

Algunos consejos para una buena relación familiar durante el confinamiento

Así que estando embarcados en la misión de hacer más fácil la convivencia entre familiares bajo el mismo techo, te traemos cuatro consejos básicos para reforzar lo positivo y mantener una buena relación familiar o de pareja durante el confinamiento.



1

ASEGURARSE DE QUE TODOS LOS MIEMBROS HAN COMPRENDIDO LAS NORMAS

1. Asegurarse de que todos los miembros de la familia han comprendido las normas

En el caso de los niños/as pequeños/as o adolescentes la convivencia puede ser todo un reto. Al no tener clases y perder por completo la rutina pueden acabar pensando que estamos de vacaciones, y esto no es así. Tienen que entender que no se puede salir a la calle y que vivimos una situación excepcional con restricciones que se deben a nuestra seguridad.

Es importante que comprendan que tenemos que cumplir las normas para poder superar colectivamente este problema cuanto antes y poder volver a hacer vida normal. **Una situación excepcional de este tipo implicará en algunos casos llamar al orden a aquellos que intenten seguirse exponiendo. Recuerda: lo haremos con cariño pero también con firmeza.**

No quiero que enfermes. No hace falta que salgas. Acepta que esto es grave no sólo por ti sino por todos nosotros. Lo que tú hagas nos afecta. Puedes contagiar a los abuelos sin darte cuenta. Es necesario que tengamos responsabilidad y conciencia de grupo.



2 MANTENER UNA MÍNIMA RUTINA DIARIA ¡PERO CON MUCHA FLEXIBILIDAD!

2. Mantener una mínima rutina diaria ¡pero con mucha flexibilidad!

«Observo que algunos padres y madres en el afán de tener a los niños ocupados, se pueden estar pasando de imponer multi-actividad y con rigidez» reconoce nuestra compañera Luisa. «**Es positivo tener una rutina, horarios y cierto orden en nuestras vidas ahora que no salimos de casa, pero no está de más algo de mano izquierda y de flexibilidad**».

Despertador, ducha y vestirse. No es recomendable estar todo el día en pijama. Una rutina de trabajo, aunque no salgamos de casa, también requiere vestimenta adecuada (aunque puede ser más cómoda que la habitual) y no desatender nuestra higiene personal.

Rutina de limpieza y orden de casa, compartida. Impliquemos a todos los miembros de la familia que puedan participar (desde los dos años los niños/as aprenden a recoger sus juguetes, para ellos/as puede ser un juego). Es responsabilidad de todas las personas que vivimos bajo un mismo techo hacernos co-responsables de las tareas domésticas y colaborar entre todos/as.

Cuidar las formas: Prohibido el insulto, el grito y el golpe. Intentemos pactar y acordar las tareas y hablar sobre aquello que pueda molestarnos del otro antes de perder el control. Seamos conscientes de que el golpe no soluciona nada y puede hacer mucho daño. Somos conscientes de que esta nueva situación puede ponernos al borde del precipicio emocional, pero ahora más que nunca no es bueno comportarnos así.

Cuando insultas y pegas estás demostrando simplemente tu descontrol y desbordamiento. Inculcas miedo en tus hijos/as y dañas las relaciones, y este miedo y violencia se va acumulando y no hará más que todo pueda ir a peor. Por ello, antes de perder el control, da un paso atrás, respira y si lo necesitas, pide ayuda. Recuerda: el adulto eres tú.

Avisa y da pistas sobre tu propio estado de ánimo. Luisa nos recuerda que «los demás no son adivinos, no pueden saber lo que nos pasa dentro, ni cómo fluctúa nuestra ansiedad». Por ello, si notamos que estamos más impacientes, tristes, rabiosos, con pocas ganas de hacer cosas... ¡digámoslo!

Pide que te dejen ese día un poco de espacio, o si lo que te apetece es hablar, desahógate y no pierdas el derecho a la queja. Llorar si es preciso, pero no intentes luchar contra tí mismo/a. Si te es posible por tu condición física o factores de riesgo, ese día “negro” ofrécete tú a salir a tirar la basura, sacar al perro o comprar el pan. Un poco de ventilación respetando las normas establecidas te vendrá bien.

