

Benvolgudes famílies,

Ja portem uns quants dies de quarantena. Molts ens preguntem quants dies més durarà. La incertesa regna en les nostres llars, la qual cosa ens provoca ansietat, inseguretat i nerviosisme.

Ens trobem en una situació totalment atípica per a la majoria de nosaltres, però molt més per als petits i adolescents de la casa. No poden jugar amb els seus amics, perden de vista les seves obligacions i no poden fer l'exercici que, per edat i moment evolutiu, necessiten. Bàsicament, com nosaltres, els adults, però amb una capacitat d'adaptació i comprensió de la situació molt diferent.

Hem d'estar preparats perquè, segons vagin avançant els dies, els problemes de comportament o "rabietes" puguin ser més freqüents. Hem d'assumir que no podem canviar la situació actual, per la qual cosa ens toca adaptar-nos a ella i suportar-la de la millor manera possible. Intentarem fer-ho més amè per a tots els membres de la família, per això, des del Departament d'Orientació Psicopedagògica del col·legi, us deixem unes pautes que us ajudaran segur amb els vostres fills i filles:

ORGANITZEM-NOS

Quin dia és avui? Hem percut la noció del temps? Se'n ha alterat l'horari? Sobretot, en els adolescents, aquest pot ser un problema molt habitual. Les persones tenim unes necessitats bàsiques (alimentació, higiene, somni...) que han d'estar cobertes perquè puguem desenvolupar-nos en plenitud. Per això el nostre cervell se serveix de ritmes circadians que ens indiquen quan complir amb aquestes necessitats, com, per exemple, segregant melatonina quan enfosqueix per sentir la son i cortisol quan la llum del dia entra pels nostres ulls per sentir-nos desperts i amb energia. Per desgràcia, quan deixem de fer-li cas o alterem aquests ritmes amb la llum de les pantalles i despertars tardans, alterem aquesta producció hormonal i ens desestabilitzem. Les persones necessitem rutines, i els nostres fills més. Les rutines ens proporcionen ordre, serenitat, tranquil·litat i seguretat. Si ens preocupem per aixecar-nos a la mateixa hora cada dia, esmorzar, dutxar-nos, vestir-nos, menjar ordenadament... l'adaptació serà molt més senzilla. No estarem vivint un diumenge infinit, no podem estar tot el dia en pijama. No podem oblidar-nos de la nostra higiene, les nostres obligacions, tasques i necessitats. En cas contrari correm el risc de caure en la desidia i el decoratjament. És fàcil organitzar aquestes rutines en un horari en el qual es contemplin des de les obligacions, com a deures escolars i repartició de tasques de casa, fins als moments d'oci i descans. No fa falta dir que caldrà acordar amb ells aquest horari, sobretot amb els més grans.

ALIMENTAR-NOS BÉ I FER EXERCICI

No mengem entre hores per avorriment, mengem sense gana per ansietat i inquietud, just el que pot provocar-nos estar tancats a casa. El fet de no moure'ns i menjar compulsivament pot provocar-nos sentiment de culpa en veure'ns en pitjor forma física. D'altra banda, hem de tenir en compte que no necessitem tantes calories al dia per gastar com en el nostre dia a dia habitual. A més, els adults necessitem moure'ns, però els nens i adolescents ho necessiten especialment. Podem organitzar balls o coreografies en família, carreres d'obstacles o jocs com la cerca del tresor. Als adolescents podem oferir-los vídeos d'internet en els quals es practiquin coreografies, exercicis funcionals, arts marciales, aeròbic... Fins i tot pujar i baixar les escales de l'edifici en cas de necessitar descarregar energia acumulada que provoqui nerviosisme.

LES PANTALLES

Malgrat l'atractiu que pot ser passar la majoria del temps enfront del mòbil, l'ordinador, la consola o la tauleta, no és recomanable que ocupin gran part del dia. Per descomptat que ens tocarà flexibilitzar respecte a la rutina habitual, però l'ideal seria pactar unes hores al dia, tenint en compte els dies entre setmana i el cap de setmana, per utilitzar aquests aparells.

