIEN LES GUSTA LA REPETICIÓN, PUEDE RIGIDIZARSE. CIERTAMENTE ES PUNTO GANADO PARA QUE EL NIÑO ESTÉ TRANQUILO Y NO DEMANDE TANTA ATENCIÓN, PERO NO PERMITE EL CONOCER OTROS CONTENIDOS, OTROS LENGUAJES VERBALES, MUSICALES Y VISUALES, OTRAS IMÁGENES QUE PODRÍAN APORTAR LAS PELÍCULAS O SERIES NUEVAS. TAL VEZ PODRÍAN SER DEL GUSTO DE OTROS MIEMBROS DE LA FAMILIA ADEMÁS.

# TAREAS COMPARTIDAS EN EL HOGAR

ES NECESARIO TENER EN CLARO CUÁLES SON LAS RUTINAS HOGAREÑAS QUE RESOLVER Y POR LO TANTO SERÍA ÚTIL LISTARLAS Y LUEGO COMPARTIRLAS CON LA FAMILIA. VER EN CONJUNTO CUÁLES SON, PARA QUE TAMBIÉN LOS NIÑOS Y JÓVENES PUEDAN APORTAR CON IDEAS, SOLUCIONES, NUEVAS FORMAS DE ORGANIZACIÓN.

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTO NO ES A LO QUE SE COMPROMETE A HACER EL NIÑO, SINO LA TENSIÓN QUE SE PRODUCE CUANDO SON LOS PADRES QUIENES QUIEREN DIRIGIR EL MOMENTO EN QUE LOS NIÑOS Y JÓVENES TIENEN QUE HACERLO Y EL TIEMPO QUE DEBIERAN DEMORARSE. SIN QUERER SE DESLIZA EL ASUNTO DE LO QUE HAY QUE HACER A UN TEMA DE PODER Y CONTROL

AHÍ HAY UNA FUENTE POTENCIAL DE CONFLICTO INTRAFAMILIAR.

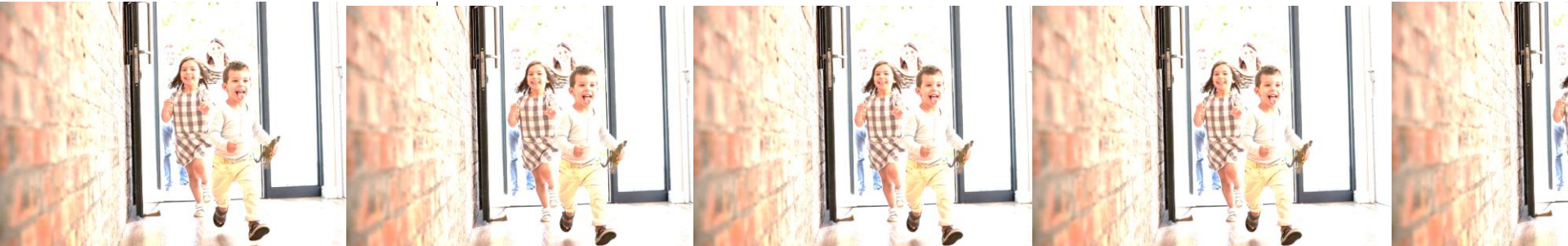
*ES UNA TRAMPA!*



# TAREAS DEL HOGAR: OPORTUNIDAD O RIESGO

NATURALMENTE HAY ACTIVIDADES QUE DEBEN HACERSE DENTRO DE CIERTOS HORARIOS PARTICULARES (EJEMPLO PONER LA MESA) PERO EN ESE SENTIDO SERÍA BUENO ESTABLECER RANGOS DE TIEMPO EN LOS QUE LOS NIÑOS Y JÓVENES TIENEN QUE CUMPLIR CON SU COMPROMISO.

Y LOS ADULTOS SOSTENER NUESTRA IMPACIENCIA A QUE SEA A NUESTRO MODO





## MINIMIZA LOS CONFLICTOS: TOMAR PERSPECTIVA

CUIDAR Y EVITAR EL ENOJO FÁCIL O POR SOBRE REACCIÓN, YA QUE LA CARRERA ES LARGA (14 DÍAS). ES POSIBLE QUE TODOS SE VAYAN PONIENDO BASTANTE IRRITABLES POR LA SENSACIÓN DE RESTRICCIÓN DE LIBERTAD PERSONAL Y PORQUE SE PIERDE EL ENCANTO DE LOS PRIMEROS DÍAS.



## MINIMIZAR LOS CONFLICTOS: TOMAR PERSPECTIVA

SÓLO SERÁ POSIBLE SOBRELLEVAR BIEN ESTA CONVIVENCIA FORZADA SI SE MIRAN LAS PROPIAS SENSIBILIDADES EMOCIONALES EN RELACIÓN A LA INTERACCIÓN QUE SE ESTÁ LOGRANDO Y A LA PERCEPCIÓN DE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA





ALERTA!



ATENCIÓN A LOS MOMENTOS DE COMUNICACIÓN. ES IMPORTANTE EVITAR EL TILDAR, EL ROTULAR, EL TRAER PERMANENTEMENTE EJEMPLOS DEL PASADO PARA USARLOS COMO ARGUMENTO PARA PREDECIR LO QUE SE REPETIRÁ EN EL FUTURO.

A EVITAR LOS "TÚ NUNCA", "TÚ SIEMPRE", "YA SALISTE CON LA MISMA", ETC., SON TODAS ALUSIONES A TENER UNA IDEA ESTEREOTIPADA, PRECONCEBIDA E INAMOVIBLE, DE QUIÉNES SON CADA UNO, Y QUE NO PERMITE EL ASOMBRO, EL CAMBIO Y LA MUESTRA DE CONFIANZA DE QUE PUEDA APARECER ALGO NOVEDOSO EN SUS CONDUCTAS Y ACTITUDES.



ALERTA!



LA CAPACIDAD PARA FLEXIBILIZAR, LA TOMA DE DISTANCIA DE LA IDEA DE URGENCIA EN LA MANERA QUE NOS RELACIONAMOS PERMITIRÁ VIVIR UN PROCESO MUCHO MÁS LLEVADERO DE CONVIVENCIA EN EL HOGAR. QUE DE ESTE DESAFÍO SURJA UNA OPORTUNIDAD!