



PANDEMIA¿CÓMO LA TRANSFORMAMOS EN UNA OPORTUNIDAD?

Hace un tiempo atrás, y reflexionando con alumnos del colegio en relación a otro tema, nos dimos cuenta que estábamos “haciendo historia”, lo que implica, entre otras cosas, hacernos responsables de nuestros actos, pues estos sí tienen consecuencias. Hoy nos encontramos en medio de una **historia** que afecta a la humanidad completa y el desafío es a superarla en casa.

¿Cómo enfrentamos esta situación con nuestros hijos pre adolescentes y adolescentes que, después de una semana de estar empezando a sintonizar en modo colegio, se ven enfrentados a una prolongación inesperada de las vacaciones, en un escenario incierto para toda la humanidad.

La neuropsiquiatra infanto- juvenil Amanda Céspedes, nos da algunas luces, que pueden ser de utilidad al momento de “enfrentarnos” a nuestros hijos que como buenos adolescentes están en un estado crónico de hambre, buscan la libertad, que hoy día está restringida para todos, no reconocen el peligro y el riesgo.

Ella habla de la “reactancia” como un fenómeno que se está produciendo con mayor frecuencia en nuestros hogares, mientras más control tratamos de ejercer los adultos sobre nuestros hijos, nos encontramos con hijos cada vez más desafiantes, lo que genera mucho conflicto, sin lograr acuerdos. Nuestra propuesta es que tomen este tiempo como un verdadero regalo para la familia, es decir, transformemos la cuarentena (estar encerrados) y hagamos historia en familia, para ello algunas sugerencias de temas a conversar y tareas a desarrollar :

- Retomar espacios de conversación familiar, sobremesa.
- ¿Qué piensan del coronavirus?
- ¿Lo ven como una amenaza que genera peligro de vida?
- Solidaridad : Los jóvenes por naturaleza son solidarios ¿Cómo la desarrollan hoy?
- ¿A qué nos llama esta situación de emergencia universal?.
- Es muy importante compartir en familia los temores, incertidumbres que como padres tenemos, especialmente en el ámbito de la salud familiar, lo económico, el trabajo, el tele trabajo al que los padres también nos vemos enfrentados. ¿Cómo podemos como familia crecer en estos temas?
- El medio ambiente es un tema muy sensible para ellos.
- ¿Qué pasa con nuestras expectativas? Y si no logramos las metas que nos propusimos para este año ¿Pasa algo?

Este tiempo de cuarentena es una gran oportunidad para recuperar espacios, que por las necesidades de esta sociedad trabajólica en la que vivimos, hemos perdido y nos hacen mucha falta, uno de ellos es la conversación.

La distracción en familia también es muy importante, baja los niveles de ansiedad, especialmente cuando no pueden todo lo que quieren.

- Retomar la antigua práctica de los juegos de salón
- Cocinar juntos
- Ver películas, series, el mercado ofrece muchas aquí algunas recomendaciones: manos milagrosas, cadena de favores, milagro en la celda 7. Sus hijos se manejan muy bien en estos temas.
- Mensajes positivos en post it, que pueden dejar en distintas partes de la casa.
- Dibujos, collages con alguna anécdota que les ha pasado, será una buena evidencia para la posteridad.
- Mejorar algunos espacios de la casa
- Aprender y/o practicar manualidades

No podemos dejar de lado el autocuidado, debemos tener confianza en que “vamos a salir de esta”, la cuarentena nos exige mantener el control de la ansiedad, por lo que sugerimos:

- Mantener momentos y espacios de silencio, por pequeños que sean, el silencio relaja y baja los niveles de ansiedad.
- La distancia social es, según el psicólogo Daniel Goleman un gran tema, porque nuestro cerebro está hecho para conectarnos con otros, estar aislados nos hace mal y desafía nuestra salud mental, por lo que es muy importante activar en tiempos prudentes las redes sociales, pues nos permiten conversar y conectarnos con nuestros pares, que están en las mismas condiciones mías.
- Es muy importante diferenciar que jugar en línea no es sinónimo de conectarse a compartir con los amigos, es más, no podemos caer en la pandemia de los juegos en línea, esto si hay que normarlo en un tiempo determinado, pues se puede transformar rápidamente en una adicción.
- La actividad física favorece el autocuidado, los alumnos pueden pedir a sus profesores de Educación Física que les sugieran una rutina de acuerdo a sus características y espacios disponibles.

A nivel del quehacer escolar, es fundamental que sus hijos:

- Desarrollen actitud para realizar el trabajo escolar, es decir, que le den un sentido, descubran la importancia que tiene para cada uno realizar el trabajo.
- Organice con un horario adecuado, el que en lo posible sea consensuado entre todos por los espacios, los medios disponibles en la casa y las otras tareas que deben realizar.
- No es bueno que los contenidos entren a presión, tampoco es bueno estar muchas horas sentado/a frente a los cuadernos. Cada uno sabe cuánto tiempo requiere para desarrollar sus tareas escolares, en base a eso debe crearse un horario diario, que debe cumplir para mantenerse activo/a intelectualmente.

Hoy tenemos oportunidad de unirnos desde nuestros hogares, trabajar en conjunto y torcer la mano a la pandemia, pues lo más importante es la vida de cada uno, así haremos historia.

Si requieren mi apoyo, no duden en contactarme

Ximena Díaz Barrera
Orientadora Educacional
orientación@vedrunasanfelipe.cl