CORRESPONSABILITAT

Hem de fer conscients als nostres fills i filles que aquesta és una batalla que hem de lluitar entre tots a la recerca d'un benestar comú. Han d'adonar-se que formen part d'una cosa col·lectiva. També podem aplicar això a l'àmbit de la llar: hem de plantejar-nos junts quines fortaleses tenim cada membre de la família i què podem aportar en el dia a dia perquè tot això surti millor. Podem fer als nostres fills partícips de les tasques pendents de les quals tots aprofitarem per ocupar-nos aquests dies: arreglar armaris, posar quadres, cuidar de les plantes... I així compartir alguna cosa amb ells i treballar en equip.

LA NOSTRA RESPONSABILITAT

Som els seus principals models, els seus referents. Tenir autocontrol, no perdre els nervis i mostrar-nos tranquil·ls davant les mesures que pugui adoptar el govern o davant la necessitat de sortir a fer la compra, és la nostra responsabilitat. Així evitarem que les pors que puguin tenir es facin encara més grans. Som responsables de gestionar les nostres emocions i promoure una comunicació afectiva i sincera per mitjà de la qual transmetre informació de fonts creïbles i conversar sobre fets i sentiments, de manera que augmenti la seva sensació de control i disminueixi la por i la incertesa.

PACIÈNCIA I COMPRENSIÓ

Estan preocupats, desconcertats. Va començar com la idea de no tenir col·le durant quinze dies i estar de vacances; ara es troben que estan atrapats a casa seva durant, almenys, un mes sense poder jugar ni veure als seus amics. Segons vagin passant els dies pot augmentar la irritabilitat, les baralles entre germans o els empipaments. Si, a més, vivim amb un adolescent o preadolescent, haurem d'afegir a tot això la rebel·lia, negació de normes, la protesta i el fluctuant estat d'ànim tan propis de l'edat. Entenguem també que aquests últims són propensos a passar per crisis existencials, que poden augmentar aquests dies en passar tant de temps sols. Malgrat la gran importància de complir amb horaris, rutines i normes per a la seva estabilitat emocional, hem de gestionar la situació amb flexibilitat, la qual ha de venir de la comprensió de les seves emocions. Hem de valorar què és urgent, què és important, què no és ni l'un ni l'altre. No ens hem d'obcecar a complir amb tot, no ens estresssem més del que la pròpia situació de confinament com a tal ens imposa. A més, no podem oblidar que les relacions de família que estem vivint aquests dies no són reals, venen donades per una situació totalment anòmala que, esperem, no té per què repetir-se. Si ho necessitem, busquem i propiciem un temps individual per a tots, personal, que ens permeti buidar-nos.

PUNT POSITIU

El paradoxal d'aquest aïllament sembla ser quant ens ha acostat a amistats i família (encara que hagi estat de manera virtual) i el conscients que ens ha fet que som éssers socials que necessitem contacte, afecte i suport emocional. Els nens i adolescents necessiten seguir en contacte amb els seus sers estimats, siguin familiars o amics, no permetem que passin molts dies sense que parlin amb ells.

Un altre punt positiu, tot i que sembla contradictori, és que aquesta situació ens permetrà passar més temps en família i buscar excuses per compartir moments de qualitat. A pesar que visquéssim junts, és possible que no invertíssim molt temps a parlar, cuinar junts, veure pel·lícules junts i preocupar-nos pels seus interessos i aficions. L'oci en família és necessari sempre, però aquests dies més, pel seu gran component terapèutic i curatiu. A més, serà una inversió en la qualitat de les relacions familiars en general que romandrà també més endavant.

Garazi Gainzarain

Psicòloga Col·legi Les Neus

garazicvneus@gmail.com

Apreciadas familias,

Ya van varios días de cuarentena. Muchos nos preguntamos cuántos días más va a durar. La incertidumbre reina en nuestros hogares, lo que nos provoca ansiedad, inseguridad y nerviosismo.

