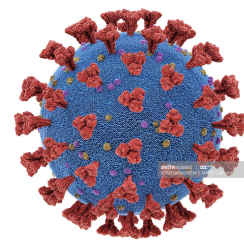


La convivencia familiar en tiempos de cuarentena

En estos momentos tan difíciles y especiales para todos por la situación de alarma que estamos viviendo ante la pandemia del COVID-19, es difícil mantener nuestro ánimo en óptimas condiciones. De la noche a la mañana hemos tenido que cambiar hábitos y rutinas diarias, encerrados todos juntos en casa, y con la incertidumbre que nos proporciona el no saber cuándo será el final de esta pandemia. Es entonces cuando las dudas, conflictos y desavenencias empiezan a surgir.



Las familias, al no ser ajenas a esta circunstancia, en muchos momentos se encontrarán bajo los efectos de una gran tensión derivada de la situación que se está viviendo y que repercute, sin duda, en la forma de relacionarse y en nuestros hábitos diarios.

¿Y qué podemos hacer frente a esta situación?

Desde el Departamento de Orientación del IES Virgen de La Luz queremos exponer algunas **orientaciones** de actitud y comportamiento que pueden ayudar en esos momentos de decaimiento y debilidad a lo largo de estos días de confinamiento en los hogares.

Para esta nueva realidad. Es lógico tener altibajos en nuestro ánimo ya que es una situación reciente y se ha presentado de repente, pero es necesario hacer un ejercicio de autocontrol y acostumbrarse a ella de manera progresiva para no contagiar a nuestros hijos emociones negativas.



Intenta no quejarte continuamente. la queja, te va a irritar y vas a contestar a las personas que están contigo de manera inadecuada y, lo que es peor, no te va a ayudar en tu propósito de encontrarte bien. Intenta mantener un estado emocional alegre y esperanzador.

Facilita un entorno lo más seguro para todos. Tú y tu familia debéis extremar las medidas de higiene, disminuyendo las salidas; quedarse en casa es lo más sensato y la manera de protegerte mejor.

Los tiempos y espacios individuales y conjuntos. Organizando el **espacio** de la casa de forma adecuada nos permitirá pasar el mayor tiempo posible de la manera más agradable y confortable para todos. Por ello, será necesario reformar los espacios para realizar actividades de ocio conjuntas e individuales, de ejercicio, de trabajo, académicas... etc. Hay que intentar ser flexible ante un desorden mucho mayor del acostumbrado.



Los **tiempos y horarios** deben ser flexibles también. Está bien que se pongan rutinas para lograr una mejor organización, pero no pasa nada si algún día se hacen cosas

distintas. Lo importante es respetar los tiempos de todos (momentos de intimidad y en grupo).

Las **actividades** que se propongan deben estar **consensuadas** mayoritariamente – tareas académicas, ayudar en casa, ver películas, escuchar música, redes sociales...-.

Mantener una **higiene** adecuada es **obligatoria** por cuestión de salud.

Lo que se trata es de no establecer fricciones en nuestras relaciones y vivir el día a día lo más positivamente que se pueda. Para que esto suceda de manera provechosa, es importante **relativizar** muchos de los **comportamientos** y actitudes que van a aparecer en nuestra comunicación a lo largo de estos días.

Fomentar un uso adecuado de las nuevas tecnologías.

En esta fase de reclusión en casa -sobre todo en la adolescencia- es muy frecuente abusar del tiempo invertido en redes sociales, búsqueda de información



familia.

sobre el coronavirus, llamadas de teléfono a amigos y familiares,

entretenimientos... que se realizan, si no se pone remedio, constantemente. El uso de las nuevas tecnologías está bien, pero hay que tener cuidado. De ahí la importancia de promover actividades en



Que esta etapa se viva mejor o peor va a depender de muchas variables; de la salud emocional de cada uno de nosotros en primer lugar, de las expectativas que tengamos en relación a los hijos, de las características de nuestra vivienda en cuanto a espacio para realizar las distintas actividades, de la situación económica familiar y de la dotación tecnológica que tengamos en nuestra casa, pero es necesario aunar fuerzas y mirar este periodo con la visión mas positiva que se pueda.

No debemos olvidar que es una situación rara, insólita y excepcional que nos ha tocado vivir, por lo que hay que intentar no añadir más preocupaciones de las necesarias y convivir de la manera más beneficiosa para el grupo familiar que, sin duda puede resquebrajarse emocionalmente, a medida que pasan los días, si no se cuida de sus miembros.

¡Mucho ánimo y cuidado para todos!

Y sobre todo.....¡vamos a salir adelante!

<https://www.youtube.com/watch?v=DZnxwKUViY4>

Departamento de Orientación

