



En un momento como el actual en que hay una pandemia, no existe un manual que diga como podemos hacer las cosas mejor desde casa. En nuestro hogar estamos todo el día y es donde pensamos y repensamos cómo estar con nuestros hijos, niños y jóvenes o a distancia de nuestros padres y abuelos, o con nuestro trabajo, cumpliendo la misión de cuidar y sostener.

Afortunadamente podemos comunicarnos para sobrellevar este cuidado de la vida que subliminalmente transporta emociones como el amor, el miedo, el odio, la vergüenza, la angustia, la ansiedad, la tristeza, la sorpresa, l'alégria y las oscilaciones entre estar bien y estar un poco mal.

Lo primero sería **protegernos del estrés que pueden generar** la sobreabundancia de información y de recomendaciones. Sugerimos atenerse a lo que los órganos autorizados de gobierno transmitan.

También **protegernos de nosotros mismos respecto a las exigencias de cumplir con las lecciones y trabajos que envían los colegios**, que en general no incluyen recoger la emocionalidad del momento. Por tanto recordemos que hay una emocionalidad circulando en todos y en la sociedad y que en casa podemos hablar del virus desde lo que sentimos.

No olvidar mostrar **que hay maneras de defendernos y triunfar** porque sin esta comunicación positiva nuestro aislamiento puede significar una mayor angustia. Toda forma de representación sea dibujo, juego, palabra, imitación o símbolo acerca de lo que se ha entendido de la información recibida y el aporte de como la sociedad puede defenderse, es el comienzo de un camino donde cuidado de la vida tiene un sentido

No estamos ante una oportunidad de mejorar los hábitos de estudio de los hijos o los de lectura, es **una emergencia mundial y no podemos esperar comportamientos de niños jóvenes y adultos como si nada pasara**

Entonces que podemos hacer:

Cosas para que la **familia** viva el día a día en un **espacio emocional y reflexivo** donde el grupo y cada uno pueda permanecer lo más estable posible.

Dejemos pasar pequeñeces que en otro momento nos harían enojar

No nos pongamos sobreexigentes

No olvidemos hablar de lo que sentimos