Nos encontramos en una situación totalmente atípica para la mayoría de nosotros, pero mucho más para los pequeños y adolescentes de la casa. No pueden jugar con sus amigos, pierden de vista sus obligaciones y no pueden hacer el ejercicio que, por edad y momento evolutivo, necesitan. Básicamente, como nosotros, los adultos, pero con una capacidad de adaptación y comprensión de la situación muy diferente.

Tenemos que estar preparados para que, según vayan avanzando los días, los problemas de comportamiento o rabietas puedan ser más frecuentes. Hemos de asumir que no podemos cambiar la situación actual, por lo que nos toca adaptarnos a ella y sobrelevarla de la mejor manera posible. Vamos a intentar hacerlo más ameno para todos los miembros de la familia, por ello, desde el Departamento de Orientación Psicopedagógica del colegio, os dejamos unas pautas que os ayudarán seguro con vuestros hijos e hijas:

ORGANICÉMONOS

¿Qué día es hoy? ¿Hemos perdido la noción del tiempo? ¿Se nos ha alterado el horario? Sobre todo, en los adolescentes, este puede ser un problema muy habitual. Las personas tenemos unas necesidades básicas (alimentación, higiene, sueño...) que han de estar cubiertas para que podamos desarrollarnos en plenitud. Para ello nuestro cerebro se sirve de ritmos circadianos que nos indican cuándo cumplir con estas necesidades, como, por ejemplo, segregando melatonina cuando oscurece para que nos entre sueño y cortisol cuando la luz del día entra por nuestros ojos para sentirnos despiertos y con energía. Por desgracia, cuando dejamos de hacerle caso o alteramos estos ritmos con la luz de las pantallas y despertares tardíos, alteramos esta producción hormonal y nos desestabilizamos. Las personas necesitamos rutinas, y nuestros hijos más. Las rutinas nos proporcionan orden, serenidad, tranquilidad y seguridad. Si nos preocupamos por levantarnos a la misma hora cada día, desayunar, ducharnos, vestirnos, comer ordenadamente... la adaptación será mucho más sencilla. No vamos a estar viviendo un domingo infinito, no podemos estar todo el día en pijama. No podemos olvidarnos de nuestra higiene, nuestras obligaciones, tareas y necesidades. En caso contrario corremos el riesgo de caer en la desidia y el desánimo. Es fácil organizar estas rutinas en un horario en el que se contemplen desde las obligaciones, como deberes escolares y repartición de tareas de casa, hasta los momentos de ocio y descanso. No hace falta decir que habrá que acordar con ellos este horario, sobre todo con los más mayores.

ALIMENTARNOS BIEN Y HACER EJERCICIO

No comemos entre horas por aburrimiento, comemos sin hambre por ansiedad e inquietud, justo lo que puede provocarnos estar encerrados en casa. El hecho de no movernos y comer compulsivamente puede provocarnos sentimiento de culpa al vernos en peor forma física. Por otro lado, hemos de tener en cuenta que no necesitamos tantas calorías al día para gastar como en nuestro día a día habitual. Además, los adultos necesitamos movernos, pero los niños y adolescentes lo necesitan especialmente. Podemos organizar bailes o coreografías en familia, carreras de obstáculos o juegos como la búsqueda del tesoro. A los adolescentes podemos ofrecerles videos de internet en los que se practiquen coreografías, ejercicios funcionales,

artes marciales, aerobic... Incluso subir y bajar las escaleras del edificio en caso de necesitar descargar energía acumulada que provoque nerviosismo.

LAS PANTALLAS

A pesar de lo atractivo que puede ser pasar la mayoría del tiempo frente al móvil, el ordenador, la consola o la tablet, no es recomendable que ocupen gran parte del día. Desde luego que nos va a tocar flexibilizar con respecto a la rutina habitual, pero lo ideal sería pactar unas horas al día, teniendo en cuenta los días entre semana y el fin de semana, para utilizar estos aparatos.

