
Fortaleciendo la Convivencia Familiar en tiempos de Aislamiento Preventivo

Hoy vivimos en el tiempo de **#quédateencasa**, con el objetivo de mantener la curva de crecimiento de contagios en un nivel manejable, previniendo un colapso en el sistema de salud nuestro país. Sin embargo, la medida preventiva adoptada por las autoridades, de confinamiento o aislamiento preventivo puede despertar conflictos a lo interno de las familias, por lo tanto el manejo oportuno de la relaciones, es importante para el fortalecimiento de ellas, promoviendo espacios armonía y respeto.

Por lo anterior, desde el CIREC, junto al IIRP Latinoamérica y el Ministerio de Educación Pública (MEP), brindan algunas recomendaciones para sobre llevar el aislamiento preventivo de la mejor forma, recordando que no hay recetas exactas ni relaciones perfectas, las propuestas se ajustaran a los recursos, habilidades e insumos de cada familia.

1. **Respirar y abrir momentos de diálogo respetuoso:** el diálogo ante todo, el diálogo respetuoso y solidario.
2. **Reuniones de convivencia para organizarse o simplemente para divertirse:** aproveche este tiempo en casa para poner en práctica espacios que fortalecen la convivencia, estas reuniones puede tener objetivos como organizar algún horario, ya sea de juego o de estudio, hablar de un tema relevante, o compartir algunas experiencias. Estas reuniones pueden ser direccionadas por padres, madres o cuidadores, sin embargo los temas pueden ser sugeridos por cualquier persona de la familia, en ellas, todos tienen la oportunidad de hablar y expresar sus necesidades. Estos espacios de convivencia (pacífica o sana) pueden realizarse varias veces a la semana (2 o 3) con el fin de generar espacios de diálogo. Siempre que lo haga, elimine al máximo las distracciones y siéntense en círculo en la medida de lo posible, para que todos estén en un espacio de horizontalidad, el cual es necesario para escucharse para comprenderse.

3. **Acuerdos:** Tomen acuerdos concretos que incluyan a todos los miembros de la familia: todos están siendo impactados por esta emergencia, los acuerdos que toman pueden colocarse en un espacio visible para toda la familia, con mensajes positivos que motiven al cumplimiento. Esto además, les ofrecerá como familia, una sensación de logro compartido.
4. **Organización:** Organice en horarios las responsabilidades de familia, trabajo, estudio y el espacio que cada uno requiere para sí mismo (espacio personal). Establezcan esos horarios de manera que puedan ajustarse conscientemente a la realidad de cada integrante de la familia. Que permita negociar. Es importante cuidar de la salud mental de todos. Estos horarios deben estar visibles para que todos estén pendientes de cómo apoyarse mutuamente.
5. **Ante el conflicto, procure calmarse y proceda a conversar con preguntas restaurativas:** para situaciones de conflicto, establezca una estrategia previa para manejarlo, *por ejemplo:* ante una discusión fuerte o un tema delicado, es importante dar un “tiempo fuera”, unos cuantos minutos o inclusive una hora o hasta dos, según el nivel e intensidad del conflicto, para que los miembros de la familia reflexionen sobre el tema y analicen lo que paso. Es importante no reaccionar de inmediato, sino responder conscientemente y para eso, es posible que necesite tiempo para calmarse.

Esta estrategia invita a que una vez pasado el “tiempo fuera” que la familia estableció, se reúnan nuevamente en un espacio neutral de la casa para conversar sobre lo sucedido sin estar tan alterados. Esto permite que bajen la carga emocional que tenían y desescalen el conflicto. Para estas reuniones, puede utilizar las preguntas restaurativas:

- *¿Qué fue lo que paso?*
- *¿Qué estaba pensando en ese momento?*
- *¿En que ha pensado desde entonces?*
- *¿Qué ha sido lo más difícil para usted?*
- *¿Quiénes han / hemos sido afectados por lo ocurrido? ¿Cómo?*
- *¿Qué necesita pasar para que las cosas queden bien y que mejoremos esto para el futuro?*

6. **Frasco de agradecimiento:** cada miembro de la familia pondrá diariamente una frase de agradecimiento para cada miembro de la familia, de esto permite reconocer algunas acciones de los otros, que pasamos por alto en medio del confinamiento. Al final de la semana o del día se puede hacer una pequeña reunión para leer los mensajes del frasco. Esto estimula la convivencia.
7. **ABC ante el aburrimiento:** diseñe un plan ABC en familia, ante el aburrimiento o agotamiento que puede presentar ante el aislamiento, seleccionen o creen al menos 5 actividades que consideraran accionar durante el aislamiento cuando se presente este estado. Por ejemplo: Cantar unas canciones, realizar un juego de mesa divertido, hacer una rodada con preguntas como, ¿qué ha sido lo más divertido que le ha pasado? o ¿recuerde cuál ha sido un momento donde ha sentido gran satisfacción o agradecimiento?
8. **Declaraciones afectivas:** incluya declaraciones afectivas en las conversaciones, ante una corrección o reconocimiento, éstas son afirmaciones que expresadas desde los afectos o la emoción ayudan a la comunicación. Comunican desde el yo.

