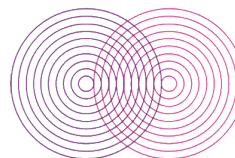




DIPUTACIÓN  
DE ALICANTE



INSTITUTO ALICANTINO DE LA FAMILIA  
PEDRO HERRERO

# somos familia frente al COVID-19

## ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA ESTAR EN FAMILIA

Ante la situación de alarma que estamos viviendo con la pandemia del COVID 19, las familias nos encontramos ante una situación única y excepcional, teniendo que enfrentar nuevos retos que cambian por completo nuestra forma habitual de funcionamiento, rodeados además de un clima general de estrés e incertidumbre.

El virus COVID-19 ha modificado a una velocidad vertiginosa nuestra forma de trabajar, de estudiar... pero sobre todo, nuestra forma de relacionarnos y de mostrarnos los afectos. El ser humano es un ser social, y ante esta nueva situación toca reinventarse para mantener aquello que es nuestra esencia.

De siempre, la función de la familia, sea cual sea su estructura, está basada en dar ese soporte a cada uno de sus miembros, para su adecuado crecimiento. Si bien, ante esta situación es fácil que a veces nos sintamos desconcertados, desorientados y frustrados, y que no siempre sepamos cómo canalizar adecuadamente estos sentimientos, pues lo que nos servía y era prioritario hasta hace muy poco, puede ser que ahora ya no sirva o haya pasado a ser secundario. Por contra, como se suele decir "la necesidad agudiza el ingenio", y vamos encontrando nuevas fórmulas que nos acercan y nos hacen más llevadera esta situación, convirtiéndola incluso en una oportunidad.

Por este motivo, desde el Instituto Alicantino de la Familia, hemos elaborado esta breve guía que no pretende ser más que una propuesta de partida para acompañar a las familias a sobrellevar de la mejor forma posible estas diferentes semanas que tenemos por delante. Sabemos bien, que según el momento del ciclo vital en el que se encuentre, la familia se topará con unas circunstancias u otras, que podrán ser fuente de conflictos u oportunidades para encontrarnos.

Somos unos firmes defensores de los recursos que cada familia tiene para superarse, nos lo venís enseñando cada día desde siempre, por lo que estamos convencidos que cada familia podría sumar ideas y recursos propios para enriquecer esta propuesta inicial.

Por su parte, estas orientaciones que nacen de nuestra experiencia, no pretenden convertirse en un catálogo cerrado, pues como para todos, esta supone una experiencia novedosa y excepcional, de la que nosotros como terapeutas familiares también aprenderemos como siempre gracias a vosotras, las familias. Aunque sabemos que no hay recetas para sistemas tan complejos como las familias y las parejas, ya que cada una de ellas es única y singular, sí podríamos atrevernos a dar algunas recomendaciones.

## RECOMENDACIONES GENERALES

1

Seguir escrupulosamente las **recomendaciones higiénico-sanitarias** para evitar el contagio.

3

Mantener una **alimentación saludable**. Es una gran oportunidad para descubrir en familia recetas de desayunos, meriendas, etc. libres de azúcares y ultraprocesados

5

Cuidar vuestra **red familiar y social** a través de llamadas, videoconferencias o actividades que canalizan la tristeza y añoranza hacia vuestros seres queridos.

7

Procurar mantener espacios de **cuidado individual**: también es un momento de reencuentro con uno mismo. Recupera lo que te gusta. Cuidándote a ti mismo, puedes cuidar mejor a los demás.

2

Procurar tener una mínima **rutina** diaria de sueño y alimentación, aunque será necesario adaptarla al nuevo escenario. Integrar horarios de estudio, trabajo, ocio... y planificar actividades diferentes para el fin de semana.

4

Dedicar un tiempo a **actividades artísticas**: escuchar música, leer libros, bailar, escribir sobre vuestra vivencia... ¡Os sorprenderá lo terapéutico que puede resultar!

6

Limitar las horas de **móvil y tele**, ya que estar continuamente expuesto a la información sobre el COVID-19 puede generar angustia y desasosiego.

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

### RELATIVIZAR

Acordaros de **relativizar cualquier discusión en familia**. El confinamiento implica que un sistema tan abierto y en constante interacción con su entorno como es la familia, de repente se cierra, por lo que los disgustos producidos en la familia se amplifican. Corréis el riesgo de que los problemas habituales de la familia se agranden con la nueva situación, al tiempo que vuelvan a resurgir problemas ignorados. El estrés puede llevar a cierto grado de irritabilidad. Si eso le ocurriera a nuestra pareja, lo mejor será considerarlo como un síntoma, y no tratarlo como una ofensa personal.