CORRESPONSABILIDAD

Hemos de hacer conscientes a nuestros hijos e hijas de que esta es una batalla que hemos de luchar entre todos en busca de un bienestar común. Han de darse cuenta de que forman parte de algo colectivo. También podemos aplicar esto al ámbito del hogar: debemos plantearnos juntos qué fortalezas tenemos cada miembro de la familia y qué podemos aportar en el día a día para que todo esto salga mejor. Podemos hacer a nuestros hijos participes de las tareas pendientes de las que todos aprovecharemos para ocuparnos estos días: arreglar armarios, poner cuadros, cuidar de las plantas... Y así compartir algo con ellos y trabajar en equipo.

NUESTRA RESPONSABILIDAD

Somos sus principales modelos, sus referentes. Tener autocontrol, no perder los nervios y mostrarnos tranquilos ante las medidas que pueda adoptar el gobierno o ante la necesidad de salir a hacer la compra, es nuestra responsabilidad. Así evitaremos que los miedos que puedan tener se hagan todavía más grandes. Somos responsables de manejar nuestras emociones y promover una comunicación afectiva y sincera por medio de la cual transmitir información de fuentes creíbles y conversar sobre hechos y sentimientos, de manera que aumente su sensación de control y disminuya el miedo y la incertidumbre.

PACIENCIA Y COMPRENSIÓN

Están preocupados, desconcertados. Empezó como la idea de no tener cole durante quince días y estar de vacaciones; ahora se encuentran con que están atrapados en su casa durante, al menos, un mes sin poder jugar ni ver a sus amigos. Según vayan pasando los días puede aumentar la irritabilidad, las peleas entre hermanos o los enfados. Si, además, vivimos con un adolescente o preadolescente, tendremos que añadir a todo esto la rebeldía, negación de normas, la protesta y el fluctuante estado de ánimo tan propios de la edad. Entendamos también que estos últimos son propensos a pasar por crisis existenciales, que pueden aumentar estos días al pasar tanto tiempo solos. A pesar de la gran importancia de cumplir con horarios, rutinas y normas para su estabilidad emocional, hemos de manejar la situación con flexibilidad, la cual ha de venir de la comprensión de sus emociones. Tenemos que valorar qué es urgente, qué es importante, qué no es ni lo uno ni lo otro. No nos obcequemos en cumplir con todo, no nos estresemos más de lo que la propia situación de confinamiento como tal nos impone. Además, no podemos olvidar que las relaciones de familia que estamos viviendo estos días no son reales, vienen dadas por una situación totalmente anómala que, esperemos, no



tiene por qué repetirse. Si lo necesitamos, busquemos y propiciemos un tiempo individual para todos, personal, que nos permita despejarnos.

PUNTO POSITIVO

Lo paradójico de este aislamiento parece ser cuánto nos ha acercado a amistades y familia (aunque haya sido de manera virtual) y lo conscientes que nos ha hecho de que somos seres sociales que necesitamos contacto, cariño y apoyo emocional. Los niños y adolescentes necesitan seguir en contacto con sus seres queridos, sean familiares o amigos, no permitamos que pasen varios días sin hablar con ellos.

Otro punto paradójico y positivo es que esta situación nos va a permitir pasar más tiempo en familia y buscar excusas para compartir momentos de calidad. A pesar de que viviéramos juntos, es posible que no invirtiéramos mucho tiempo en hablar, cocinar juntos, ver películas juntos e interesarnos por sus intereses y aficiones. El ocio en familia es necesario siempre, pero estos días más, por su gran componente terapéutico y curativo. Además, será una inversión en la calidad de las relaciones familiares en general que permanecerá también más adelante.

Garazi Gainzarain

Psicòloga Col·legi Les Neus

garazicvneus@gmail.com

