



Programa de Orientación Escolar

Convivir en Familia en Tiempos de Aislamiento Social Obligatorio COVID19

Orientaciones y sugerencias para la construcción de una convivencia saludable



Autor:
Programa de Orientación Escolar



Palabras preliminares:

La pandemia del coronavirus declarada por la OMS y que afecta a 1.700.000 personas en el mundo, ha llevado a muchos países a tomar medidas para detener los contagios masivos; la más efectiva de ellas es la declaración de cuarentena y el aislamiento social preventivo y obligatorio, por lo que todos y todas debemos permanecer en nuestras casas, ahora convertidas en el escenario de una convivencia forzosa de 24 hs. repartidas entre las tareas del hogar, las tareas escolares de lxs chicxs y las responsabilidades laborales que no se detienen y se re inventan en un contexto inédito.

Es así que, contribuir a la construcción de una sana convivencia se ha vuelto un tema de preocupación e interés social, por tanto, una tarea principalísima de todos los profesionales que formamos parte del Programa de Orientación Escolar.

En un contexto histórico de amenaza a la salud física, la salud mental también se pone en juego y es necesario dedicarnos a cuidarla también a ella, en tanto nuestra condición de sujetos da cuenta de que somos una unidad bio-psico-social.

Nuestra época nos ha marcado un estilo de dinámica familiar basada en la ocupación y la acumulación de actividades y, de pronto, nos vemos sumidos en la modificación abrupta de nuestras rutinas y enfrentados al confinamiento.

No estamos acostumbrados a estar todos en casa por tanto tiempo, a encontrarnos con nosotros mismos ni con los otros con los que convivimos por períodos tan prolongados y por fuera de toda planificación y voluntad. Es así que esta experiencia de convivencia no se parece a nada de lo ya vivido y experimentado.

Así es que podemos aseverar que nadie estaba preparado para esto que nos ocurre. Nuestras familias, tampoco. Nos vamos armando sobre la marcha, improvisando, con ensayos y errores.

Sabemos que no hay recetas y tampoco queremos caer en una "romantización de esta cuarentena" hablando de ella como un tiempo de "aprovechamiento".





Programa de Orientación Escolar

Solo intentaremos hacer algunas contribuciones para orientar a una mejor convivencia familiar, en estos tiempos difíciles de aislamiento social, preventivo y obligatorio que nos toca atravesar.



Introducción:

Es un tiempo de urgencia, donde todos y cada uno de nosotros sabemos que aún nos quedan pasar momentos difíciles.

El coronavirus invadió todos los aspectos de nuestra vida cotidiana, se hace presente al momento de ver televisión, al leer noticias, cuando nos comunicamos con la familia y los amigos. Muchos debimos aprender medidas de cuidado imprescindibles y debimos cambiar las rutinas y costumbres de un momento para otro, consecuencia de esta situación inédita.

Estamos siendo atravesados por modificaciones profundas, al mismo tiempo que intentamos continuar con nuestras vidas otorgándoles un sentido de "normalidad" casi imposible de sostener frente a esta realidad inesperada que irrumpe.

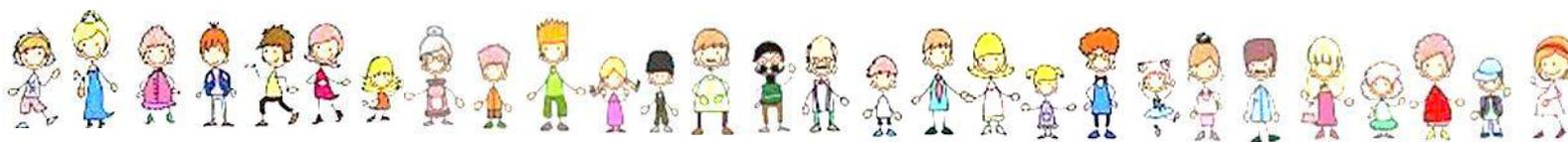
Es esperable que sintamos miedo, tristeza, enojo, rabia, angustia o impotencia. Emociones todas acorde a las circunstancias que estamos atravesando y será necesario tramitar esta experiencia emocional "en familia", con quienes convivimos y tenemos ese lazo afectivo que nos sostendrá frente a esta situación crítica.

