COMPARTIENDO CON LAS FAMILIAS

“DESDE CASA”

Partiendo de esta situación para nada esperada, se han creado nuestras “escuelas virtuales” con un trasfondo de apoyo, cercanía y entusiasmo en el diseño de herramientas y tareas. Y en estas obras de ingeniería de la comunicación, quiero aportar una burbuja de aire muy pequeñita con algunas ideas que puedan servir de apoyo a las familias “desde casa”.

En primer lugar, la idea de que todo momento de “crisis” tiene su parte de inquietud y desconcierto y su parte de OPORTUNIDAD.

La vivencia del tiempo y el espacio nos ha cambiado, de pronto. Vivimos habitualmente en el “sin tiempo”: nuestro alumnado por sus clases, extraescolares, tareas y otras actividades; y las familias por el trabajo, responsabilidades y actividades diversas. Y ahora se nos abre la oportunidad de recuperar y hacer aquello que “por falta de tiempo” vamos dejando de lado, como leer con nuestros hijos e hijas esos cuentos aparcados en la estantería, organizar y contemplar esas fotos acumuladas en la memoria del móvil, tener sobremesas sin prisa, hablando, contando historias de nuestra familia, de nuestro pueblo o de nuestro país.

Y respecto al tiempo de los niños, niñas y adolescentes, ahí van algunas ideas:

- Establecer rutinas ayuda a estar centrados, organizados, saber qué viene después de y tener una sensación de orden y seguridad.
- Inventar rituales nos reúne y nos da apoyo. Son esos momentos de encuentro para hacer algo especial juntos, como “a las siete, partida al *uno*” ...
- Es importante el equilibrio entre un tipo de actividades y otras como hacer tareas sentados, inventar alguna actividad de movimiento, jugar y colaborar en casa, por ejemplo.
- No es menos importante controlar, si cabe, más que nunca el tiempo de exposición a las pantallas. Aunque sean un comodín “perfecto” para estos días, no dejan de tener los efectos perjudiciales que ya tienen cuando se utilizan en exceso y sin control.
- Los momentos de “aburrimiento” son claves. No pretendamos que no se aburran o no aburrirnos. El aburrimiento es el origen de la creatividad. Ahí es cuando se pone en marcha la capacidad de pensar, inventar y crear. Si tenemos todo el tiempo cubierto no hay espacio para sentir “y ahora qué?” e inventar algo.

Respecto a los padres y madres:

- No pretendamos llenar este tiempo de actividad, que eso nos sobra (somos una sociedad muy activa, hiperactiva más bien). Si precisamente echamos en falta más tranquilidad, tener más tiempo y más reflexión?, quizás ésta sea una oportunidad de oro. Una oportunidad para hablar con nuestros hijos e hijas, pensar juntos cómo buscar alternativas a situaciones conflictivas que se repiten, cómo hacerlo de otro modo que “nos deje bien a ti y a mí”. Vamos a tener más tiempo sin duda para repensar límites, normas, pautas de relación. Los conflictos van a estar servidos, así que, qué tal si aprovechamos la ocasión sin agobiarnos?.

Sí, ya sé que todo no es idílico, así que para descongestionar el ambiente aprovecho para sugerir algunos juegos que tomo de una amiga psicomotricista:

- *Juegos de movimiento* cuando estén más nerviosos: Marionetas, gallinita ciega, globo-pelota que no toque el suelo. Inventarnos tablas de gimnasia- zumba entre todos. Bailar es bueno porque es expresión creativa y cantar porque da alegría y ahuyenta los miedos. Terminamos con una relajación. La respiración, ¡ah qué importante!, aquieta, calma, ..
- *Juegos sensoriales*: Con pintura de dedos, rotus, pincel. Plastilina. Manos a la masa en la cocina (¡y luego, recoger eh!). Con los más pequeños, más tiempo en la bañera. Masaje con pelotas, pañuelos...
- *Juegos de vinculación, relación*: Crear historias en común, decirnos lo que nos gusta de ti, hacer dibujos de la familia.. Ya que no podemos salir al campo o al huerto, podemos crearlo haciendo dibujos para que desde las ventanas los vean nuestros vecinitos o los mandamos por wp a nuestros amigos de otros pueblos. Y no nos olvidemos de esa llamada por teléfono a los abuelos y abuelas.

No se trata de hacer sin parar. Son sólo ideas. Y estoy segura de que este momento habrá desatado en nuestras familias, en nuestras casas montones de ideas supercreativas y muy bonitas de forma espontánea, sin planificarlas.

Por último, una pequeña reflexión sobre la información que nos envuelve. Tendremos que ser conscientes de que se cuelan muchas informaciones, el miedo, y que esta emoción no es amiga de nuestro sistema inmunitario, ¡¡que por cierto nos toca cuidar como nunca!! Como adultos y adultas que somos, decir que la forma como filtremos dicha información será muy importante para que en su vivencia gane la inquietud o la esperanza. Buscar lo positivo y la alegría a la situación, subirá nuestra temperatura vital.

Nuestra tranquilidad les tranquilizará.

A la vuelta, podremos contarnos de viva voz todas las ocurrencias y vivencias de estas semanas. Hasta entonces, no nos olvidemos de “ser felices” a pesar de “estar en casa”.