



## Algunas orientaciones para mantener el equilibrio psicológico y la convivencia en casa:

La actual situación de confinamiento domiciliario por motivo de la pandemia del COVID-19 supone un reto personal y familiar al que hemos de enfrentarnos.

La **alegría y la tranquilidad** son claves para mantener el ánimo y conseguir suavizar las diferencias que en cualquier convivencia pueden surgir. Por ello y no tanto como una opción, sino como una obligación, todos hemos que plantearnos una decisión: estar entretenidos y ocupados en estos momentos de reclusión en los hogares. Para ello señalamos a continuación algunas pistas de cómo conseguirlo.

A todos nos gusta sentirnos bien interiormente. Bien, pues para conseguir y mantener una **buena salud psicológica**, hemos de mantener una serie de pautas que parten de una base: el AUTOCUIDADO.

- Descansar bien: En ocasiones las preocupaciones no nos dejan dormir, pero no nos impiden estar tranquilos en la cama, leyendo, escuchando la radio o música, organizando nuestro quehacer del día siguiente o imaginando cómo hacer esas cosas pendientes por falta de tiempo que ahora vamos a poder hacer. Mejor no utilizar pantallas para ayudar a coger el sueño porque activan las alertas.
- Comer bien: ahora tenemos tiempo para hacer la comida sin prisas, comer despacio y, si llega el caso, disfrutar de una sobremesa amena con los que se quieran apuntar de la familia.
- Aseo: La higiene es una de las principales herramientas para mantener a raya al virus. Viste cómodo, peínate o píntate el ojo si tienes costumbre y te apetece. Vernos bien nos hace sentir bien. No salir de casa invita a estar en pijama y chanclas. Vestirnos nos ayuda a diferenciar el día de la noche, a marcar el tiempo y las rutinas
- Realizar actividad física: cualquier rutina que suponga movimiento muscular y flexibilidad. Para mantener la forma física tenemos que sustituir la actividad que antes hacíamos fuera por otras que se puedan hacer en casa.
- Realizar actividades divertidas: coser, cantar, dibujar, cocinar, limpiar, manualidades, aprender, jugar, etc. esto ayuda a mantener la cabeza ágil.
- Contacto social: Los teléfonos móviles nos permiten mantener nuestra vida social en la distancia a través de conexiones de audio o video con una o más personas. Podemos aprovechar que tenemos más tiempo para hablar con quienes nos apetezca mantener contacto.

Hacer estas cosas nos ayuda a sentirnos bien; y también al revés. No es necesario que esperemos a sentirnos bien para hacer estas cosas que nos gustan y nos proporcionan bienestar. También podemos verlo al revés: si nos encontramos tristes, decaídos o abatidos por algo, o por nada, seguir cualquiera de estas pautas nos ayuda a colocar las preocupaciones en un lugar para que no molesten tanto.

### **Si tienes niños en casa:**

Los niños y niñas se adaptan perfectamente a todo, no te quepa duda.

Solo necesitan dos cosas:

- Sentir el **cariño** y la cercanía de quienes les cuida. El cariño podemos darlo por hecho, pero no está de más que de vez en cuando se nos escapen unas palabras de reconocimiento y de ánimo.
- Entender el mundo que les rodea, es decir que éste sea un lugar precedible para ellos. Reconocer la incertidumbre del momento que estamos viviendo y ofrecer explicaciones bien razonadas y comprensibles a su edad y nivel les da la seguridad que necesitan. Y les tranquiliza mucho más que un “no te preocupes, que no nos va a pasar nada” del que no sabemos cómo responder.

**Los niños y niñas ven por nuestros ojos, los de sus padres y madres.** Es decir, cómo vivamos nosotros esta situación influye poderosamente en la forma como la vivan ellos. Si estamos calmados, si mostramos serenidad ante la incertidumbre que vivimos, si estamos ocupados y entretenidos, si nos ven disfrutar con lo que hacemos dentro de casa, ellos sabrán seguirnos. Si estamos miedosos o alterados ellos también nos seguirán y estarán intranquilos y guerreros.

Y esto ¿por qué es así?

El estado de ánimo es muy contagioso. Y, además, cuando perciben que pasa algo raro, cuando intuyen que algún suceso puede romper la armonía, reaccionan de formas poco previsibles que contribuyen a que las cosas se pongan peor. Necesitan que nosotros seamos quienes los sustentemos. Nosotros, los adultos, somos su apoyo, su ayuda, si nosotros fallamos se desestabilizan, piensan que se quedan solos en el mundo. Necesitan saber que vamos a estar a su lado pase lo que pase, en lo bueno y en lo malo.

Querérles, decirles cosas bonitas, jugar un poco con ellos, cantar, bailar, ver una peli juntos... les ayuda a sentirse bien. No hace falta hacerlo todo el rato, ¡faltaría más! Quince minutos hace milagros. Por la mañana o por la tarde o por la mañana y por la tarde. Jugar con nuestros hijos también puede convertirse en una actividad que nos ayude a divertirnos sin salir de casa. No hay cosa que les guste a ellos que tener la oportunidad de jugar con sus padres.



### **Manifestar el cariño a quien está a nuestro alrededor.**

Expresar el cariño a los niños y niñas y a cualquier otra persona con la que convivimos: nuestra pareja, hermano, padre/madre... No siempre hay que decirlo, a veces se expresa mejor estando atento a lo que necesitan los otros, haciéndole las llevadera y cómoda su estancia en casa y volviendo a la senda del buen humor cuando por alguna circunstancia hemos puesto un pie fuera del camino.