La cuarentena nos impone una pausa, nos exige desarrollar tolerancia, paciencia, capacidad de espera y creatividad. Es momento para repensarnos a nosotros mismos y como familia, reconectarnos, entrelazarnos y (¿por qué no?) salir fortalecidos...



¿QUÉ PODEMOS HACER EN CASA?

Pensando en el desafío de llevar la convivencia familiar de la mejor manera posible y fortalecer nuestra salud integral, les compartimos algunas ideas, orientaciones y sugerencias, que esperamos les sirvan y sean de utilidad:





Programa de Orientación Escolar



INFORMARNOS

Ante esta situación, es imprescindible estar informados, pero debemos ser cuidadosos en la selección de las fuentes y recurrir a información oficial o de fuentes confiables.

Regular la cantidad de información recibida a diario. Evitar la sobreinformación ya que genera, malestar, incertidumbre, angustia, ansiedad, etc.

También será necesario cuidar el consumo de noticias en las redes sociales, ya que es común la circulación de falsas noticias e información inútil.

Poner en diálogo familiar lo escuchado y visto en las noticias. Promover una mirada crítica y reflexiva sobre ellas.

Deberemos ser prudentes y seleccionar la información que compartiremos con los niños y adolescentes de la casa.



COMPRENDER LA REALIDAD Y HACER LO NECESARIO PARA CUIDARNOS

Es necesario permanecer en nuestras casas y cumplir con las recomendaciones dadas por los organismos oficiales, ya que tenemos la responsabilidad de cuidarnos y así, cuidar a los otros.

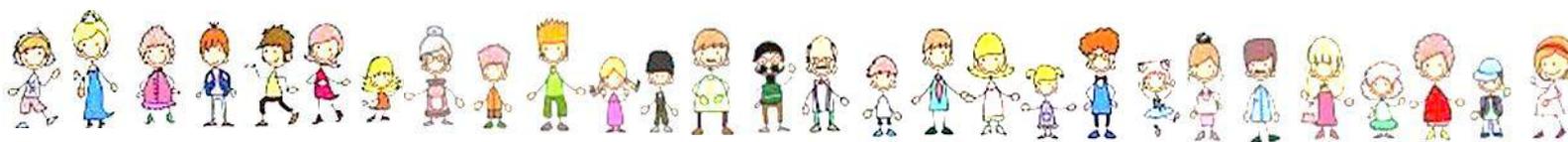
Dialogar con claridad sobre COVID-19, acordar y colaborar entre todos sobre las medidas de prevención, cuidado e higiene que se mantendrán en el hogar.



DIALOGAR Y ESCUCHARNOS

Permitir que cada miembro de la familia pueda expresar lo que esta situación le genera, las sensaciones, sentimientos y emociones que lo atraviesan en esta experiencia. Es importante que todos tengan la oportunidad de hablar y ser escuchados. Esto contribuirá a disminuir tensiones, incertidumbres y miedos ante la situación actual.

Es de vital importancia que todos los problemas de convivencia que se puedan suscitar, se resuelvan con el diálogo. En este punto, los adultos juegan un rol determinante, ya que son quienes deberán marcar y sostener esta modalidad





Programa de Orientación Escolar

de resolución de los problemas, actuando como moderadores e interviniendo cuando las situaciones se salgan de este cauce.

Recordar que la violencia solo sirve para escalar en la gravedad de los conflictos. Evitar los malos tratos. No discutir en los momentos de enfado. Dialogar hasta resolverlo y, si no es posible, tomar una pausa hasta recuperar el control de las emociones.

Será necesario promover situaciones de diálogo donde sea posible compartir el malestar, generando formas familiares de contención. Esta será una de las claves para sostener un saludable atravesamiento de esta situación de aislamiento social.



