

“LA PANDEMIA DE CORONAVIRUS PONE A PRUEBA A LA FAMILIA” “CONVIVENCIA”

El confinamiento a raíz del Covid-19 ha puesto a las familias en una situación excepcional, la de pasar las veinticuatro horas juntos, en casa. Una situación agobiante, pero, también, una oportunidad de pasar un difícil examen familiar en el que no hace falta sacar un sobresaliente: con un aprobado, basta.

Dos meses en casa, con los hijos. Ejerciendo de padres y madres las veinticuatro horas del día. Sin apenas poder salir y con la incertidumbre sobrevolando nuestras vidas. La perspectiva, no nos vamos a engañar, es dura. Para empezar, porque la situación obliga a cambiar, drásticamente, de ritmo. Y eso cuesta en una sociedad *adicta* a una hiperactividad a la que los pequeños no son ajenos. En los últimos años los niños han sido arrastrados a unas existencias frenéticas. A unas jornadas en las que escasean el juego libre y las horas sin pautar que han sido sustituidos trufadas de horas de colegio, extraescolares, pantallas y constantes actividades.

El papel de los padres:

Tienen que ejercer de maestros, cuidadores,
compañeros de juegos y ‘policías’

Nunca niños y adultos habían pasado tan poco tiempo en casa. Sin embargo, un virus aún más frenético que nuestra sociedad nos obliga a parar en seco. Y a convivir a tiempo completo –y como mínimo, durante dos semanas-, poniendo a millones de familias en una situación difícil de gestionar. “Es una situación excepcional, realmente”. “En general, hoy los padres estamos poco en casa con los hijos. Todo está muy guiado y pautado y nos limitamos a diseñar o acompañarlos a las muchas actividades programadas”.

Pero este rol de acompañante o de *director* de actividades ha cambiado. “De hecho, esta crisis magnifica el papel de los padres: hemos de adaptar diferentes roles. Tenemos que ejercer de maestros y de cuidadores. Instaurar unos hábitos en el hogar. Ser compañeros de juegos, pero, también, marcar unos límites, ser policías. E informarles de lo que ocurre sin causarles pánico ni angustia. Todo un reto”. “Porqué si para los adultos esta situación es difícil, para los hijos también todo es incertidumbre”. Independientemente de la edad: “Los más pequeños sufren porque no entienden nada y quieren salir a jugar y no pueden... Y los más mayores, entienden demasiado y no lo digieren. ¡Es tremendo para todos!”.

Límites y paciencia

Hay que cultivar el autocontrol para evitar más tensión de la necesaria

Los padres hemos de potenciar los roles que ya tenemos y añadir el de psicólogos. Empezando por la gestión de las emociones, tanto las propias como las de los hijos”. La primera emoción a gestionar será la sensación de agobio, que surgirá a menudo, en menores y adultos. “La clave es no agobiarse cuando el hijo diga ¡me aburro!”. Esta frase va a ser pronunciada decenas de veces durante el confinamiento y por ello conviene recordar dos cosas: que –incluso en estas circunstancias– los padres no somos responsables a tiempo completo del ocio de nuestros hijos (noción instalada en los estilos de crianza actuales). Y que el aburrimiento puede ser positivo, porque este estado puede propulsar la ansiada creatividad.

Que esto ocurra depende también de que los padres marquen límites: una herramienta que va a ser básica estos días. Además de los límites, la paciencia será también muy necesaria. Ante pataletas, frustraciones, gritos y peleas entre hermanos, mucha calma. “Lo importante es no estresarnos. Que cuando la criatura se enfurezca, el padre o la madre lo vean como una cosa normal y no pierdan los estribos”. El autocontrol de los adultos va a tener que cultivarse estos días para evitar más momentos tensos de los necesarios. Como también es necesario darnos espacios individuales. Es por eso aprendamos a Convivir para que nuestros hijos sepan que cuentan con ustedes, La Familia hoy tiene tiempo para conocerse más y estar juntos.

