

Un escrito para ti: mamá y papá;

Hoy, un presente por el que todos estamos atravesando y que entró a tambalearnos por completo en un abrir y cerrar de ojos. Que llegó primeramente como una brisa pesada y oscura, pues rápidamente nos abrazó a todos sin permitirnos despertar y es poco a poco, cada día, como vamos ligeramente abriendo los ojos y cuestionando: ¿qué es esto? ¿por qué? ¿para qué?

Empezamos a despertar y a hacernos las preguntas correctas, sí, de eso se trata todo este abismo. No nos damos cuenta que con las preguntas, nos vamos llenando de miedo, de ansiedad, de preocupación, de incertidumbre al futuro. Pero también pasa que se nos olvida que la paz de nuestros hijos, la armonía de nuestro hogar, única y exclusivamente proviene de nosotros y que situaciones ajenas y externas nos la han arrebatado sin piedad. Pero empezamos a verlo, porque la vida es así, no podemos tapar el sol con un dedo y nuestros hijos empiezan a manifestarnos que ellos también están mal. Inician a demandar más atención o más afecto de nuestra parte, se ha alterado su rutina de sueño, de alimentación, están más activos o talvez más irritantes.

Papá, mamá,

¿Qué te está diciendo tu hijo/a?

¿Cómo te está diciendo que el/ella también está asustado?

Abraza esa voz que escuchaste en tu interior. Acéptala y acógela desde lo más profundo de tu ser. No lo estás haciendo mal, estás haciendo lo mejor que sabes hacerlo, desde lo que tienes y desde lo que puedes. Hoy, al ver a tu hij@, valida sus sentimientos con afecto, comprensión y empatía. Frases como “yo te entiendo”, “mamá y papá están contigo” o “todo estará bien” pudieran ser claves para generar nuevamente ese ambiente de paz y armonía en tu hogar.

En la medida que vayamos todos adaptándonos a esta nueva realidad, que hayamos superado la etapa del shock o la negación y que empecemos a encontrar el sentido y el significado a todo esto, sobre todo en nuestro rol como padres, podremos ver como este cambio brusco, desalentador y repentino para todos también tiene su lado positivo. Nos está mostrando que la cercanía y el tiempo invertido entre padres e hijos genera cambios positivos en las relaciones, nos está alentando a la comunicación, a la escucha, a la empatía, a la comprensión, al trabajo en equipo, a ver todas las piezas que componen nuestro rompecabezas y lo valiosa que son cada una de ellas. Nos está llamando a que conectemos con nuestro interior, a que entendamos la importancia de priorizar, de organizar, de tener nuestro propio espacio de bienestar, a que es necesario flexibilizar y no menos importante, soltar... pues no tenemos el control de nada en nuestras vidas.

Te preguntarás como puedes empezar a poner manos a la obra, aquí debajo te doy algunas estrategias a implementar de cara a los hijos:

-Crea un ambiente de **bienestar emocional**. Es decir, explícale a tu hijo/a como estarán funcionando ahora las cosas en casa, esto ayudará a que sientan seguridad y paz. (Ya

para este tiempo conocen de más qué es el Coronavirus y el por qué necesitamos estar todos en casa).

-Créales un **calendario de actividades** donde formen parte las académicas y las de la casa. La organización es vital para anticiparnos a frustraciones y/o comportamientos disruptivos.

-**Prioriza.** Haz primero la actividad que requiera más esfuerzo en el niño/a, no importa la edad.

-**Organízate** desde el día anterior si es posible. Facilita ese ambiente de estudio donde el niño/a tenga a mano los materiales a utilizar con la menor distracción posible.

-**Sé creativo.** Ese tiempo te está permitiendo poner en practica tu creatividad, siéntete libre de cambiar un poco la dinámica. ¿Cómo te hubiese gustado aprender, mamá/papá? Hazlo por y para mi.

-**Toma descansos.** Luego de 30-40 mins de trabajo, permítele un descanso de 15-20 minutos. Esto puede ser modificado según la edad y capacidad de concentración que tenga el niño/a. También pero no menos importante, el estado emocional del niño/a en ese día.

-Enseña a tu hijo a **resolver problemas.** Pregúntale ¿qué opciones tienes si no entendiste el video y/o la clase? ¿qué puedes hacer si no tienes printer o si se te quedó el cuaderno?

-**Se flexible.** No pasa nada si un día no terminan todo lo pautado, puedes reprogramarlo para el otro día.

-**Pide ayuda.** No estas solo en este proceso, puedes recurrir a escribirle a la maestra quien está siempre disponible a ayudarte y encaminarte en el proceso. También a otros padres, recuerda que todos estamos enfrentando el mismo reto. Tu y tu hijo no son los únicos.

Finalmente, **entender y aceptar.** Ustedes padres no son maestros y sabemos que la educación en casa no es fácil, más cuando nos toma desprevenidos y sin planificarnos. Te invito a que busques y apuestes por el bienestar, no por la perfección. Continuemos juntos poniendo en marcha nuevos recursos y saquemos fuerzas para seguir apoyándonos y aprendiendo entre todos, mientras... ese ser superior y celestial nos muestra a su tiempo y en su forma, el buen propósito de esta #cuarentena, uno que sin duda llegará a revolucionarnos no como individuos, sino como humanidad.

No permitamos que nos pase sin ser mejores,
Se despide con cariño,

Carla Vásquez.
Psicóloga Clínica.

