

LA CONVIVENCIA FAMILIAR EN TIEMPOS DE CUARENTENA

La forma de vivir y convivir en familia ha cambiado. El encierro nos obliga a compartir durante muchas horas nuestro espacio físico y psicológico, lo que no es tarea fácil ya que no estábamos acostumbrados a relacionarnos de esa forma.

Es más difícil aún cuando la familia es numerosa, si la casa es pequeña, o si hay algún miembro de la familia con alguna necesidad especial (por ejemplo, una persona enferma, un hijo con problemas de conducta, un bebé).

El encierro puede llevarnos a reaccionar de formas no habituales, tanto con nosotros mismos como con nuestra familia. Nuestras emociones se pueden exacerbar, mostrándonos más irritables, explosivos o alterados, lo que aumenta el estrés y los conflictos dentro del grupo familiar.

Uno de los efectos más nocivos de la pandemia ha sido el aumento del maltrato infantil y de la violencia intrafamiliar, en parte por los altos niveles de tensión que están experimentando las personas en el confinamiento.

Una de las grandes tareas a resolver es aprender sobre esta nueva forma de convivir, poniendo a prueba más que nunca nuestra tolerancia, flexibilidad y empatía con nuestros seres queridos.

¿Qué podemos hacer?



Regulemos la información que recibimos a través de las redes sociales y/o televisión, no sobrecargándonos con el tema. Tengamos presente además que no todo lo que circula en internet es veraz o confiable.



Hablemos en familia sobre lo que sentimos, qué nos pasa con esta situación, qué nos incomoda y cómo vemos el futuro. Busquemos soluciones entre todos y empaticemos con lo que sienten los demás.



Practiquemos el AUTOCONTROL EMOCIONAL. No significa que no podamos enojarnos o sentirnos tensos. Implica controlar nuestra forma de reaccionar frente a los demás, procurando no lastimarlos con nuestros actos o palabras. PARAR-PENSAR-ACTUAR es una secuencia que puede ayudarnos.



Si como padres nos sentimos estresados o sobrepasados (lo cual es muy esperable dado lo que estamos viviendo), busquemos ayuda dentro de nuestras redes para hablar y ser escuchados (familiares, profesores, amigos, orientador o psicólogo del colegio, etc.)

¿Quieres hablar sobre éste u otro tema? ¿Tienes algún comentario, consulta o sugerencia? Escríbeme a cecolegiosanmanuel@gmail.com

Ana del Río, Psicóloga