



COLEGIO AMOR DE DIOS

Avda. de Europa, 21
36212 Vigo

CIRCULAR A LAS FAMILIAS

Desde el Departamento de Orientación queremos colaborar con las familias indicando algunas pautas para abordar los tiempos extraños que nos toca vivir. En este mismo *site* se plantean ya algunas pautas útiles a seguir; yo quiero insistir en aspectos que me parecen particularmente relevantes, algunos de ellos se solaparán con éstos y otros muchos que están circulando por las redes y los medios de comunicación.

TRANQUIL@S, LA SITUACIÓN ES DESESPERADA

La mejor actitud es la tranquilidad: la nuestra es la suya. Somos sus héroes, si mamá y papá se ven perdidos las cosas deben estar realmente mal. Más que nunca, la familia debe funcionar como un tándem y los adultos proporcionarse apoyo mutuo, a nivel intencional y sobre todo emocionalmente. Es el momento perfecto para pactar treguas y aplazar asperezas de convivencia. Desafortunadamente, también es cuando más fácilmente pueden surgir o complicarse: sirva como aviso para ser cuidadosos con aquellas cosas que hacen saltar chispas. Cuando digo adultos incluyo a los herman@s mayores (adolescentes e incluso más pequeños); en situaciones así, cuando les pedimos ayuda, saben estar a la altura y echar una mano como el que más: con la intencionalidad, con los más pequeños, y hasta animando a mantener un mejor clima en la casa.

El título del apartado también quiere transmitir una postura humorística ante todo lo que está pasando. No perdáis el humor, es la gran cura, el antídoto. Las situaciones en que las personas nos percibimos sin control sobre las circunstancias tienen el potencial de desbordarnos con emociones negativas. Lo mejor es centrarnos en los aspectos que sí están bajo nuestro control y, en la medida que sea posible, contrarrestar con emociones positivas como el humor.

HAY VIDA MÁS ALLÁ DEL TELEDIARIO

Es nuestro deber estar informados pero la sobreexposición puede ser demoledora. Si estás compulsivamente viendo cómo suben las cifras del contagio, atent@ a la última novedad, acabarás irremediabilmente con tu cabeza ahogada. Limita esta exposición. Lo más sensato es adoptar las precauciones y recomendaciones que nos hacen las autoridades sanitarias y emplear la tele y otros medios de entretenimiento como lo hemos hecho toda la vida: para entretenernos. Y no olvides que también hay vida más allá de la tele (y de internet, y del móvil, y de...)

Si tu cabeza se nutre de coronavirus corres el riesgo de una infección que tiñe toda tu vida, y que también transmites a tus hij@s: puede no ser física, pero es igual de peligrosa.

LA INFORMACIÓN, “A DEMANDA”

Hablando de información, nuestros hij@s están inmersos en este mismo ambiente y claramente saben que algo está pasando. A estas alturas esta recomendación llegará tarde, pero estoy seguro que vuestro saber hacer ya os ha permitido manejar el asunto con destreza. Se trata de seguir, como con otras informaciones, unas reglas que en la mayoría de los casos son las más indicadas. En primer lugar es importante adaptar el mensaje a su edad (y madurez) y conforme la demanden, generalmente a través de preguntas.

Para adaptarlo a su edad con los más pequeños lo ideal es utilizar un lenguaje que sienta cercano, con paralelismos que pueda entender (por ejemplo diciendo que es “como un catarro”). No se trata de abrumarles con datos, ni explicarle los síntomas, sino de intentar responder a las preguntas y curiosidades que puedan mostrar; tampoco pasa nada si uno no tiene todas las respuestas (¿alguien tiene todas las respuestas para todas las preguntas?). La idea es tratarlo con naturalidad (de nuevo, si estamos tranquilos ell@s perciben esa tranquilidad) y sin rehuir la conversación: si tienen dudas y perciben que intentamos evitar esas conversaciones, dejarán de preguntar y comenzarán a fantasear, fantasías que seguro acaban siendo más dañinas que cualquier información bien gestionada y proporcionada por el adulto.

Según pregunten, se les puede decir que es una enfermedad poco común, justificar las precauciones porque es muy contagioso (de nuevo, como el catarro), y que a algunas personas que tienen otras enfermedades al mismo tiempo les puede hacer más daño, y por eso es importante evitar ser contagiado y contagiar a otras personas. Es ideal aprovechar la ocasión para explicarles la importancia de mantenerse apartados físicamente de otras personas y de las medidas de higiene que ya practicaron en el cole. Se puede dar vuelta a la situación y conseguir que se sientan protagonistas, que su papel es importante: al quedarse en casa aunque les guste ir al parque son superhéroes que están ayudando a todo el mundo a solucionar las cosas.

