



**Objetivo:** Identificar formas de sobrellevar los problemas que surgen durante la permanencia en casa, en tiempo de cuarentena.

## ¿CUÁLES SON LOS PROBLEMAS MÁS COMUNES QUE SE ESTÁN DANDO EN LAS FAMILIAS?

1. Discrepancias entre sus miembros: Compartir un mismo espacio tantos días seguidos, tantas horas, puede generar roces. Es cierto que en la mayoría de los casos estas dificultades en la comunicación son pasajeras y no van más allá, sin embargo, en otros, estas dificultades pueden llegar a resentir las relaciones.
2. Sentimientos de soledad: Son muchas las personas que durante el confinamiento han tenido que aislarse y mantenerse alejadas de los suyos. Es inevitable, ante esta situación, que no dejen de surgir ciertos sentimientos de soledad complicados de manejar.
3. Miedo al contagio: Es normal que ahora más que nunca estemos sintiendo miedo al contagio y a contagiarse. Este miedo hace que se tenga más cuidado y se proteja a uno mismo y a los seres queridos. Tomar estas medidas reduce el riesgo y, por tanto, el miedo está ejerciendo su función, la de protegernos.
4. Duelo por la pérdida de un ser querido: La pérdida de un ser querido en estos momentos, sea como consecuencia del Covid-19 o no, puede resultar realmente difícil de manejar. Ante esta situación se puede vivir dos tipos de duelo "más complicados", el duelo retardado, que se da cuando la persona mantiene el control de la situación, ocupándose del resto de familiares o de otras labores, y el duelo patológico (la persona se ve superada por la pérdida y no es capaz de recurrir a las herramientas para poder manejarlo).

## ¿CÓMO SOBRELLEVAR MEJOR ESTÁ SITUACIÓN?

Hay que recordar que **ser fuerte no consiste en no caerse nunca, sino en caerse y buscar las herramientas para poder levantarse.** Es recomendable buscar el contacto con los seres queridos, aunque este no sea físico. El sentimiento de soledad hace que sea fácil caer en la tristeza. Las redes sociales y la tecnología permiten estar en estos momentos conectados.

Claramente, es necesario reaprender a mostrar el afecto de una forma diferente a como se ha venido haciendo hasta ahora. ¡Enseña a los tuyos qué es lo que necesitas y aprende de los demás!

Lo mejor es complementar las responsabilidades, que todos tenemos, sean del trabajo, sean del hogar y de la escuela. Para ello, es importante buscar actividades placenteras y de recreación. Mantener una rutina es positivo, pero no hay por qué caer en un sentimiento de culpa si un día no se cumple con lo propuesto. Hay que ser realista y marcarse objetivos alcanzables, como mantener la higiene personal, realizar tareas en el hogar, así como dedicar un tiempo a nuestras aficiones o a algo que resulte positivo y por supuesto, a las responsabilidades escolares. Esto hará que los días tengan una estructura, lo que aportará cierta estabilidad emocional.

Por último, hay que encontrar la forma de expresar los sentimientos que se experimentan con las personas con las que compartes el espacio. Guardar para uno mismo las cosas que resultan molestas solo hará que la emoción se vaya intensificando y la convivencia se torne difícil. (Amaia Igual Fuentes. Psicóloga)