Empezar cada día desde cero. Si ayer tuviste un mal día, hoy no tiene por que ser igual, no acumules. Date la oportunidad de reciclar y rebobinar. Eso posibilita el *funcionamiento por relevos* entre los miembros de la familia. Así puedes ocuparte por ejemplo de los niños/as mientras tu pareja se oxigena o pasa su mal día.

No te obligues a estar sincronizado emocionalmente con tu pareja o familiares. Funcionar como equipo y como familia no significa tener los mismos sentimientos, pensar lo mismo y comportarnos igual. Se trata de cuidarse mutuamente, comprender a los demás y entender que nuestra riqueza como equipo viene de la diversidad de caracteres.

Esfuézate para desarrollar tu capacidad de empatía. No miremos sólo hacia adentro, intentemos también intuir qué necesita el otro/a en ese momento y, si es posible, proporcionarle. Puede ser espacio, momentos de soledad o, por el contrario, hablar, un abrazo o que le saques de su abatimiento inyectando alegría, una broma, música o jugar. La intuición, el pensar en qué puede estar sintiendo la otra personas, el ponerse en su piel... ¡todo esto es la empatía!



3 CREAR NUESTRO PROPIO ESPACIO EN CASA MIENTRAS CONVIVIMOS CON FAMILIARES

3. Crear nuestro propio espacio en casa conviviendo con familiares

El espacio psicológico no necesariamente debe coincidir con el espacio físico. Por ello, debemos hacernos conscientes de que en la vida normal ya tenemos creados esos espacios, que usamos según nuestras necesidades.

Los espacios creados para estar juntos. Estos suelen ser la cocina, el comedor, el salón, un jardín o terraza. Una buena idea puede ser recuperar, si los hubieseis perdido, los momentos de compartir en familia la comida, cocinar con los niños/as, jugar todos juntos/as, ver la tele o una película comiendo palomitas, salir un poco a tomar el sol a la terraza o jardín. En definitiva, potenciar todos esos momentos de **“estar con”**.

Los espacios propios de trabajo. En muchas familias hay personas que deben seguir teletrabajando o tele-estudiando, por ello, si no existían esos espacios de trabajo en casa es importante crearlos y pactar quién cuida de la familia mientras el otro/a trabaja.

En este sentido, recuerda que no es bueno abusar del trabajo y usarlo como escudo. Ya sea para aislarse o para evitar estar en familia, no es una buena idea esconderse tras el trabajo. Nuestra compañera psicóloga nos recalca que *«lo ideal es, aunque estemos en casa, mantener el equilibrio. No extender la disponibilidad laboral más allá de lo necesario para tener momento de ocio, descanso y participación familiar»*.

Espacios para el desahogo en soledad. En algunos momentos, si nos sentimos inundados de sentimientos de miedo, rabia, tristeza o desasosiego, es bueno y necesario no reprimir y permitir ese desahogo. Aprovecha la ducha o enciérrate en una habitación a hablar con tu mejor amigo/a o con alguien que te escuche. Es algo completamente saludable, así que no te sientas mal ni te culpabilices por ello.



RECUERDA:
TODO IRÁ BIEN



wats ★ sport
with
values

Recuerda: todo irá bien, sólo es cuestión de tiempo

Tras estos consejos y recomendaciones le preguntamos a nuestra compañera Luisa qué más puede hacer una persona que arrastre esos sentimientos y no sepa combatirlos y esta es su respuesta. *«No tengas miedo a ser un bicho raro, **así que recuerda que siempre puedes pedir ayuda psicológica.** En estos momentos los psicólogos/as estamos trabajando en ayudar por teléfono o videoconferencia a muchas personas que lo necesitan».*

¿Y dónde queda el deporte dentro de toda esta ecuación? *«**Para algunas personas es muy terapéutico hacer ejercicio físico, yoga, pilates o meditar.** Ni qué decir que es muy bueno hacerlo y que pese a las restricciones de salir del hogar podemos intentar encontrar un rinconcito para ejercitarnos. Además, en estos días se elaboran muchos vídeos y tutoriales para hacer ejercicio o yoga en casa, así que no dejes de aprovecharlos. Todo con tal de no permitir la acumulación de malestar emocional, pues esto favorecerá el descontrol de la conducta y el aumento de reacciones psicosomáticas.»*

Para finalizar, **recuerda: todo irá bien.** Con el esfuerzo y colaboración de todos y todas seremos capaces de salir adelante y superar la adversidad. **¡Mucho ánimo y adelante!**