ORGANIZARNOS

Los seres humanos somos sujetos de costumbres. Las rutinas y las planificaciones nos permiten organizarnos mentalmente, ya que nos brindan la posibilidad de prever lo que vendrá.

Así es que, en esta situación de aislamiento, una buena organización diaria ayuda a disminuir la angustia y nos permite sostenernos sin caer en el aburrimiento profundo, la desesperación, la ansiedad, la angustia y el "sin-sentido".

Se recomienda reorganizar las actividades y rutinas diarias, distribuyendo horarios, uso de espacios o elementos compartidos (computadoras, televisores, etc.), tareas y responsabilidades entre todos los integrantes de la familia, y así también evitar o disminuir posibles situaciones de conflicto.

Les proponemos como tarea familiar, armar un "organizador". Construir una nueva rutina familiar, de manera consensuada y participativa entre todos los miembros de la familia, teniendo en cuenta las necesidades y los gustos de todos y cada uno. Incluir los horarios que se esperan para sostener una rutina familiar organizada, los tiempos destinados a la alimentación, las tareas escolares, laborales, las actividades recreativas (solitarias o en familia), etc.

Es fundamental para el cuidado de todos, atender las actividades de limpieza del hogar y la preparación de los alimentos. Todos deben colaborar, desde sus posibilidades, así la carga no recaerá sobre una sola persona. La igualdad de género es otra de las claves para sostener una buena y saludable convivencia familiar.

Recordar que las tareas escolares requieren del acompañamiento y el interés de los adultos. En la medida de lo posible, se deberán organizar y mantener





Programa de Orientación Escolar

horarios y lugares fijos. Esta rutina favorecerá la mejor adaptación al momento de regresar a clases.

En relación al uso recreativo que los niños y jóvenes hacen de las redes y las pantallas, seguramente deberemos flexibilizarnos, ya que se han convertido en un "punto de encuentro virtual" entre pares. Esto no implica que su uso debe ser ilimitado, sino que cada familia lo considerará en función de su situación.



ACORDAR

Hacer acuerdos sobre todos aquellos aspectos de la convivencia familiar que así lo requieran, es tan fundamental como hacer respetar los acuerdos ya logrados. Por ejemplo, establecer que no se toquen los temas que generan conflicto y comprometerse a buen trato.



COMPARTIR Y DISFRUTAR

Sabemos que esta situación de aislamiento será temporal y quizás podemos hacernos la idea de "usarla" para realizar aquellas actividades para las cuales tenemos poco o ningún tiempo en nuestra rutina normal, como leer, jugar, ver películas, escuchar música, hacer lecturas compartidas, mirar fotografías y contar esas historias familiares que merecen ser compartidas y transmitidas de generación en generación.

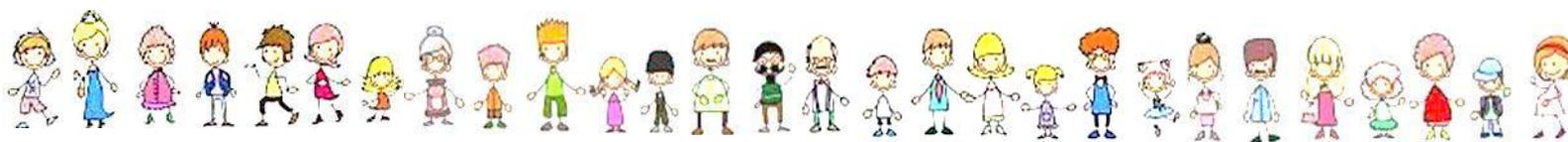
En esta situación de cuarentena, se pueden compartir momentos en familia que, por la rutina diaria de obligaciones y actividades nos es imposible. Podemos pensar que serán buenos tiempos para fortalecer los vínculos entre los miembros de la familia.



RESPECTAR LA INTIMIDAD

Será necesario respetar que cada miembro de la familia quiera y sostenga momentos de soledad e intimidad.

