

# Convivencia familiar en tiempos de cuarentena

Hace unos días cuando escuchamos el anuncio oficial de estado de emergencia, aislamiento social y el mensaje “quédate en casa”, quizás muchos nos dijimos: “será tiempo para descansar de la rutina, dedicarlo a hacer cosas pendientes, más actividades en familia”; sin embargo a medida que los días han ido pasando nos han invadido preguntas como: ¿Cuánto más durará esto, alcanzarán las medicinas y los alimentos, y el trabajo pendiente, la gestión de lo económico,? etc. Se van mezclando, miedos, ansiedad, preocupación, vividos por los miembros de nuestra familia de manera diferente, apareciendo estrés, cansancio, irritabilidad propias del confinamiento. Es momento de que podamos identificar qué es lo que funciona para cada uno ya que enfrentamos de manera diferente las situaciones adversas.

¿Cómo cuidar nuestra salud mental en familia?

\*Reconocer que el miedo es una emoción natural, pero no dejar que nos controle, que nos permita protegernos de manera serena.

\*Escuchar al otro, no reprochando lo que pueda expresar.

\*Compartir actividades grupales, juegos, lecturas, preparación de alimentos, etc , respetando también los espacios individuales que son necesarios.

\*Considerar que si se dan conflictos son parte de la experiencia de convivencia, tomar distancia cuando estamos irritables, busquemos experiencias de relajación, meditación; para luego, estando más calmados resolver los pendientes.

\*Dosificar la información diaria respecto a lo que va aconteciendo accediendo a fuentes oficiales.

\*Gestionar nuestros pensamientos disfuncionales, cuestionar su validez en la medida de lo posible y buscar los menos catastróficos.

\*Buscar mantener una actitud objetiva y optimista asumiendo el compromiso comunitario.

Sólo quiero terminar este escrito compartiendo un escrito que encontré en: “Serenidad en tiempos difíciles” (1936) San Pedro Poveda

***“El Señor os bendiga y guarde, os de paz, fortaleza, prudencia, serenidad y sobre todo confianza absoluta en la providencia... Bien está que os informéis y que tengáis noticias, pero no os alarméis porque estamos en unos momentos en que aún los más tranquilos carecen de serenidad necesaria...Descansad en los brazos amorosos de Jesús....”***

Que San Pedro Poveda acompañe a nuestras familias en estos días en que permanecemos en casa.

Maribel Torres Ponce

Dpto. Psicopedagógico y de Orientación.