El amor se demuestra con actos de amor: un beso, una caricia, un “qué guapo/a estás hoy” “un “me gusta que te sientes a mi lado” o “me gusta estar a tu lado”, un “qué rico te ha salido el asado”, un “hoy hago la cena”, una mirada... Todos sabemos si alguien nos trata con amor. Lo importante es que el otro se sienta querido.

De la misma manera que la cercanía da pie al amor, también da ocasión para el conflicto.

### **Ante un conflicto.**

Los conflictos no han de preocuparnos, los conflictos son parte de la vida y de la convivencia. Son algo natural en las relaciones humanas.

Se forma un conflicto cuando dos personas tenemos puntos de vista diferentes, dos formas de entender el mundo, dos soluciones diferentes o dos maneras de hacer las cosas. Esto es habitual entre seres humanos inteligentes. Una relación en la que nunca hay conflictos parece extraña, podría significar que pensar diferente se vive como una amenaza, que se evitan las diferencias y las discrepancias, que alguien piensa “si me quieres verás las cosas como yo las veo y harás las cosas como yo las hago”. Pero esto no es amor, sino sumisión. Y la sumisión supone falta de libertad. Y la libertad para elegir está en la base del amor.

Entendiendo pues que el conflicto en sí mismo no es algo negativo, sino algo saludable en una relación entre dos personas, **el reto está en cómo lo afrontamos. Las formas de afrontar los conflictos nos dan la clave de si la relación es sana o no.**

### **Formas positivas de resolver los conflictos**

- Escuchar para comprender mejor el punto de vista del otro con el que no estamos de acuerdo.
- Aplazar la decisión cuando los argumentos empiezan a repetirse y tenemos la sensación de no avanzar.

- Ceder porque si el otro actúa según su criterio podrá darse cuenta de si estaba equivocado. Y si no lo estaba y sale bien no nos costará reconocer que los equivocados somos nosotros.
- Anteponer el buen resultado y el estar a gusto juntos al “¿quién tiene la razón?”

#### Formas dañinas de resolver los conflictos:

- Voces, gritos... Hablar más alto no significa tener más razón.
- Insultos: faltar al respeto no da la razón a nadie.
- Hacer comparaciones: suelen ser los argumentos de quien no tiene argumentos razonables
- Amenazas: de retirar el cariño, de abandonar, de hacerse daño a uno mismo, de agredir... las amenazas son una prueba de falta de fortaleza. Acudimos a ellas cuando sabemos que no tenemos razón.

Da igual que los conflictos sean con la pareja o con los hijos. Ya hemos dicho que los hijos e hijas ven por los ojos de sus padres. También nos imitarán y aprenderán de nosotros la forma de resolver los conflictos. Las formas positivas apoyan la convivencia en armonía y las dañinas destruyen primero a la propia persona que las utiliza y luego daña a los demás y conduce a la violencia.

La violencia, tal vez, sea lo más dañino en las relaciones familiares. Destruye las relaciones afectivas, desorganiza la familia, nos hace emocional y físicamente vulnerables y no aporta nada. La violencia nunca es una solución y siempre es una señal de debilidad en quien la utiliza. Recurrimos a la fuerza cuando se nos acaban las razones. Y da igual que ocurra en las relaciones de pareja o entre padres e hijos. Quien recurre a la violencia pierde la poca razón que pudiera tener.

Y es sencillo verlo. Es fácil darse cuenta si estamos utilizando la violencia con alguien o alguien la está utilizando con nosotros. Son cosas que no haríamos ni admitiríamos que nos hicieran en una relación con un compañero de trabajo o con un vecino o con cualquier amigo. Pues con más razón debemos de verlo como inaceptable en las relaciones más cercanas como son con nuestros hijos, pareja o familiares.

Para terminar...

**Si tienes un bebé:** atiéndele cuando llore, háblale con calma y tenle en brazos o cerca de ti o cógele la mano... si necesitas reprenderle ten en cuenta su edad, su capacidad de comprensión y recuerda que la educación dura muchos años, tal vez toda la vida, no es necesario que “esto lo



**ÁREA DE INFANCIA, FAMILIA E IGUALDAD**

aprenda hoy". En todo caso hazlo con firmeza y con el "debido respeto". Recuerda que por hablar alto o gritar no tienes más razón, ni el bebé comprende mejor y que la violencia no es una opción.

**Si tus hijos son más mayores**

Ayúdales a que realicen rutinas de autocuidado e higiene. Ellos también tienen que protegerse del virus. Anímales a organizarse unos horarios que vengan bien a toda la familia, pero no los impongas. Tanto tiempo en casa es una buena oportunidad para aprender juntos a convivir mejor.

Las pantallas son un buen recurso para pasar el tiempo, una forma de seguir conectados con la escuela, los profesores y los amigos. El exceso de tiempo delante de una pantalla también puede ser dañino. Ayúdales a que diversifiquen sus actividades y participa de sus actividades evitando la intrusión. Puedes inventar propuestas aún más atractivas. No es fácil, pero es posible.

¡Animo!, ¡lo importante es salir de esto no solo bien, sino fortalecidos!

Y recuerda, si necesitas ayuda puedes llamar al teléfono de atención ciudadana:

**Tel. 010**, o a tu CEAS.

**Son consejos del Área de Infancia, Familia e Igualdad  
de la Gerencia municipal de Servicios Sociales, Juventud e Igualdad de  
Oportunidades del Ayuntamiento de tu ciudad, Burgos.**