



ARTICULO:

ESTAR CONFINADOS EN FAMILIA TODOS ESTAMOS IMPROVISANDO

¿Qué supone estar confinados en familia?

Se me ocurren muchas respuestas a esta pregunta, claro todo depende del tiempo que llevemos confinados. En estos momentos que estoy escribiendo casi un mes. Los primeros días escuchaba a algunos niñ@s contentos, ¡qué bien! No hay clase, me gusta estar con mis padres en casa, ¡puedo acostarme más tarde! Tenemos más tiempo para jugar... Algunos niños continúan alegres, qué bien que estamos todos juntos, otros con muchas ganas de salir e ir al colegio, según la edad y la forma de ser de cada uno. Lo que es cierto es que en general a los pequeños les ha gustado la idea de tenernos más cerca estos días, al menos al principio. Y esto me hace pensar en la importancia de la relación, y en lo importantes que somos las madres y los padres para los hij@s. También es verdad que después de un mes se empiezan a cansar y los que son muy activos necesitan salir y corretear, ¡normal!

A los padres los escuchaba mucho más preocupados, algunos preocupados por su trabajo, por el ERTE o posible ERTE, por haber tenido que cerrar su taller, su bar o su peluquería sin saber que va a pasar y cómo van a poder subsistir. Otros padres preocupados por su salud o la de los abuelos y por cómo van a poder aguantar todos en casa con sus hijos. Así que para muchos adultos ésta no es una situación fácil para estar disponibles para los hij@s. Un reto para los padres y madres que tal vez temen por su situación laboral, que salen a trabajar con miedo a contagiarse o que teletrabajan mientras están con sus hij@s. Un gran aplauso merecen tod@s.

Otro tema es el de las tareas escolares o clases online, dependiendo de las edades, del tipo de cole, de los recursos que tenemos. Al principio hubo como un parón aquí en Valencia por el tema de las fallas pero luego empezó otra vez el trabajo fuerte y se fueron cayendo las expectativas de volver al colegio.

Para algunos tener deberes es una maravilla, es un tiempo en el que están entretenidos los niños, les gusta hacerlo, hay profesores que son creativos y les piden que se graben bailando o haciendo educación física, otros que planten legumbres... Esto a algunos niños les da ilusión, les organiza el tiempo...

Pero otros padres que no se manejan bien con la tecnología, niños que no aceptan deberes y no quieren, que son muchísimos deberes, desde luego no creo que superen las horas de clase que hacen en primaria, pero ahora los niños están en modo off y se quejan y se quejan. Creo que para cada uno es diferente por eso escucho a padres decir “que no les pongan deberes para Pascua” y a otros enfadados “porque no les han puesto deberes para Pascua” con lo que se entretienen las niñ@s!

Si en una clase hay diferencias individuales, niños con alta capacidad intelectual, niños con capacidad media, con problemas de aprendizaje, con problemas de comportamiento, con problemas emocionales, tranquilos y con interés por aprender, activos y con ganas de salir al patio a cada rato... En esta situación todo se complica y diferencia mucho más.

Los profesores que tienen que organizar todo esto, que les ha pillado por sorpresa como a todos, que no se han preparado para esta situación, que es incierta y que día a día les van cambiando las pautas en función de la situación... Pues van haciendo, van improvisando en este momento que tod@s autoridades sanitarias, políticos, padres, profesionales, vamos también improvisando.

También tengo la sensación que con el paso del tiempo muchos vamos adaptándonos a ratos, a ratos desesperándonos y esto muchas veces va variando entre los miembros de la familia, a veces unos más animados, otros más desesperados. La familia como sistema familiar se va compensando en el mejor de los casos, cuando unos están más desanimados, otros con ganas de salir. El problema vendrá cuando tod@s estemos a punto de explotar. Cuando la parte emocional nos supera y estallamos, no podemos pensar racionalmente, necesitamos soltar nuestro enfado, nuestra frustración y entonces viene un pequeño caos. Digo un pequeño caos porque no quiero dramatizar, me gustaría transmitir a los padres y madres que cuando ocurra esto, toca parar, respirar y seguir hacia adelante. A veces es bueno pedir disculpas si hemos chillado demasiado, otras veces necesitamos darles tiempo a nuestros hijos para que vaya bajando la energía. Y después podemos cambiar de tema o actividad e iremos recomponiendo y saliendo del caos.

¿Qué podemos hacer para vivir mejor en familia en esta situación?

Pues *vamos a ir improvisando, improvisar y saber que improvisar está bien*. En estos momentos me viene muy bien este principio de la Terapia Gestalt que dice “sólo existe el presente” estar aquí presente en el Aquí y Ahora respirando con lo que tenemos y decidiendo me parece la mejor opción.

Aprender a vivir en el Presente me conecta con un concepto de la Terapia Gestalt que es la *Autorregulación Organísmica*, que se refiere a ser consciente de mi misma, de cómo estoy, de qué necesito. Y después el segundo paso sería mirar al mundo, lo que hay, las opciones que tengo “aquí y ahora” en el presente y hacer una elección consciente teniendo en cuenta lo que necesito y los recursos que tengo para satisfacer mis necesidades.

