

## ENFRENTANDO LA PANDEMIA COMO FAMILIA

Aunque intentemos evitarlo o no seamos plenamente conscientes de ello, el coronavirus está provocando gran preocupación tanto entre los adultos como en niños/as y adolescentes. Los adultos hemos podido adquirir, a través de los años, herramientas para enfrentar la incertidumbre que provoca esta pandemia y aun así es normal sentir ciertos niveles de malestar emocional, no así nuestros niños/as y adolescentes quienes aún requieren de la contención y guía de los adultos responsables.

Si nos detenemos a pensar, los niños/as y adolescentes deberán vivir un escenario complejo caracterizado por periodos de aislamiento, interrupción del proceso escolar, bombardeo de información a través de redes sociales e incluso el contagio de algún integrante de la familia. A partir de lo anterior es evidente señalar que la propagación de este virus, no sólo tiene implicancias sociales y sanitarias, sino que también psicológicas.

En este contexto ¿qué podemos hacer los adultos para sobrellevar la crisis originada por esta pandemia? Desde mi área quisiera entregarles algunas sugerencias que espero sean de utilidad o base para que ustedes creen sus propias estrategias:

- Ojo con la exposición a conversaciones sobre el coronavirus: los niños, independiente de su edad, son capaces de captar el estado emocional de sus padres y las copian, es decir que si usted se estresa él o ella también lo hará. Por otra parte y especialmente con los más pequeños, debemos considerar que ellos procesan la información que escuchan y la completan con sus fantasías lo que termina asustándolos más aún. Lo mejor es hablarles claro y desde la verdad, acorde a su edad, sin dar detalles alarmantes y haciendo preguntas abiertas del tipo ¿cómo te hace sentir esta información? ¿tienes alguna preocupación? (son aquellas preguntas donde al responder debe exponer una idea, pensamiento, emoción versus las preguntas cerradas que se responden con un SI o NO). No olvide incluir comentarios sobre lo que están haciendo como familia para cuidarse y enfrentar esta situación.
- Dentro de lo posible es importante mantener una rutina porque organiza, orienta y estructura el funcionamiento de la familia, dándoles a nuestros niños una imagen de estabilidad y control. Una rutina que no podemos obviar son los horarios de sueño: no debemos permitir que se acuesten o levanten tarde. Idealmente deberían levantarse alrededor de las 9:00, realizar sus actividades escolares, almorzar, dejando la tarde para los juegos.
- Aprender a identificar señales de estrés, ansiedad o temor. Los niños/as y adolescentes por lo general no se acercan a sus padres y les dicen “estoy estresado”, más bien demuestran estas emociones con sus conductas, por lo tanto es más probable que hagan rabietas en los casos de los más pequeños y tienden a mostrarse más callados y se aislen del resto de la familia en el caso de los adolescentes. Los adultos en estos casos debemos contener, esto es, acercarse y comentarles nuestra apreciación (por ejemplo: “te veo triste”) para que vea que uno está interesado, atento y disponible. Es central poder transmitir esa disposición a conversar.

Preguntas para reflexionar: ¿Cómo estamos manejando las emociones que nos genera esta pandemia? ¿Cómo evitamos transmitir emociones negativas a nuestros hijos? ¿Cuál es nuestra estrategia para apoyarlos y guiarlos adecuadamente?

Un abrazo a todas las familias de nuestra comunidad educativa.

Daniella Devlieger  
Psicóloga

### **UNA MIRADA DE LA REALIDAD DESDE LA FE**

Como ha mencionado anteriormente nuestra compañera de trabajo Daniela (Psicóloga), mucho se está investigando, escribiendo y hablando de la situación que nos aqueja. Lo que podemos sentir y experimentar también pasa por otro aspecto, no menos importante en la vida del ser humano, la vida de "FE", la fe es una puerta muy importante en nuestra vida y por ello, para nosotros, como colegio M.M.L es importante darle toda su relevancia y lugar.

Es por ello que antes de empezar busquemos en algún cajón de nuestra casa esa vela que se encendió en el bautismo de nuestros hijos(a) o la de la confirmación para encenderla y entremos a esta reflexión con un corazón disponible a escuchar a nuestro Señor.