Por ejemplo:

Frase regular	Declaración afectiva
Ponte a estudiar	Me siento preocupado por tu estudio, sé que puedes esforzarte más, dime en qué puedo ayudarte, porque quiero verte enfocado en mejorar.
Gracias por estudiar	Me siento muy tranquilo cuando veo cómo te esfuerzas al cumplir con tu horario de estudio.

9. **Comunicación no violenta CNV:** La CNV invita a centrar nuestra atención en aquellas cosas por las cuales se siente aprecio o gratitud, y expresar a los seres queridos y familiares (hijos, padres, parejas), que necesidades se sienten satisfechas. Esto puede tener un efecto poderoso y realmente agradable para los seres más cercanos, aquellos con los que se comparte todos los días, y ahora de manera más intensa y frecuente.

Piense en algo que su hijo o hija ha hecho en estos días que usted siente, le impactó de manera positiva y de lo cual siente genuina gratitud y aprecio por ese acto. Ahora intente expresar esa gratitud con la ayuda de la CNV, de la siguiente forma:

- ¿Qué fue lo que su hijo o hija hizo? Describa la acción o el hecho. (**Observación**, primer paso de la CNV)
- Cuando recuerda ese hecho, ¿Cómo se siente? (**Sentimientos**, segundo paso de la CNV)
- ¿Qué necesidades lograron satisfacerse con esta acción? (**Necesidades**, tercer paso de la CNV)

Y una segunda parte podría ser hacer el mismo proceso con un acto que usted haya realizado en su rol de padre o madre o persona cuidadora y de lo cual se siente orgulloso(a) y agradecido con sí mismo.

- ¿Qué acción realicé o estoy realizando que me siento complacido(a)? (**Observación**)
- ¿Cómo me siento cuando pienso en esa acción o cuando la realizo? (**Sentimientos**)
- ¿Qué necesidades logran satisfacerse cuando realizo esa acción o la recuerdo? (**Necesidades**)

10. **Ruleta de la resolución de conflictos:** diseñe en familia una ruleta para los momentos de conflicto, consiste en plantear 6 acciones alternativas y positivas, que ayudan a afrontar de manera adecuada el conflicto, estas alternativas se realizan de forma individual, ya que buscan estabilizar la persona ante las emociones que le genera el conflicto. También pueden utilizarse con soluciones específicas, como por ejemplo: *tomar un descanso de 30 minutos para reflexionar, hablar con la persona que tengo el problema, acudir a un tercero que apoye la situación de forma neutral, entre otros.*



Ilustración 1 Ruleta diseñada por el CIREC para personas menores de edad.

Aplicable para las personas menores de edad o para la familia en general, las alternativas varían según las realidades de cada sistema familiar.

Al comunicarse considere lo siguiente:

- Hágalo desde el YO
- Hágalo desde los afectos (yo me siento...)
- Centre su discurso en la conducta y no en la persona
- Alto control y alto apoyo: Límites claros y firmes en un contexto cálido y amoroso
- Evite juicios o señalamientos
- Proponga soluciones y evite cuestionamientos

Elementos clave:

- **Empatía:** visualizar las situaciones desde la realidad de cada uno, la forma en que se perciben las cosas impacta la forma de accionar, por ello la importancia de mirar con los ojos del otro para comprender.
- **Solidaridad:** brindar apoyo incondicional, aún más en situaciones de alta complejidad o emergencia como la que se está presentando.
- **Compasión:** en ocasiones confundimos la compasión con lástima, sin embargo, la compasión se refiere a la capacidad de sentir el dolor del otro; en momentos de emergencia donde la vulnerabilidad se torna más visible, es clave humanizarnos.
- **Colaboración:** aporte lo mejor de usted a esta emergencia, si todos brindan responsablemente la colaboración, tanto en casa, en los puestos de trabajo, la comunidad y ante las medidas sanitarias, lograremos superar esta emergencia.
- **Amabilidad:** el buen trato y cortesía siempre aportan a mantener y fortalecer las relaciones interpersonales.
- **Resiliencia:** esa capacidad de reinventarnos y encontrar recursos ante una circunstancia difícil.

Por Lindsay Tencio V.