

## ***NUEVA ETAPA DE AISLAMIENTO SOCIAL: CONVIVIR Y APRENDER EN EL HOGAR ¿UN NUEVO DESAFÍO?***

Los efectos de la pandemia del CO-VID19 imponen la transformación de la vida de las familias que pasarán mucho tiempo en sus casas, situación que ha impuesto una modificación de la noche a la mañana, que nos afecta y obliga a reorganizar la cotidianeidad, añadiendo a ello la tarea de enseñar en casa, en familias con niños en edad escolar, constituyendo nuevos desafíos que se presentan y deben ser sorteados creativamente.

Teniendo en cuenta que hemos ingresado a una nueva etapa del aislamiento social obligatorio, empezamos a sentir los efectos de éste, en la particularidad de cada uno de nosotros, percibiendo mayor fatiga y agotamiento que hace un tiempo atrás.

Es por esto que, acomodarse a la realidad que estamos viviendo, puede generar diversas manifestaciones tanto a nivel psíquico, emocional, social y físico; ya que no se trata de una situación sencilla, considerando lo inédito de la misma, y que tiene sus efectos en la salud mental de las personas a nivel mundial.

Las conductas habituales se han modificado sustancialmente, principalmente actividades sociales, pérdida de espacios personales, no poder encontrarse con los seres queridos, modificación o pérdida de la rutina laboral, entre otras actividades, lo que nos lleva a reorganizar casi completamente la rutina diaria.

Las emociones que pueden surgir durante este periodo, ante la situación inesperada, amenazadora y de incertidumbre que atravesamos que se consideran normales y esperables pueden incluir:

➤ ***En los adultos se pueden registrar las siguientes reacciones esperables:***

- ✓ Estrés
- ✓ Aumento de ansiedad y angustia
- ✓ Sensación de incertidumbre
- ✓ Inseguridad por no poder proyectar
- ✓ Cambios en los patrones del sueño y alimentación
- ✓ Preocupación por la salud de los seres queridos y la propia
- ✓ Falta de motivación y voluntad

- ✓ Incremento de pensamientos negativos
- ✓ Aumento de consumo de tabaco, alcohol, sustancias psicoactivas
- ✓ Sensación de soledad, entre otros.

Por otro lado, **a nivel familiar, se pueden encontrar reacciones esperables tales como:**

- ✓ Irritabilidad
- ✓ Excitabilidad en la conducta de diversos miembros
- ✓ Intolerancia ante la demanda de los integrantes de las familias
- ✓ Pérdida de espacios individuales
- ✓ Dificultades para lograr la flexibilidad en la rutina diaria
- ✓ Aumento de situaciones de violencia familiar
  
- ✓ Dificultad para realizar las tareas escolares, entre otras.

En el caso de los niños, respetar la cuarentena es un esfuerzo en sí mismo y como tal es altamente valioso. Es importante establecer canales de comunicación que permitan visibilizar el objetivo altruista de las conductas responsables del aislamiento para que tengan sentido todos los esfuerzos.

Uno de los aspectos importantes a considerar en la cotidianidad es la construcción y sostenimiento de determinadas rutinas, que por un lado aporten y ayuden en la organización y dinámica de la familia, y a su vez les permita a los niños continuar con el funcionamiento al que estaban acostumbrados. En el cual se incluyen el trabajo intelectual, físico, desarrollo de espacios de juego, alimentación y sueño reparador, situaciones que en muchos casos resultan difíciles de llevar a cabo, considerando que las rutinas se alteraron por completo.

A todas estas vivencias se incorporan las **tareas escolares**, las cuales hasta hace no muchos días atrás se realizaban en el ámbito escolar y hoy cuales requieren el acompañamiento pedagógico de los adultos exclusivamente al interior del hogar, quienes algunas veces no tienen disponibles los conocimientos para acompañar a sus hijos y en otros, la paciencia se esfuma. Sentar a los niños a realizar tareas escolares no es tarea fácil en algunos casos.

En este contexto es posible que se produzcan **emociones y reacciones esperables y normales también en los más pequeños de la familia**, por ejemplo:

- ✓ demandas de mayor atención,
- ✓ malestar en ocasiones físicos,
- ✓ aburrimiento,

- ✓ angustia,
- ✓ hiperactividad y/o impulsividad,
- ✓ desorganización conductual,
- ✓ miedo,
- ✓ frustración,
- ✓ tristeza,
- ✓ dificultades para completar las tareas escolares
- ✓ falta de voluntad y motivación para cumplir con quehaceres cotidianos, entre otros.

Los adultos y referentes de los niños tenemos la responsabilidad de velar por su bienestar integral, de modo que no se intensifiquen sensaciones displacenteras, o situaciones de conflicto, evitando el perjuicio tanto en la salud del niño o niña como así también en el núcleo familiar y la convivencia saludable de los miembros de la misma.

Dichas conductas generan cambios en el estado de ánimo de los niños, por lo cual es recomendable que los niños tengan un horario flexible para levantarse y acostarse, establecer junto a los adultos tareas que puedan ser compartidas, lo cual sirve para fortalecer los vínculos y a la vez reorganizar el hogar. También contemplar tiempos para realizar algún tipo de ejercicio físico a través del juego y, por supuesto, poder dedicarle tiempo a las tareas y al aprendizaje escolar.

Debemos considerar que estas reacciones, tanto a nivel individual en niños como en adultos y a nivel familiar, son esperables y naturales ante esta situación crítica que estamos atravesando, lo cual no indicarían sintomatología que dé lugar a una patología de carácter psicológico.

Es importante tener en cuenta que todas estas manifestaciones cuando se exacerban, rigidizan, y generan malestar persistente ya sea en el ámbito personal o familiar, requieren de una primera ayuda psicológica, tomándolo como acción clave para el acompañamiento y contención en el momento y de esta manera reducir el impacto.

Sugerencias:

- ✓ Ampliar los canales de comunicación tanto verbal como no verbal, con el fin de llegar a un mayor entendimiento.
- ✓ Respetar los tiempos y reacciones del otro.

- ✓ Permitir los distintos modos de expresión de las emociones.
- ✓ Generar rutinas flexibles, adaptadas a la nueva realidad, propiciando acciones que incluyan el arte, actividades lúdicas, el ejercicio físico y alimentación saludable
- ✓ Cumplir con las tareas escolares al ritmo de cada niño, ya que siempre habrá tiempo y una instancia nueva para retomar lo que no pudo asimilar y realizar lo que fue difícil de entender.
- ✓ Pensar estrategias para no “frustrar” a los pequeños y crear instancias de diálogo y negociación a fin de atender al desarrollo intelectual.
- ✓ Estar disponibles para nuestros hijos, jugar con ellos, el juego nos ayuda a armar una nueva escena que les garantiza que la vida no se detiene.

**Fuente: Equipo de Intervenciones Inmediatas ante Situaciones Complejas**

Responsable: Mg. Mónica Gutiérrez

Directora de Gabinetes Técnicos Interdisciplinarios de Educación