Vamos a tomar el texto de Juan 9 del 1 al 3. (Al pasar vio a un hombre ciego de nacimiento. Los discípulos le preguntaron: Maestro: ¿Quién pecó para que naciera ciego? ¿El o sus padres?

Jesús contestó: Ni él pecó ni sus padres; ha sucedido así para que se muestre en él la obra de Dios...)

Bien, ¿Qué nos dice el texto? Los discípulos de Jesús le ponen en evidencia un mal que está padeciendo un hombre que nació ciego. (Recordemos que en los tiempos de Jesús nacer con alguna enfermedad era castigo divino por el pecado personal o familiar).

Lo curioso de esta pregunta es que los discípulos no exponen esta situación para que Jesús mejore a este hombre sino para salir de una duda, ¿Quién pecó...? , pero el Señor en su infinita misericordia les invita a ser capaz de comprender este hecho como un "Motivo apropiado" para la manifestación de la gracia de Dios.

Jesús no les responde la pregunta, porque esa pregunta no es relevante, como tampoco hoy es relevante preguntarnos porque estamos viviendo esta pandemia, las respuestas pueden ser múltiples, lo esencial es que tomemos conciencia de que todos estamos conectados, vivimos y compartimos la misma tierra, compartimos los mismos males pero también la misma gracia, la misma fe, la misma esperanza.

Nuestra fe, mi fe, la tuya y la del otro es la misma, es al mismo Dios que le clamamos, le llamamos y le suplicamos para que nos sostenga y proteja, que cuide de nuestros hijos y de toda nuestra familia.

Jesús en el texto nos invita no solo a poner el problema delante de él (Suplica) sino a mirar el paso, la acción de Dios en estos días (Contemplación).

Para nuestra comunidad el mes de Marzo es el mes de la **“ACOGIDA”** es por ello que los invito a que vivamos todos aquellos gestos de acogida que se puedan hacer porque acoger es no pelear con mi hermano menor, acoger es sonreír, ayudar a mi familia en las labores de la casa, acoger es estudiar lo que mandan por internet, acoger es proponer juegos, o ver una película juntos, acoger es abrazar a mi hijo(a) para que sienta que no está solo(a), acoger es enseñarle a servir a los demás con alguna acción o con alguna oración por alguien que conocemos que lo necesita.

La invitación es a que nos acojamos y que nos pongamos los unos a los otros en las manos del Señor para que al igual que este ciego del texto nosotros podamos decir con él: “Si creo...”

### **“LA SONRISA”**

No cuesta nada pero vale mucho

Enriquece al que la recibe, sin empobrecer al que la da.

Se realiza en un instante y su memoria perdura para siempre.

Nadie es tan rico que pueda prescindir de ella, ni tan pobre que no pueda darla.

Y, con todo, no puede ser comprada, mendigada, robada, porque no existe hasta que se da.

Y si en el momento de comprar, el vendedor esta tan cansado que no puede sonreír, ¿Quieres tú darle una sonrisa?... (P. Alberto Hurtado)

### **SUGERENCIAS**

1. Si están acostumbrados a rezar como familia, recen juntos antes de dormir, eso los ayudara a calmarse y conciliar mejor el sueño.
2. Si no acostumbran a rezar juntos acompañelo hasta la cama y antes de arroparlo hágale la señal de la cruz en la frente y dele un beso, eso le ayudara a sentir su cariño y protección.
3. Si su hijo ya es un adolescente y no acostumbra lo anterior antes de despedirse en la noche al decir “Buenas noches” dígame: “Que el Señor te bendiga hijo(a)”.
4. Encendamos una vela y pongamos la foto de la familia, de los hijos, de los abuelos, eso ayudara a nuestros niños y adolescentes a saber que estamos rezando por ellos.

Queridos Papas, que el Señor los bendiga, bendiga a sus familias y los proteja, los guarde de todo mal y que María santísima los cubra con su manto, Amén.

Hermana Paulina Araya