El respeto por la privacidad será otra de las claves para sostener una buena convivencia familiar.





Programa de Orientación Escolar



MANTENER EL CONTACTO Y CUIDAR LOS VÍNCULOS

En estos momentos donde el "estar con otros" se ve momentáneamente pausado, será necesario y saludable fomentar lazos con la familia, compañeros de trabajo y de colegio y con amigos, mediante llamadas, video llamadas y mensajes. Es otro modo de estar en contacto con nuestros seres queridos, que compensará en algo las sensaciones del "extrañar" y soledad que produce el aislamiento social.



CUIDAR LA SALUD INTEGRAL

Es importante planificar en el "organigrama familiar" la inclusión de una rutina de ejercicios físicos, ya sea que se realice en soledad o en familia. Las actividades físicas producen el cansancio necesario para tener un buen descanso nocturno, reducen los síntomas de depresión y ansiedad, mejoran el funcionamiento de nuestro cerebro y activan todo nuestro cuerpo aumentando la sensación de bienestar.

Debemos dar importancia al auto-cuidado y al cuidado de los niños y adolescentes: recibir luz natural, dormir en los horarios adecuados y la cantidad necesaria de horas, alimentarnos de la mejor manera posible y en los horarios indicados y mantenernos bien hidratados.

El cuidado del cuerpo y la mente redundarán en el fortalecimiento de nuestro sistema inmune, necesario para mantenernos saludables y con las defensas altas en momento críticos.



PONER EN PRÁCTICA LA SOLIDARIDAD

Entender que cada uno asume y se adapta a esta situación a su manera y que algunos requerirán de más tiempo que otros. Ser pacientes y tolerantes contribuirá a la buena convivencia familiar.

Ser empático y solidario contribuye a la armonía familiar. Por ejemplo, cada uno puede preguntarse qué hacer para facilitarle el día a otro. Eso tradúzcalo en acciones que aportan a todos.





Programa de Orientación Escolar



BUSCAR AYUDA

La OMS alertó sobre el aumento de situaciones de estrés, angustia y ansiedad producidas por la propagación del virus en el mundo.

Asimismo, la ONU ha advertido en medio de la pandemia, el aumento de la violencia de género. Datos que ha confirmado en su relevamiento en China, Corea, Italia y Francia. Estima posible que esta situación pueda replicarse en Latinoamérica.

Es importante saber que frente a las situaciones y/o conflictos graves en el seno familiar, NO ESTAMOS SOLXS y SIEMPRE ES MEJOR PEDIR AYUDA.

Teléfonos útiles a los podemos acudir:

- 114 VIOLENCIA FAMILIAR Y DE GÉNERO: Apoyo, contención, información y asesoramiento gratuito. Las 24 hs. Los 365 días del año.
- AYUDA A LA MUJER POR VIOLENCIA DE GÉNERO Y VIOLENCIA FAMILIAR: 3874137257 – solo mensaje de whatsapp
- POLO INTEGRAL DE LAS MUJERES: 3875719316 - orientación, contención, asistencia y seguimiento ante situaciones de violencia. Correo: polo.asistencia@gmail.com
- APOYO Y CONTENCIÓN PSICOLÓGICA - 24 HS.- EN EL MARCO DE LA EMERGENCIA POR COVID-19: 0387-15-5172782
- LINEA SALUD SEXUAL: 0800-222-3444
- 911 EMERGENCIAS COMISARIAS DE SALTA DENUNCIAS 24 HS.

Si ponemos en práctica valores como la empatía, la tolerancia, el respeto, la responsabilidad, la cooperación y la solidaridad, podremos fortalecer nuestros vínculos y construir entre todos una mejor convivencia familiar.

**Es tiempo de desafíos,
Es tiempo de estar unidos...**



Es un mensaje de:



Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología
Subsecretaría de Políticas Socioeducativas
Programa de Orientación Escolar

Escrito por:



Programa de Orientación Escolar
Salta-abril 2020

