

# CONVIVENCIA INTRAFAMILIAR en tiempos de cuarentena

## ¿Cómo mantener una sana convivencia durante la cuarentena?

La situación de distanciamiento social, debido a la emergencia sanitaria, ha obligado a las familias a coincidir en tiempos y espacios que no necesariamente existían. Dicha convivencia puede ser experimentada como más o menos compleja, pudiéndose generar situaciones de tensión.

Ante este panorama, las herramientas que se presentan como más adecuadas para gestionar y prevenir posibles conflictos son:

**La comunicación honesta y sincera** entre los miembros de la familia. Es importante poder encontrar diariamente un espacio de diálogo familiar.

**Mantener momentos de privacidad y actividades individuales** dentro del hogar para cada miembro de la familia. Preservar el espacio personal fomenta la independencia y la toma de decisiones autónomas.

**Expresión de sentimientos.** En este especial contexto, la convivencia diaria podría acentuar las diferencias de opinión, las acciones y la toma de decisiones de las cuales no todos estén de acuerdo. Cuando esto ocurra, será fundamental expresar los sentimientos de una forma respetuosa y asertiva, con el fin de mantener la armonía en el hogar. Reprimir las emociones perjudica la salud mental, individual y colectiva, haciéndonos más propensos a tener explosiones de ira y sentimientos de frustración.

**Comprensión.** Todos tenemos diferentes formas de reaccionar y afrontar la adversidad. Es especialmente importante, en situaciones extremas (como la que estamos viviendo), respetar la individualidad y evitar imponer nuestra posición a los demás, sobre todo a aquellos con quienes convivimos habitualmente.

**Mantener un propósito o actividad significativa diaria.** Es recomendable, para preservar un sano equilibrio emocional, realizar un mínimo de dos actividades productivas por día, manteniendo nuestra energía enfocada en prácticas significativas. Esto disminuye la ansiedad o estados de ánimo como la tristeza y la ira y, con ello, las posibilidades de desencuentros o discusiones en casa.

**Compartir tareas.** Animar a todos los miembros de la familia a realizar tareas hogareñas, según sus edades y capacidades, puede contribuir a una convivencia más saludable y permite aligerar la carga de quienes generalmente asumen esta responsabilidad. A través de esta práctica, también se favorece el desarrollo de la autonomía, autoconfianza y responsabilidad, especialmente en los más pequeños del hogar.



**Instaurar costumbres y ritos.** Aprovechar la oportunidad que nos presenta la cuarentena para establecer actividades conjuntas, tales como: cenas familiares, juegos de participación que vinculen a todos y sean adecuados para todas las edades, cocinar en familia, lecturas, cuenta cuentos, entre otras, que se comiencen durante esta etapa en casa y que poco a poco se conviertan en costumbres y ritos.

**Gestión de las emociones:** Cuando las emociones inundan y se tiene la sensación de que no son posibles de controlar, se recomienda tomar un tiempo para bajar este estado y volver a pensar racionalmente. La clave, en este punto, no es intentar deshacerse de la emoción, si no aceptarla, por ejemplo, reconocer que “en ese momento” nos sentimos asustados o enojados.

Acogerla hará que se regule de manera más efectiva. Para ello se aconseja realizar actividades que induzcan a estados de tranquilidad, tales como: respirar, meditar, descansar, hacer deporte, etc.

Una vez que haya disminuido la sensación de angustia y/o nerviosismo, lo ideal es concentrarse en los aspectos que están bajo nuestro control, enfocando la energía en lo que sí se puede controlar (mis palabras, mis acciones, mis pensamientos, mis sentimientos, mis creencias, etc.) y desprendiéndose de aquello que no (las palabras de los demás, las acciones de los demás, los pensamientos de los demás, los sentimientos de los demás, las creencias de los demás, etc.). Estos ejercicios colaborarán para mantener el equilibrio emocional, individual y colectivo, al interior del hogar.

## ¿Cómo contener las posibles desregulaciones emocionales de los niñ@s para que no afecten negativamente en la convivencia diaria durante este período?

Las pataletas o rabietas de los niñ@s, que son parte normal de su desarrollo durante los primeros años de vida, se podrían acentuar como consecuencia de la irritabilidad o estrés que el mismo contexto de cuarentena genera, tanto en los adultos como en los niñ@s.

A continuación, se presentan algunos consejos que ayudarán a abordar adecuadamente dichas situaciones:



### 1 Negociación:

Permite trabajar desde pequeños el poder de decisión, de hacerse cargo de sus acciones. En estas negociaciones, se recomienda que el adulto de 2 opciones y que ambas permitan conseguir la conducta que se espera. Este procedimiento se puede aplicar a gran parte de las actividades de rutina: por ejemplo, en la hora del baño... ¿quieres darte un baño de tina, o prefieres hacer una ducha rápida? En este caso, el niño no decidirá si se baña o no (ya que ello no es optativo), pero sí podrá decidir la forma en cómo lo hará.

## 2 Rutina:

Lograr establecer rutinas con los niñ@s que se repitan diariamente les da la sensación de estabilidad, los organiza y permite evitar la desregulación como consecuencia del "factor sorpresa". Por ejemplo, si se establece la rutina de que todos los días, después de comer y bañarse, se lee un cuento para dormir, será poco esperado que se desregule al momento de proponer irse a dormir.

## 3 Empatía:

Entendiendo esto como "ponerse en el lugar del niñ@", desde la real capacidad de comprender lo que les pasa desde su mundo, desde su forma de pensar. Por ejemplo: ante un episodio de rabieta, el adulto podrá interpretar ésta desde dos perspectivas: a) "es un manipulador, quiere que consienta sus caprichos" o b) empatizar con sus necesidades y con su etapa evolutiva, reconociendo que lo que busca es ser contenido.

## 4 Establecer límites claros:

Poner límite no significa gritar, reprochar, amenazar, sino una oportunidad para otorgar un encuadre, contener y orientar las conductas de los niñ@s, dándoles seguridad en relación a lo que es adecuado y lo que no. El límite se pone con firmeza, con claridad y con amor. Por más que ello pueda generar rabia y enojo en los niñ@s, los adultos deben mantener la coherencia, calma y tranquilidad, confiando en el mensaje que buscan transmitir y entendiendo que su actuar es un modelo a seguir por los niñ@s.



Te invitamos a estar siempre informados a través de nuestra web:

➔ [www.americanbritish.cl/contingencia-coronavirus](http://www.americanbritish.cl/contingencia-coronavirus)

**COGNITA**

An inspiring world of education

juntos enfrentamos el  
*Coronavirus*