

En casa 24/7: Cómo convivir en armonía



La inédita crisis sanitaria nos ha puesto frente a una experiencia sin precedentes: vivir aislados en casa para prevenir el virus y en medio del estrés. ¿Cómo enfrentar la incertidumbre, hacinamiento y aislamiento social?.

Incertidumbre, ansias, temor, **estrés** por rutinas de convivencia inéditas. La cuarentena preventiva nos obliga a trabajar y estudiar sin salir de casa, muchas veces en departamentos de reducido espacio donde la pareja debe compartir con hijos en edad escolar, que al igual que los adultos, tienen tareas o trabajos que cumplir de manera online..

Recomendaciones:

- Se debe **delimitar un espacio individual** para cada persona, por pequeño que sea, para que los adultos puedan cumplir con el teletrabajo y los niños con las tareas y guías de estudio online.
- También se debe **delimitar tiempos** para el trabajo o estudio, el ocio, labores domésticas y la convivencia familiar.
- Será oportuno **elaborar una pauta** con los turnos y horarios de cada miembro de la casa para que organicen sus tareas individuales y las comunes, como el aseo.
- **Aislamiento social:** A diferencia de anteriores catástrofes ante las que los chilenos nos reunimos y acompañamos para solidarizar, esta vez el llamado es a aislarse. Un desafío inédito y complejo. “Esto es contracultural, pero es lo que hay que hacer. No es fácil dejar a nuestros abuelos o padres mayores solos en sus casas”, afirma.

Recomendaciones:

- Reforzar la comunicación por teléfono y redes sociales, es útil para **seguir conectados** con amigos y familiares que no podemos visitar.
- Desarrollar **dinámicas familiares sencillas**, como juegos de mesa, mirar fotos antiguas o hacer pan amasado en lugar de salir a comprarlo ayudan a fortalecer los vínculos.

¿Crisis u oportunidad?

Los diferentes tipos de familia y relaciones afectivas se están poniendo a prueba con el estrés del encierro. Pero la crisis sanitaria que nos obliga a la cuarentena, puede ser asumida como una oportunidad para mejorar la comunicación, compartir roles y tareas en casa. “Si la casa está en orden, con la cooperación de todos, y la familia se organiza para que cada uno tenga su espacio y tiempo, podremos convivir mejor y aminorar el estrés propio del encierro”, concluye el médico Ignacio Yáñez.

Recuerda que a los niños se les debe recordar que este periodo no son vacaciones, que debemos compartir las tareas domésticas y organizar los tiempos y espacios para todos los miembros de la familia.

FUENTE: EQUIPO DE SALUD MENTAL CENTRO MEDICO CETEP – C. VERDE