





Convivencia y aprendizaje en familia

Convivir es la mejor aventura que puede experimentar el ser humano, por lo que es importante tener presente que al vivir con los demás, tenemos la responsabilidad de cuidarnos y cuidar del otro, siendo la familia el espacio privilegiado para aprender a hacerlo.

Por lo anterior, debemos tener presente que a lo largo del ciclo de vida familiar, se experimentan cambios y ajustes normales que a veces pueden generar tensión, pero que son necesarios para poder continuar y evolucionar. De igual forma, se presentan situaciones inesperadas, como la que estamos viviendo actualmente, enfrentándonos a nuevos retos tales como, permanecer más tiempo en casa y compartir con nuestra familia, desarrollando todas las actividades cotidianas como trabajo y estudio, en un ambiente de incertidumbre, el cual, si se recibe como una gran oportunidad, favorecerá el aprendizaje y el fortalecimiento de los vínculos.

Por esto es importante:

-  Tener presente que entre todos necesitamos darnos seguridad, brindarnos amor y afecto, correspondiéndole a los adultos. Mostrar con el ejemplo que, hablando, siendo pacientes, empáticos, respetuosos y asertivos es más fácil superar las dificultades y los retos.
-  Reconocer y hablar de los sentimientos y preocupaciones que esta situación nos genera, de los cambios que tenemos en nuestras rutinas, de los momentos en los que nos sentimos frustrados, disgustados, temerosos y con reacciones en algunos casos agresivas o defensivas.
-  Establecer una rutina, con acuerdos y normas basadas en el respeto, el afecto y el bienestar de todos. Tengamos presente que estar compartiendo todo el día el mismo espacio genera tensiones.
-  No olvidar que la convivencia en casa es muy importante para el desarrollo personal de cada uno de los integrantes del hogar, porque es a través de ella que desplegamos los valores, como la facilidad de expresión con otros, capacidad de escucha, seguridad emocional para la manifestación de sentimientos y una autoestima positiva.

Es por esto, que se necesita de una dosis importante de innovación, creatividad, recursividad y disposición para proponer y vivir actividades diversas que mejoren la convivencia, entremezcladas con las rutinas establecidas. Por ejemplo:

- ☞ Comer juntos, teniendo en cuenta que tenemos actividades y horarios distintos, es importante acordar qué comida del día compartiremos todos.
- ☞ Definir un día en el que podamos cocinar juntos. Esto hará que cada uno se sienta responsable de una tarea específica, que conversemos de cosas diferentes, opinemos sobre lo que está pasando y lo más importante, al final recibiremos los reconocimientos por lo que cada una ha hecho para lograr la comida que compartimos.
- ☞ Ver la televisión, como resultado de un consenso en el que cada día un integrante de la familia tendrá la oportunidad de escoger, reforzando así el respeto por la diferencia de gustos y la oportunidad de conocer eso que para el otro es significativo.
- ☞ Leer, tomándolo como uno de los momentos más bonitos para compartir en familia. Ubiquemos material que tengamos en casa o busquemos en diferentes medios.

Jugar, como la oportunidad para descansar, cambiar de actividad y pasar tiempo de calidad juntos.

Tengamos presente que, el cuidado entre todos y el fortalecimiento familiar sea lo esencial en estos tiempos de tensión que puede generar el Covid - 19.