

Cecodap propone herramientas para la convivencia familiar en cuarentena

Con esta cuarentena la rutina tal como la conocíamos cambió, y por ello es normal sentir que tenemos mayor libertad para elegir qué hacemos y cuándo lo hacemos. Sin embargo, los deberes de casa, laborales y escolares nos llaman. Debemos continuar cumpliendo con nuestras responsabilidades.

Comprender esto puede ser realmente complejo y confuso para los niños, niñas y adolescentes. Para ellos, el tiempo en casa es para descansar, jugar y pasar tiempo en familia; así como, no ir al colegio significa que no hay tareas, que se puede salir a pasear y divertirse con amigos.

Esta situación plantea algo completamente diferente a lo que estaban acostumbrados. Por eso pueden experimentar tristeza, frustración y tener dificultad para seguir normas. Les afecta no ver a sus amigos, no poder salir a espacios al aire libre y tener que usar el tiempo en casa para hacer tareas y estudiar.

Para gestionar esta nueva situación se requiere que padres, madres y cuidadores se muestren comprensivos y flexibles y que al mismo tiempo asuman la responsabilidad de guiar a los hijos para que logren, poco a poco, entender los cambios que estamos viviendo.

Tanto niños pequeños como adolescentes, necesitan una rutina que les ayude a reducir la confusión y la incertidumbre en esta situación. Vemos que los adolescentes se enfrentan a una cantidad de tareas que los abruma y les cuesta organizarse. Por otro lado, los niños y niñas desean pasar mayor tiempo jugando. Es crucial que se les brinde apoyo y acompañamiento para adaptarse a esta nueva realidad. Es allí donde los acuerdos y los límites tienen un papel primordial.

La recomendación es que, en la medida de lo posible, se mantengan los acuerdos y límites que se tenían. Aunque la situación nos lleva a estructurar una nueva forma de hacer las cosas en muchos aspectos. Por ejemplo, ya no llevan lonchera, sino que disponen de la alacena en su totalidad; no usan uniforme; hay más flexibilidad con los horarios para levantarse porque no hay distancias que recorrer y tienen disponibles juguetes, televisión, tablet las 24 horas del día.

Entonces, nos enfrentamos al desafío de organizar nuevamente el tiempo y las reglas para convivir en casa. Esto incluye la realización de tareas domésticas, el uso de las pantallas, la recreación y el juego, el tiempo de estudio y el tiempo de compartir en familia.

El semáforo

Para lograr reducir los conflictos y contribuir a una convivencia sana en tiempos de cuarentena te proponemos la herramienta del semáforo. Con ella podemos sentir más fácil la toma de decisiones y establecer acuerdos en casa.

Semáforo rojo

Se incluyen en este apartado los aspectos que tienen que estar bajo el control de los adultos. Los padres deben asumir el protagonismo y la responsabilidad de tomar las decisiones para proteger y guiar a sus hijos. Se explican las razones de la postura que se toma, por lo que es un límite comprensivo pero innegociable.

Por ejemplo: cantidad de dulces que se comen al día, cumplimiento del aseo personal, tiempo de uso de televisión, tablet y juego, colaborar en tareas domésticas.

Semáforo amarillo

El control de la situación se comparte. Los hijos pueden decidir pero con la ayuda y la supervisión adulta. Se establecen conjuntamente compromisos con los hijos, y se confía y respeta su toma de decisiones.

Por ejemplo: horario para hacer las tareas (mañana o tarde), momento del día para jugar, tiempo de descanso, frecuencia de la realización de tareas domésticas.

Semáforo verde

El control de la situación y la responsabilidad es totalmente de los hijos. Eligen sus alternativas y asumen las consecuencias de las decisiones. Es muy importante que los hijos perciban que se respetan sus decisiones.

Por ejemplo: elegir qué actividades que realizarán para recrearse, ropa que ponerse para pasar el día, orden en el que realizan las tareas, cuáles tareas domésticas realizará.

En el ámbito familiar deben existir estos tres colores a cualquier edad. Como se ve, lo deseable es mantener el

equilibrio. Cuando las reglas se imponen en su totalidad se hace más cuesta arriba que se cumplan. Además los niños, niñas y adolescentes necesitan entrenar sus habilidades para tomar decisiones y ser responsables de ellas.

Puntos para tomar en cuenta

Te recomendamos tomar en cuenta estos puntos al momento de establecer límites:

1. Informar claramente lo que esperamos que ellos realicen y comprobar que lo comprendieron.
2. Explicar las razones de nuestras decisiones, reglas o posturas.
3. Apoyarlo en sus aprendizajes, estar allí para recordarle los acuerdos y formas de hacer las cosas amablemente cuando comentan algún error.
4. Ser un modelo coherente con lo que se pide.
5. Impulsar que expresen sus ideas y pensamientos sobre las reglas y escuchar su punto de vista.
6. Ayudarlos a resolver los problemas que se les presenten en el camino.

Con información de 800 Noticias