



Consejos para la convivencia familiar durante el confinamiento en casa y para superar la crisis del coronavirus.

Ante el covid-19 quédate en casa

Apoyo para afrontar las obligaciones familiares, laborales y personales en casa

Ante la amenaza provocada por **el covid-19** todos estamos sufriendo muchos cambios y de forma muy repentina. En pocos días hemos tenido que enfrentarnos a una situación completamente nueva y adoptar una serie de medidas extraordinarias que han dado un giro muy grande a nuestra vida diaria **como estar confinado con toda la familia en casa.**

Muchas familias se enfrentan a una convivencia obligada por el confinamiento en casa que hasta el momento han realizado sólo en periodos vacacionales, por un periodo determinado y compartiendo casi en exclusiva tiempo de ocio.

Debido a las características y normas impuestas por **el estado de alarma y el confinamiento en casa**, muchos nos vemos en la obligación de tener que compaginar y compartir con la familia todas las vertientes de nuestra vida que de forma habitual realizamos por separado. En un mismo espacio y tiempo tenemos que incorporar, coordinar y llevar a cabo nuestras **obligaciones laborales, educativas, familiares y personales.** Empatizando con la necesidad de llevar todas estas medidas para garantizar el cuidado personal, familiar y extrafamiliar, no estamos exentos de encontrar multitud de dificultades para afrontar todas las novedades.

Una de estas novedades es la necesidad de tener que afrontar la nueva convivencia familiar que estamos viviendo. Igual que necesitamos del seno familiar para nuestro desarrollo, seguridad y bienestar, estos días las dinámicas diarias a las que estamos acostumbrados, se están viendo afectados por la constante presencia del resto de los miembros de la familia, **lo que puede generar ciertas situaciones problemáticas.**

Debido a la estrecha relación entre los miembros de la familia, la conducta de cualquier miembro afecta directamente al resto de miembros y al compartir más tiempo juntos por **el confinamiento por el coronavirus** aumentan las probabilidades de que aparezcan disputas, conflictos, discusiones y malentendidos.



A continuación, vamos a presentar las dificultades más frecuentes que nos encontramos en la convivencia familiar con el objetivo de poder identificar las situaciones más problemáticas, darnos cuenta cuales pueden ser nuestros puntos débiles y poder subsanarlas para garantizar una convivencia agradable y llevadera.

Cuando ocurre el **conflicto familiar**, este provoca una inestabilidad que hace peligrar la homeostasis habitual y surgen dificultades para su gestión, por eso os contamos también algunas herramientas que pueden ser útiles a la hora de afrontar las distintas dificultades que nos surgen.

Entre las dificultades de convivencia más habituales que nos podemos encontrar, así como algunas más específicas relacionados con el confinamiento actual serían:

- Percepción de pérdida de libertad personal que puede generar sensación de ahogo y angustia que hace que nuestro comportamiento sea más irritable y generar conflictos con más facilidad.
- Problemas relacionales, ante diferentes opiniones, creencias o malentendidos.
- Resentimiento por el manejo deficiente de situaciones.
- Problemas de comunicación que terminan en discusiones y enfados.
- Sensación de invasión personal y de espacio.
- Dificultades en ocupar el tiempo libre y volcar la angustia en el otro.



Problemas para seguir las reglas básicas impuestas para la convivencia obligada por el confinamiento por el Covid-19

A estas dificultades tenemos que añadir las que se presentan si en la familia hay niños pequeños. El confinamiento es impuesto para ellos sin entender muy bien el motivo real y lo viven como algo antinatural al no tener la posibilidad de salir a la calle y correr, jugar y saltar. Por lo que los niños mostrarán su malestar de la forma más fácil para ellos, que es a través de la conducta.

Es probable que muestren su desregulación personal a través de:

- Desobediencia.
- Ansiedad.
- Dificultad para llevar a cabo tareas habituales.
- Rabietas, etc.

Es frecuente que los padres también presenten dificultades para el manejo de estas situaciones creadas por los hijos al no estar acostumbrados a pasar tanto tiempo con ellos. Se pueden desbordar y perder el control con facilidad, por lo que recomendamos que primero se regulen ellos, busquen su tiempo y espacio, buscar apoyo profesional (actualmente en formato online) y tomen conciencia que al estar ellos más tranquilos y equilibrados, podrán brindar mejor manejo de las situaciones de conflicto y calmar a los hijos.



Como propuestas o consejos para un mejor manejo de la convivencia familiar durante el confinamiento y afrontar la crisis por el coronavirus

Los consejos para ayudar a la convivencia familiar son:

- Estar bien informados de la situación y sólo de fuentes fiables para poder entender la realidad y hacernos cargo de nuestra parte. Evitar ver noticias durante todo el día, elegir un momento del día para ello y el resto dedicar el tiempo a otras cosas.

- Crear rutinas para toda la familia que ayudarán a una mejor estructuración tanto externa, como interna.
- Establecer un calendario con horarios predeterminados para organizar y llevar a cabo con más facilidad las tareas que tenemos programadas.
- Prever y llevar a cabo a diario actividades de diferente índole, educativas, laborales, cuidado personal, cuidado físico y emocional.
 - o **Cuidados físicos:** a partir de tablas de ejercicios, bailes, yoga, etc.
 - o **Cuidado emocional:** practicar la conciencia plena con ejercicios de Mindfulness, meditación, etc. Busca ayuda profesional si encuentras dificultades emocionales ante el manejo de la situación.
 - o **Personal:** potenciar nuestro cuidado corporal, mimarnos y atendernos. Empezar o continuar con algún hobby como cocinar, pintar mandalas, hacer puzles, etc.
 - o **Educativas:** cumplir con nuestras obligaciones, si las tenemos, o dedicar tiempo a las cosas que nos gustaría aprender y nunca llegamos.
- Dividir el día incorporando tareas y turnos o horarios concretos para llevar a cabo las obligaciones y así no solaparnos con los demás.
- Crear rincones en la casa para las diferentes actividades, esto nos ayuda a no caer en el malestar de estar siempre en el mismo lugar. Se pueden diferenciar también espacios individuales y espacios comunes.
- Buscar momentos del día para el disfrute personal.
- Procurar llevar una comunicación saludable:
 - o Buscar momentos concretos del día para hablar y aportar todos los miembros de la familia.
 - o Procurar respetar los turnos de palabra,
 - o Tener en cuenta las opiniones de todos,
 - o Tomar decisiones consensuadas, etc.
- Comer sano, ya que nos ayudará a estar de mejor humor y más activos.
- Aprovechar el tiempo en familia y hacer las comidas y cenas juntos, disfrutar de este tiempo como conocernos mejor.
- Seguir en contacto con personas externas (familiares, amigos, compañeros de trabajo) de forma virtual.
- Mantener el sentido del humor, es clave para mantener una actitud positiva.
- Descansar bien.



**SIGUE TODAS LAS MEDIDAS, QUÉDATE EN CASA Y
SIGUE ESTOS CONSEJOS. ENTRE TODOS
VENCEREMOS AL CORONAVIRUS**

Autora: Mariela Georgieva/E.I.A.L.