Las rutinas y las pequeñas obligaciones son
básicas para mantener la armonía

Y para ello, es importante diseñar un horario. No hay especialista en salud mental que no recomiende establecer rutinas en esta situación de confinamiento. “Es básico”, dice Maribel Martínez. “Porque toda nuestra vida está absolutamente desmontada y sin horarios y con todo el día por delante, podríamos hacer la cama o no hacerla o comer a las tres de la tarde o no comer”. ¿Cómo empezar a organizarse? “Cuidando los biorritmos de la vida cotidiana y ordenando la vida familiar: lo primero, levantarnos todos a una hora razonable”, proponen ambas especialistas. Pero, ¿no está bien que alguno se despierte antes o después, para procurar esos espacios individuales? “Bueno, no hace falta ir a ritmo marcial pero tampoco que cada uno haga lo que le dé la gana, porque entonces los biorritmos van a cambiar mucho y la familia se ve totalmente desestructurada. Así que lo primero es tener unos horarios similares”, insiste Martínez.

Las rutinas son fundamentales. Como también, las pequeñas obligaciones. De sacar la basura a poner la mesa o la lavadora y ayudar a limpiar. Actividades (especialmente, la primera) que pueden ser, incluso, ansiadas por los adolescentes, con tal de poder salir a tomar el aire unos minutos. Hay familias, como la de la barcelonesa Barbara Rico, con tres niños de entre seis y tres años, donde se implementaron horarios desde el primer día del estado de alarma. Las rutinas incluyen gimnasia, baile y limpieza en familia, tiempo para manualidades, para ver una película y para juegos de mesa. “Somos proactivos porque creemos que es importante estar con ellos en estos momentos”, dice Barbara.

Conciliación

Padres por turnos: mientras uno teletrabaja, el otro se dedica a los niños

Eso no quiere decir, matiza, que estén siempre encima: “También hay espacios para cada uno, para la pareja y para que los niños jueguen a su aire”. Por suerte, dice, juegan muchísimo solos, un hábito saludable que quizás se recupere después de esta crisis. Barbara y su marido son propietarios de El Morro Fi, una cadena de bares que han tenido que cerrar de forma temporal. “Obviamente, no podemos trabajar desde casa por lo que es más fácil organizarnos. Tenemos una cierta ventaja”, dice.

Porque hay muchas progenitoras a los que al agobio de estar confinados con las criaturas se les añade el de tener que teletrabajar. Ejemplo es el caso de Jane y Daniel, padres de un niña de cinco y un niño de un año. “La rutina familiar la hemos organizado alrededor de cinco comidas al día”, explica la madre. “Lo hicimos para tener algo de estructura y, la verdad, está ayudando”. Como “es imposible dejarlos entretenidos”, hacen turnos para estar con los hijos mientras el otro trabaja algo que, confiesa, tampoco es sencillo: “Están pasando tantas cosas que la concentración en una tarea medianamente compleja es muy complicada”, dice. Sin desdeñar el trabajo, la prioridad de la pareja es la tranquilidad de la familia: “Lo primero es nuestra salud mental”.

Contexto de frustración

No podemos ni deprimirnos ni entrar en pánico,
porque el miedo se contagia

¿Tenemos también derecho a pataleta, los padres? “Sí, por supuesto. Y creo que el sentido del humor es fundamental”, , que la familia perfecta solo existe en las películas. “En las familias reales hay sentimientos positivos y negativos y en estas situaciones extremas los negativos aflorarán. Eso no nos ha de hacer sentir culpables”. Maribel Martínez coincide con ella: “Esta situación no tiene un contexto de felicidad sino de frustración, miedo e incertidumbre. Pueden surgir muchos problemas. Pero eso nos obliga a dar lo mejor de nosotros y adelantarnos a ello. No podemos ni deprimirnos ni lamentarnos ni entrar en pánico, porque el miedo se contagia. Esto tiene que ser nuestra gran motivación. Pero va a ser duro: es una prueba de fuego”.

Una prueba en la que el concepto de madre o padre “lo suficientemente buenos” tiene que bastar. Este no es momento para aspirar a ser los mejores padres y madres del mundo. Todo es tan excepcional que incluso algunas normas —como el tiempo de uso de pantallas— van a tener que ser a dar más consejos en una situación como esta. “Las familias están haciendo lo que pueden con los recursos que tienen. Y yo solo puedo decir: ¡Ánimos!, estoy seguro que lo estáis haciendo muy bien”.