### MEDITAR

Si antes de esta crisis estabais a punto de **tomar una decisión** (separación, cambio de domicilio, cambio de trabajo, dejar los estudios, cambio de carrera, etc.), seguir meditando pero no deis ningún paso definitivo. Las situaciones extremas, como la que estamos viviendo actualmente, no son buena guía para la toma de decisiones trascendentales.

### APORTAR

Es un buen momento para que aquellos que han pasado muchas horas fuera de casa, se impliquen mucho más en las tareas domésticas y del cuidado de los hijos. Es momento de **aportar** y no de ejercer críticas destructivas hacia los que hasta ahora han ejercido estas funciones.

### PAREJA

Con respecto a la **pareja**:

- \_ Procurad hacer un paréntesis, evitando discutir sobre temas pendientes que aún no hayáis resuelto todavía.
- \_ Sería conveniente facilitar un ambiente agradable para ambos, dar un trato especial al otro, e incluso sorprenderle con algo que sabes que le gusta. Distracciones agradables juntos, se convertirán en antídotos contra el estrés.

### PACIENCIA

Si algún miembro de la familia tiene un **problema emocional importante**, es fundamental seguir el tratamiento farmacológico pautado, si lo hay, y mantener el contacto con los profesionales referentes. No obstante, la familia debe saber que estas son condiciones especialmente estresantes para una persona con dificultades emocionales, por lo que hará falta una dosis extra de paciencia y sobre todo no olvidar que esta situación es temporal y que pronto todo volverá a la normalidad.

## LA FAMILIA POR ETAPAS DE CICLO VITAL

### PAREJAS JÓVENES SIN HIJOS

Si sois una pareja joven sin hijos, esta es una gran oportunidad para conoceros mejor, aprender a negociar vuestros desacuerdos y encontrar un buen equilibrio entre las necesidades de pareja y las necesidades personales. No obstante, hablar continuamente sobre la relación puede ser contraproducente.

¡Esta puede ser una oportunidad excepcional para tener una dosis extra de intimidad!

### SI ESTÁS/ESTAIS ESPERANDO UN BEBÉ

Si ya de por sí este es un momento trascendental en la vida de cualquiera, cargado de ilusiones, expectativas, pero también de temores, puede ser que vivir este momento en esta situación aún lo complique todo un poco más, multiplicando la incertidumbre y la angustia. Recuerda que es importante seguir cuidándote, y que puedes adaptar los hábitos recomendados a la situación: hacer ejercicio en casa, cuidar la alimentación... y siempre seguir las recomendaciones de tus profesionales de referencia.

Si tienes pareja, contar con su apoyo puede ser más importante todavía para mantener la serenidad. Esto os puede unir, y llegar con una preparación extra a la paternidad.

### FAMILIAS CON HIJOS PEQUEÑOS

Las familias que tenéis hijos pequeños seguramente ya sabéis que es vuestra labor estructurar el tiempo de los más pequeños con actividades de expresión corporal y artística, o actividades escolares, a la vez que les concedáis ratos de juego libre y de aburrimiento, tan necesario para la creatividad. Mantener cierta rutina, siempre con flexibilidad y sentido común, es más necesario si os encontráis en esta etapa de ciclo vital más que en cualquier otra.

Del mismo modo es labor de los padres ayudar a sus hijos organizar sus emociones ante esta situación, ofreciéndoles información veraz en un lenguaje acorde a su edad, facilitando la expresión de miedo ante la (posible) enfermedad de un familiar, de rabia ante el confinamiento o la tristeza por la distancia de sus amigos. En cualquier caso la validación de sus emociones debe ser una guía fundamental en la actuación de los padres.

Como pareja, si ya en esta etapa resultaba complicado preservar cierta intimidad, en estas circunstancias puede resultar imposible. Intentar tolerar la frustración y mantener la perspectiva de que todo eso es transitorio.



## FAMILIAS CON ADOLESCENTES

Puede ser que a tu hijo/a adolescente le cueste entender esta situación y la necesidad de evitar los contactos sociales. Recuerda que en este momento vital están orientados en el presente y su prioridad son las relaciones con sus iguales. Intenta ser comprensivo, y facilítale que pueda mantenerse "conectado" a través de otros medios.

Respetar sus espacios y sus tiempos, si bien, pasar más tiempo juntos puede ser una oportunidad para conocerse mejor y mostrar curiosidad por sus focos de interés: escucha sus canciones favoritas, mirad alguna serie de su interés... Préstale atención a lo que él/ella se la presta. Puede ser divertido.

