



¿CÓMO MANTENER UNA SANA CONVIVENCIA DURANTE LA CUARENTENA?

El confinamiento en casa se traduce también en cambio, adaptación, y sobre todo, convivencia, por ello es importante garantizar una sana convivencia mediante diversas actividades.

La pandemia del coronavirus en más de 170 países ha conllevado a que los Gobiernos del mundo tomen diferentes medidas que puedan contribuir a la erradicación de este virus, siendo las más reiteradas por su probada efectividad se encuentra la cuarentena y aislamiento social, por lo que la sana convivencia es importante durante este tiempo.

Familias que coincidían pocas veces en el hogar ahora deben pasar varias semanas compartiendo el mismo espacio con pocas o varias personas, en dependencia de lo numerosas que sean.

En otras ocasiones, hay núcleos familiares que no tienen las mejores relaciones y también deben coincidir en casa, lo que conlleva al respeto para garantizar que la convivencia, aunque a veces pueda ser difícil, es muy necesaria.

EL RESPETO EN LA FAMILIA



Para evitar situaciones de conflicto, es importante la comunicación

De acuerdo con las dimensiones de la casa, coincidir en tiempo y espacio con varios miembros de una familia grande puede ser más o menos complejo. Muchos integrantes también significan caracteres diferentes y que no siempre coincidan. Por ello, para evitar situaciones de conflicto, es importante la comunicación.



Con el aumento de tiempo libre, se podrían planificar reuniones familiares o charlas diarias que antes, por cuestiones de horario, eran irrealizables, en las que se aborden los asuntos más complicados con honestidad y sinceridad.

Respetar el espacio individual de las personas, así como el tiempo que cada cual necesite para llevar a cabo sus actividades, son buenas herramientas para encarar el confinamiento.

ADOLESCENTES EN CASA



En esta etapa los padres, madres y cuidadores deben mantener rutinas y reglas

La cuarentena pudiera también complicar la convivencia de aquellas familias en las que haya uno o varios adolescentes, pues las diferencias generacionales podrían dar cabida a algunos roces.

Según el terapeuta y mediador familiar de la Unión de Asociaciones Familiares (UNAF), Gregorio Gullón, los jóvenes vivirán también esta etapa como los adultos, “con ansiedad, con incertidumbre, y muchas veces estos sentimientos los van a expresar a través de enfados, ira o rabia”.

Por ello, es imprescindible que en esta etapa los padres, madres y cuidadores mantengan rutinas y reglas, en los que se incluyan horarios para realizar las actividades, pero que también sean flexibles.



"El único medio que van a tener ahora para relacionarse son las redes sociales, las nuevas tecnologías. Ahí se puede ser algo más flexible, lo que no significa barra libre de pantallas, que acrecienta la ansiedad", explica Gullón.

Por su parte, el director del Instituto Psicológico Desconnect@ de Barcelona, Marc Masip, asegura que pasar la cuarentena junto a los adolescentes, podría representar una oportunidad para que los padres se relacionen más con sus hijos.

Además, propone retirar los dispositivos móviles para que los adolescentes puedan realizar las labores escolares, control parental de los chats, limitar los videojuegos, así como mantener las videoconferencias con amigos y familiares, y leer libros en papel.

COMPARTIR TAREAS



Organizar, distribuir, motivar, enseñar, son palabras de orden para vincular a toda la familia en las actividades del hogar.

La responsabilidad de todas las tareas hogareñas no tiene que recaer en una sola persona.

Animar a todos los miembros de la familia a realizarlas, según sus edades y capacidades, puede contribuir a una convivencia más saludable.



ÚNANSE A ACTIVIDADES COLECTIVAS



En muchos de los países donde está presente la pandemia del nuevo coronavirus y, por tanto, se ha decretado la cuarentena, se realizan actividades colectivas que puedan unir a las personas.

Varias son las naciones cuyos habitantes aplauden a sus médicos y otros profesionales en diferentes horarios; vecinos que salen a sus balcones para desarrollar diferentes juegos a distancia o simplemente a conocerse.

En otras Chile y en varios países hay familias que han dado conciertos, espectáculos caseros, entre otras actividades, como familia podría ser una gran opción participar activamente de estos espacios que de puertas hacia adentro, contribuyen también con una mejor convivencia.

Las redes sociales también nos ofrecen en forma gratuita diferentes opciones para disfrutar con la familia, como espectáculos musicales, conciertos, ballet, clases deportivas, misas durante la semana y dominicales, etc.



RECUPERA COSTUMBRES Y CREA OTRAS



Si bien cada familia debe establecer reglas básicas de convivencia, respetadas por todos, la creación o recuperación de costumbres pudiera ser una buena forma de pasar la cuarentena en familia.

Establecer cenas conjuntas; intentar juegos de participación que vinculen a todos y sean adecuados para todas las edades; planificar uno o varios días donde se realicen actividades como limpiezas colectivas o preparación de meriendas o comidas, pudieran ser otras actividades que se comiencen durante esta etapa en casas y que poco a poco se conviertan en costumbres.

Fuente: <https://www.telesurtv.net/news/coronavirus-sana-convivencia-respeto-cuarentena-20200331-0044.html>