

Estimados Apoderados,

Esperando que se encuentren bien, como Dpto. de Orientación y Psicología deseamos compartir ciertas recomendaciones a raíz de la cuarentena voluntaria en la que nos encontramos. A lo largo de este período nos hemos encontrado con distintas adversidades; nuestra realidad cambió, reestructurando nuestros espacios personales, sociales y laborales. Es común sentirnos sobrepasados al tener que adoptar medidas extremas como el confinamiento.

Es posible que más de algún apoderado haya experimentado sentimientos de agobio físico y emocional, lo que nos mantiene idos y desconectados de nuestro entorno. Este sentimiento es una manifestación propia de angustia, y por lo mismo debemos hacer un alto y reflexionar en el presente. Independiente de que nos encontremos junto a nuestros hijos bajo el mismo techo, no podemos estar siempre con ellos; para los niños/as y jóvenes también es complejo no poder estar con sus compañeros de juego, limitando la convivencia a una pantalla. Seguramente en un principio se sintieron cómodos con la idea, más con el pasar de las semanas y meses esta herramienta puede agotarse.

En términos de convivencia y bienestar emocional es fundamental el ambiente. Este debe ser seguro, predecible, sin urgencia y por sobretodo evitar la sobre planificación de las dinámicas. Este elemento por si solo ya puede ser un factor de agobio; no debemos funcionar sobre la ilusión que debemos controlarlo todo. Por naturaleza tenemos una tendencia planificar diariamente los momentos en el hogar, lo que no tiene que ser algo absolutamente erróneo; todo lo contrario. Se torna necesario, más es la rigidez del plan diario lo que puede complicarnos: la incertidumbre. Por tanto, reducir la angustia se vuelve fundamental no solo a nivel personal, sino que como familia y miembros del hogar.

No todo tiene que ser perfecto. Debemos permitirnos espacios de colaboración en casa, para nuestro trabajo y el de los estudiantes. Debemos practicar la resiliencia y buscar la forma más efectiva y afectiva de superar estos duros momentos como comunidad.

Por lo tanto, les entregamos las siguientes sugerencias para la buena convivencia en el hogar:

1.- Confía en tus decisiones.	La adaptación ha sido fundamental a medida que nuestros estudiantes van creciendo. Ser padre es un desafío, y bajo este podemos generar un cambio que nos de equilibrio
2. Hijos/as en casa.	Más que pasar tiempo con los hijos lo relevante tiene relación con la calidad de este. Para ellos también es un gran desafío el confinamiento, y si deciden hacer alguna actividad juntos, lo primordial es que sea desarrollado en plenitud, desconectado de todo elemento que distraiga el juego o tarea.
3. Flexibilidad.	Para mejorar la convivencia en el hogar, es posible adoptar nuevas reglas, o bien flexibilizar las que ya se habían acordado. Lo relevante es comunicar directamente dichos cambios a todos los miembros de la familia, favoreciendo así la buena convivencia y previniendo roces o argumentos relativos a estos.
4. Tareas de casa.	Si es que aún no se ha acordado, una muy buena práctica es distribuir las

	tareas propias del hogar; la colaboración es fundamental para mantener una rutina saludable.
5. Posibilidad de rutinas.	Diversificar las rutinas: horas de estudio, de juego, de labores en el hogar, televisión, entretenimiento, redes sociales, entre otras. Al momento de establecer en conjunto dichas rutinas es posible ordenar el día, sobretodo de los más pequeños, considerando que ellos necesitan saber que van a hacer. Dada la situación actual existe bastante tiempo en casa, lo que no es habitual en esta etapa de sus vidas. Hacernos conscientes de esta rutina puede apoyar a su vez a los padres para también ellos organizar sus tiempos de ocio, como laborales.
6. Temas pendientes.	Si bien con el confinamiento aparecieron nuevos desafíos, también llegaron nuevas oportunidades. Una serie, gastronomía o hacer un huerto parecen ser actividades predilectas para el desarrollo en familia. La creatividad es clave.
7. Conversar.	Escucharnos mutuamente alimenta la empatía y por tanto la buena convivencia. Como medida de contingencia emocional la comunicación se vuelve fundamental para saber lo que nos pasa, siendo un espacio vital para el entendimiento.
8. No somos Superhéroes.	Debemos tener algo claro: no podemos ser perfectos y eso está bien. La pandemia nos ha alojado en una posición donde es posible sentirnos agobiados por lo que sentimos que debemos otorgar. No podemos estar siempre disponibles para el teletrabajo, ni tampoco ser padres y compañeros de juego a la vez. Démonos un tiempo para analizar y darnos cuenta que estamos haciendo nuestro mayor esfuerzo para coexistir con la cuarentena.
9. Apoyarse mutuamente, reflexionar sobre la importancia de vivir en comunidad.	En los hogares se da un fenómeno muy interesante: vivir en comunidad. Tal vez muchos no éramos conscientes de esto dado que regularmente no estamos todo el tiempo en casa. Como buena comunidad, cada una tiene sus características, ventajas y desventajas y lo importante es la colaboración para mantenerla.
10. Respira.	Tomémonos un momento para nosotros. De vez en cuando es necesario detenerse y tomar aliento. Existen diversas formas de hacerlo: ejercicios de respiración o simplemente darse unos minutos para relajarse. Entre los eventos del día a día es posible no tomar conciencia del esfuerzo que se genera diariamente, por lo que se torna relevante hacer de este un descanso consciente. Debemos darnos cuenta que no estamos solos: acude a un ser cercano para conversar, distraerse y hacernos valer.

Esperamos que estos consejos les sean de su utilidad; como Dpto. de Orientación y Psicología estamos conscientes del esfuerzo emocional que nuestros apoderados generan diariamente por el bienestar de sus hijos/as.

Reiterando nuestra disponibilidad en caso de existir duda o consulta,

Dpto. de Orientación y Psicología