Si la negociación de normas ya venía siendo el caballo de batalla, puede que esta situación lo ponga si cabe un poco más difícil. Sé flexible, y piensa que esta situación es excepcional y transitoria, pero no dejes de supervisar

## FAMILIAS CON HIJOS JÓVENES INDEPENDIZADOS

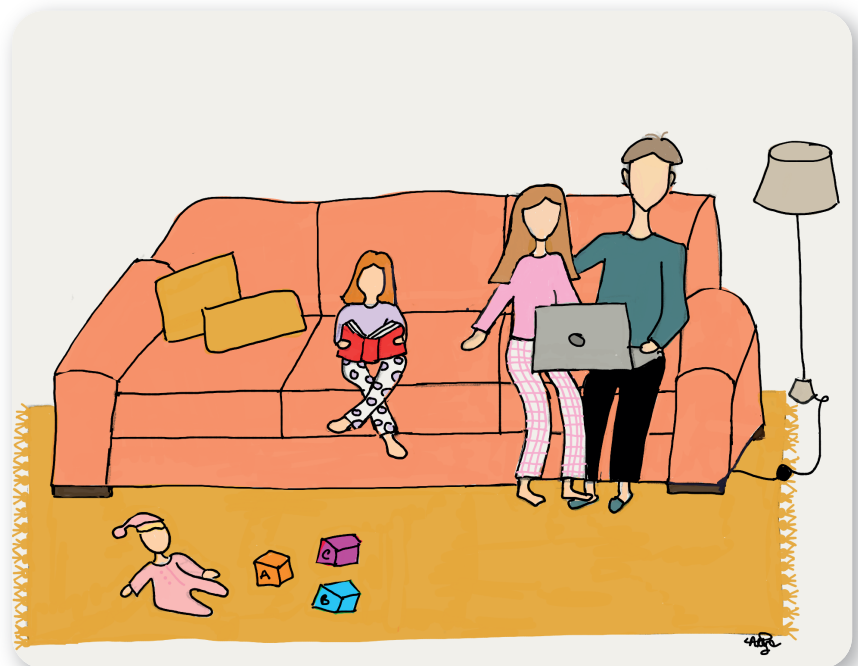
Si vuestros hijos/as ya se habían marchado de casa y la situación de confinamiento les ha hecho regresar, puede ser que ambas partes lo viváis como un paso hacia atrás y una pérdida de libertad e independencia. ¡Que no cunda el pánico! Retomaréis vuestras vidas pronto, cuando todo esto pase. Mantener una relación de cuidado mutuo y de respeto puede ser la fórmula perfecta para sobrellevar la situación.

Si por el contrario vuestros hijos/as están fuera y no podéis mantener relación con ellos, mantener cierto contacto a través del teléfono o las redes, puede ser un elemento tranquilizador que apacigüe la preocupación ante esta situación de incertidumbre.

Puede ser que volverse a encontrar en pareja reduciendo los focos puestos en otras actividades que os mantenían ocupados habitualmente, os enfrenten al reto de reinventar la relación de pareja, rescatando aquellas cosas que os gustaban hacer juntos en el pasado, o experimentando cosas nuevas. No obstante, tened en cuenta que sentir cierta extrañeza, puede ser normal.

## PAREJAS EN EDAD AVANZADA

Si sois una pareja en edad avanzada, sin duda esta situación os afecta en mayor medida. El miedo ante el contagio es lógicamente mayor y quizás la capacidad para proveerse de víveres algo limitada, lo cual crea mayor sensación de fragilidad. Mantenerse en contacto telefónica o virtualmente con vuestros seres queridos puede dar una fuerte sensación de alivio. La actuación de los Servicios Sociales Municipales, si fuera necesario, a la vez que la solidaridad vecinal, tan admirable en estos días, puede solucionaros problemas prácticos. Pero también cabe destacar que la capacidad de los más mayores de resistir a las adversidades desde la sabiduría que da la experiencia vital, resulta a veces asombrosa tal como nos indican tantas obras literarias. ¡Te animamos a que escribas sobre tu experiencia ante esta situación! Puede ser terapéutico para ti a la vez que una gran lección para los más jóvenes.



**AHORA MÁS QUE NUNCA**

**LA FAMILIA SOMOS TODA LA SOCIEDAD**

**“El virus ha logrado distanciarnos físicamente durante un rato, pero también ha conseguido unirnos emocionalmente para SIEMPRE”**