Hacerlo así o hacerlo así de vez en cuando por lo menos, supone cortar todas las ideas de lo que podía haber sido y no fue, de cómo será el futuro, es estar en el presente de la mejor forma que puedo estar ahora.

Según la filosofía oriental en esto consiste *la felicidad*, lavar los platos y estar totalmente consciente de lavar los platos, bailar con todos los sentidos, comer con todos los sentidos, estando plenamente en el aquí y ahora, esto es algo en lo que los niños pequeños son expertos y de ellos podemos aprender un poco estos días.

¿Y cómo podemos hacerlo?

Bueno lo primero atendernos, darnos cuenta de que antes que madres o padres somos personas y que necesitamos acoplarnos a esta situación tan inesperada.

Es importante el autocuidado, *los padres necesitan buscar maneras de sostenerse* a pesar del miedo, de la enfermedad, de la preocupación por la situación económica o simplemente de las dificultades de estar encerrados en casa tantas horas.

Utilizar la meditación, el ejercicio físico o algo que nos produzca bienestar, comunicarnos con alguien, leer algo que nos guste, o simplemente estar en paz y en silencio. En los momentos difíciles que sentimos más miedo o preocupación es bueno poder hablar de lo que sentimos, algo así como ponerles palabras a lo que me está pasando. Es una manera de poder *sostenerme emocionalmente*, poder ir compartiendo en un entorno seguro lo que me está pasando, lo que voy sintiendo. Necesito *mi equilibrio emocional* para poder estar con el otro, para poder acompañar a mis hij@s.

LOS NIÑOS

Los niños necesitan horarios pero suaves, no muy exigentes. Los niños funcionan mejor con un horario, algo que es predecible para ellos y que puede convertirse en una norma, en un hábito, que es muy diferente para ellos que una orden. Si siempre hacemos deberes antes de comer y bailamos después de merendar, pueden protestar un poco pero mucho menos que si no saben qué va a pasar, que toca ahora, creo que es momento de combinar una rutina de base con más tiempo libre para poder elegir cosas diferentes para las que muchas veces no tenemos tiempo.

Algunos niños están encantados de estar más con sus padres, reforzar esto, lo divertido que puede resultar estar juntos, sin horarios, lo sanos que estamos, las ganas que tenemos de jugar.

Actividades con los niños, hay miles de ofertas, compatibilizar actividad, juego, humor, diversión.

Además del trabajo escolar, es importante introducir la actividad física con ejercicios, con juegos o con baile. Hay mucha energía disponible y podemos utilizarla.

Y la actividad creativa, es genial poder crear, dibujar, pintar con pintura de dedo, hacer manualidades, la importancia del "Aquí-Ahora", estando plenamente presentes disfrutamos. Cuando estamos con todos los sentidos en una actividad, paramos lo que en Gestalt llamamos la zona de la fantasía, es decir paramos de quejarnos, de preocuparnos, de pensar, de calcular, de planificar, simplemente estamos y ahí es dónde podemos ser felices.

Bueno se me olvidaba una actividad creativa que está teniendo mucho éxito en nuestro confinamiento, sin duda, cocinar. Cocinar puede ser muy atractivo para los peques.

Y también tiene que haber un tiempo libre para los peques y no me refiero al uso de pantallas, si no a estar ellos con sus juguetes, sí, sé que esto parece difícil y para algunos casi un reto, pero los padres necesitan un tiempo para ellos y los niños *experimentar la posibilidad de aburrirse*, si somos capaces de aguantar el período de aburrimiento, puede surgir el juego. Sé que esto que os digo es muy complicado, pero es muy valioso, que los niños se puedan aburrir, solo así podrá surgir su creatividad.

Y por último y no por ello menos importante qué colaboren en las tareas del hogar, a su ritmo, no tienen que hacer las cosas ya, pero tienen que hacerlas, los niños pueden sentirse útiles haciendo algunas cosas de la casa, esto refuerza también su sentimiento de capacidad, al igual que ir haciendo los deberes cada vez con menos supervisión, va a tener como resultado un sentimiento de "yo puedo". Depende de la edad, de nuestras necesidades y de sus posibilidades vamos a ir buscando en que cosas pueden colaborar, ahora que estamos confinados pueden ayudar más.

No olvidar que lo importante en estos momentos es *cuidar la relación*, todo esto pasará y queremos que les quede el mejor recuerdo posible de estos momentos en que hemos compartido tanto tiempo, lo importante es estar bien en familia. Sé que a veces puede parecer muy difícil pero es lo que mejor nos va a hacer sentir a todos.



Raquel Ros Monrós

Psicóloga Clínica - Terapeuta Gestalt - Colegiada CV- 03431

Directora de la Formación, en el ITG de Valencia:

"Técnicas Gestálticas aplicadas a la Infancia y la Adolescencia".

raquel.itg@itgestalt.com