



La sana convivencia, el reto de la familia en la pandemia

Por: T.S. Laura M. Ortega D.

Analista de Bienestar y Formación



medbienestar07@colanta.com.co

Hasta hace poco tiempo, era inimaginable pensar que algo tan pequeño, insospechado y microscópico como lo fue el virus del Covid-19, lograra detener a la humanidad, llevándonos a redefinir muchos aspectos ligados a nuestra capacidad para desarrollar afecto o, simplemente, a pensarnos desde la solidaridad o comprensión a los otros. Sin embargo, cuando hablamos de la familia es inadmisibles no reconocer que la pandemia logró desatar retos inusitados que por años parecieron utópicos para muchos, como orientar la educación académica de nuestros hijos en el hogar o realizar trabajo en casa, debido al acelerado ritmo de vida que llevamos actualmente no solo los adultos, sino también los niños y adolescentes.

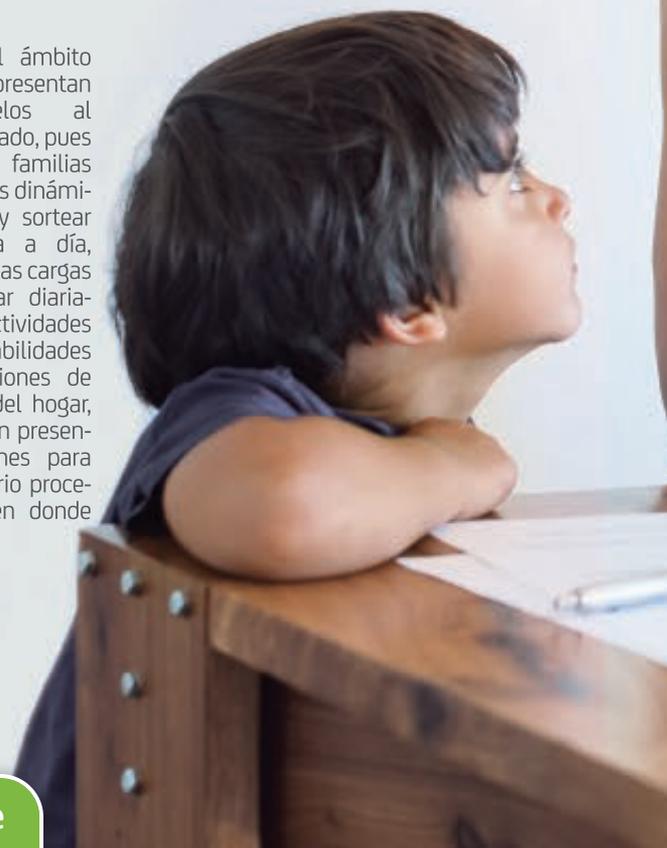
La nueva normalidad llevó a padres e hijos a pasar más tiempo de lo habitual juntos y en casa, lo que condujo al reto de apoyar con más intensidad a los más jóvenes en su proceso de aprendizaje, y comenzar a considerar el cuidado de la salud física y mental como nunca lo habíamos hecho, poniendo a prueba aspectos como la convivencia, la crianza, la autoridad, el fomento de los valores y el aprovechamiento del tiempo libre en familia.

Es por eso, que el reto de ser padres es crucial en este proceso, ya que simultáneamente, y sin mucha preparación ha sido necesario adaptarnos para poder alternar entre los roles de educadores, cuidadores, motivadores, vigilantes y hasta psicólogos, en pro de garantizar la seguridad física y mental de los nuestros.

Sin embargo, en el ámbito familiar también se presentan panoramas paralelos al anteriormente planteado, pues aunque muchas familias lograron reorientar sus dinámicas de convivencia y sortear las rutinas del día a día, buscando flexibilizar las cargas derivadas de fluctuar diariamente entre actividades laborales, responsabilidades académicas y acciones de limpieza y cuidado del hogar, otras por su parte han presentado más limitaciones para alcanzar este necesario proceso de adaptación, en donde

sentimientos como la incertidumbre, el miedo y la ansiedad han cobrado factura como maltrato y violencia al interior de algunos hogares.

La pandemia también ha permitido que esa convivencia intensa posibilitara, en muchas familias, un conocimiento más profundo de los



padres hacia sus hijos, lo cual a su vez ha dado origen a vínculos más estrechos y fuertes, así como al disfrute de tiempo de calidad en el hogar y la promoción y prevención desde la mirada del **autocuidado**.

De ahí radica entonces la importancia de implementar rutinas con horarios y responsabilidades estables a nivel familiar, esto favorecerá la preservación de la armonía, el sostenimiento de hábitos alimenticios saludables, la distribución de cargas y responsabilidades, así como la disminución del estrés y la ansiedad, para lo cual es

indispensable promover actitudes positivas y proyectar estratégicamente los deseos y necesidades de cada integrante del hogar.

Así mismo, se hace necesario que como padres desarrollemos estrategias de autocontrol, otorgándonos espacios para sí mismos, al igual que como pareja, procurando conservar una adecuada gestión de las emociones que permita, posteriormente, comprender las emociones de nuestros hijos, a quienes les debemos permitir tener

sentimientos de aburrimiento, sin asumir que somos responsables de controlar todo lo que pasa alrededor de ellos. Un poco de libertad incentivará la creatividad y el conocimiento introspectivo en ellos.

Para concluir, se hace necesario que la familia acepte el principal reto de esta pandemia y de este año: fomentar y promover en cada acción con nuestros hijos los principios cooperativos y valores prosociales como la equidad, la gratitud, la generosidad, el interés por la comunidad, la autonomía, la responsabilidad, la ayuda mutua, la empatía, la cooperación, la humildad y la solidaridad. Mantener la unidad en el hogar será la mejor manera de terminar en paz un año de novedades y de comenzar un nuevo ciclo con la mejor actitud, recordando siempre que la familia es el primer y principal espacio de formación y de apoyo.

