

Nos organizamos en familia

El aislamiento social requiere renovar los esfuerzos y modos de estar en casa y también puede convertirse en una oportunidad de redescubrirnos y tener nuevos encuentros en familia. En esta entrega seguimos profundizando en las distintas maneras de organizarnos y armar rutinas que nos permitan atravesar esta etapa lo mejor posible entre todos.



Planificar el uso de los espacios y recursos

En estos días, para continuar las tareas laborales y escolares y para el tiempo libre y el entretenimiento, necesitamos espacios y recursos como dispositivos electrónicos (celular, televisión, computadora si hubiera en la casa, etcétera).

Dentro de las posibilidades de cada hogar, es importante que podamos planificar de antemano, en familia, quiénes van a usar los dispositivos y lugares existentes (que en general no son suficientes) y en qué momentos, tratando de adecuarnos a las necesidades de todos.



Tip: En caso de no existir dispositivos suficientes o tener que regular el uso de datos si no hay conexión a internet, será importante poder hablar abiertamente con nuestros hijos para que entre todos decidamos priorizar algunas actividades que los requieren con más urgencia, como las tareas escolares o la comunicación con otros integrantes de la familia y personas cercanas que no vivan con nosotros, o buscar la manera de compartirlos, por ejemplo viendo juntos una misma película en un momento de ocio.

Quiénes ayudan, en qué y cómo puede variar en esta nueva situación

Al pasar más tiempo juntos, tenemos otras posibilidades respecto a cómo organizarnos y colaborar entre todos. Podemos reordenar la dinámica de la familia, y para eso consideremos que hay diversas tareas a cumplir, que cada uno tiene necesidades diferentes e involucremos a todos en la decisión de cómo repartimos tanto las tareas del hogar como los recursos que cada uno necesita.



Tip: Podemos escribir en un papel los siguientes aspectos para poder organizarnos mejor: quiénes estamos en casa, cuáles son las tareas de cada uno, con qué recursos contamos (celulares, computadora, espacios en la casa, habilidades) quién necesita ayuda y con quién cuenta para eso.



Tip: Muchas personas y familias están atrevesando momentos difíciles estas semanas. Hacer redes de colaboración con vecinos puede ayudarnos a hacer alguna compra si no podemos salir, o apoyarnos a distancia conversando con otros miembros de la familia o amigos que no viven con nosotros puede ser una buena manera de atravesar mejor las dificultades.

Buscar momentos para el encuentro y diálogo en familia

A pesar de que estamos todos juntos todo el tiempo, es importante reservar algunos espacios y tiempos específicos para el diálogo familiar que puedan ayudarnos a ver cómo está cada integrante y conversar entre todos sobre cómo vamos y posibles cambios que podamos hacer para estar mejor.



Tip: Convertir un desayuno, cena o merienda en un momento especial, en el que podamos compartir lo que pasó en el día, alguna dificultad que tenemos o algo positivo que nos pasó, qué estamos aprendiendo o descubriendo.



Tip: Generar entre todos un acuerdo de tener atención plena en las comidas o momentos de encuentro en familia. Para eso, no usar los celulares y otros dispositivos en la mesa y tener la televisión apagada.

Reservarse espacios en soledad

Cuando nos transportamos, o vamos al trabajo, pasamos sin darnos cuenta un tiempo solos, que forma parte de nuestra rutina. Y ese es un tiempo en que nuestros pensamientos y nuestra creatividad fluyen. Ahora que estamos todos en casa podemos muy fácilmente encontrar que tenemos todas las horas del día cubiertas con responsabilidades sin dejarnos un minuto libre. Al organizar un programa de actividades de la familia es válido como adultos plantearnos tener algún “recreo” para estar solos y tranquilos (aunque sean 10 minutos en el espacio que se pueda) y poder hacer algo o simplemente mirar por la ventana.

Esto es importante para las parejas y también para los adolescentes, incluyendo en este caso momentos en los que puedan estar por su cuenta conectándose con amigos a distancia por teléfono, redes sociales u otras plataformas.

Esperamos que estas herramientas te hayan servido para pensar nuevas maneras de organizarnos en familia durante estos días, que requieren un esfuerzo muy grande de adaptación y aprendizaje por parte de todos. En la próxima entrega vamos a compartir con vos algunos recursos extra, como videos y lecturas, para que puedas profundizar aún más los contenidos de este primer módulo.