Como cada niñ@ es diferente en madurez, en sensibilidad, en seguridad... es difícil abordar todas las posibilidades. En líneas generales se puede seguir las mismas directrices, son las más prudentes; con los mayores y otros que ya se gestionan ell@s mismos, prevenirles contra las *fake news*.

Por último, es importante dejar abierto el canal de comunicación, invitándoles a preguntar cuando tengan dudas.

RUTINAS Y RITUALES

Una de las pautas sugeridas en la página principal del *site* es la idea de que esto no son vacaciones y que deben mantenerse las rutinas de trabajo en casa. Insisto en la misma idea. Es así para los adultos, para los niños mucho más. Las rutinas de comida y sueño-vigilia son la brújula que estructura nuestro tiempo. Ahora, perdida temporalmente la rutina del cole, se hace importante también reproducirla en casa. El profesorado ha proporcionado tareas que se pueden complementar con repasos. Además conviene mantenerse costumbres relacionadas con la lectura y la escritura, y de estudio con los más mayores (*chic@s*: no perdáis el ritmo, que luego las pagaréis con un sobreesfuerzo para retomar el ritmo; acordaos de mis consejos sobre mantener el hábito de trabajo).

Lo que me interesa resaltar es el aspecto de rutina que normaliza su vida y marca el paso del tiempo: por la mañana tengo estas tareas de tal a tal hora, por la tarde estas otras... Se pueden introducir rutinas relacionadas con las tareas domésticas, incluso con los más pequeñ@s. Por supuesto, también las rutinas de ocio: no todo va a ser trabajo ¿no? Si hoy es finde, que se note... La idea final es que el tiempo no se convierta en un caos difuso en el que mi actividad se desarrolla de modo informe e imprevisible, sin ningún tipo de orden ni estructura. Vamos a darle, en la medida de lo posible, una sensación de continuidad respecto a su vida habitual.

Según su edad, es posible que vuestros niñ@s necesiten una ayuda extra para gestionar todo ese tiempo. Pensad que en el cole casi todo el tiempo está pautado con uno u otro tipo de actividad. Puede ser un buen momento para que exploren nuevos gustos, intereses, lecturas, habilidades...

Los rituales se parecen a las rutinas pero tienen añadido un componente de significado emocional extra que los participantes depositan en él. Algunos se reconocen fácilmente porque son menos habituales: una comunión, una boda, un cumpleaños, comer fuera el Día del Padre o la Madre... Pero no son necesariamente *grandes eventos*, sino cosas a las que damos un valor especial: en una familia puede ser ir a comer a casa de los abuelos, en otra asistir a misa, en otra el paseo por Samil... Si las circunstancias actuales no permiten mantener dichos rituales, puede llegar a vivirse como una gran pérdida. Os recomiendo que busquéis la forma de mantenerlos, especialmente los que implican encuentro social, del modo en que se pueda, con las modificaciones necesarias o, en el peor de los casos, sustituirlos por otros temporalmente: basta con marcarlos como tal, y darle ese aire de celebración, de evento especial.

CONTACTO SIN TACTO

Lo bueno de lo malo es que estamos en una situación que nos ayudará a poner en valor el contacto físico entre nosotros. Ya que el físico nos es vedado, mantengamos igualmente el contacto en términos de comunicación. Es la otra gran cura que recomiendo a todos. Compartir, interaccionar, comunicarnos, sigue siendo una necesidad de nuestra especie. Sigamos nuestro instinto, empleando las herramientas a nuestro alcance. No nos aislemos, mantengamos la conexión con nuestros allegados, amistades, colegas...

Con nuestros niñ@s debemos facilitarles el contacto con sus amistades del cole para que puedan seguir conectados entre sí. Que sea su recreo... Puede ser buen momento para dejar en suspenso castigos relacionados con el uso del móvil y redes; supervisadas, limitadas, o con el matiz que sea, pero que puedan mantener el contacto (de nada, chic@s).

UN ABRAZO TELEMÁTICO

Por último no quiero dejar de daros a todas las familias mi más sentido abrazo en la distancia. Simpatizo con todas vuestras situaciones, con las dificultades de intendencia, con las más ligeras molestias y las complicaciones más exasperantes. También quiero aprovechar para pedir os responsabilidad: nuestros actos tienen consecuencias muy claras en el control de los contagios y en el trabajo de los servicios sanitarios.

Deseo de todo corazón que podamos ir resolviendo todo lo que esté por venir, que esta pandemia nos respete a todas las familias, y que en el peor de los casos os llegue mi contagio de optimismo más irracional. *Andrà tutto bene.*