



Emociones



**María Campo
Martínez**

Pedagoga

Debemos ser conscientes del tiempo del que disponemos para estar con ellos y aprovecharlo al máximo

El confinamiento es una gran oportunidad para perfilar las relaciones familiares y crear lazos de unión más estables y seguros. El vínculo afectivo entre padres, madres e hijos es una de las bases principales para una educación emocional estable. Los niños deben crecer con la seguridad de contar con ese apoyo y con el amor incondicional de sus familias.

A pesar de que el amor de la familia hacia los hijos es insuperable no siempre se demuestra ni expresa de manera adecuada y, en muchas ocasiones, esto es debido a una falta de tiempo, de dedicación y de templanza.

La situación actual tiene una ventaja importante, el tiempo. A pesar de que el teletrabajo, la enseñanza on line, etc. también supone mucha dedicación, existen otras situaciones que no se están produciendo como son los traslados, los tiempos en la calle, las actividades extra? que implican que se pueda disponer de más tiempo para estar en familia y para poder dedicar a la educación de los hijos.

Aprovechar el tiempo para poder compartirlo con ellos y, sobretodo, para pensar qué necesidad tiene cada uno de los hijos para poder centrarse en ella. En definitiva, se trata de marcarse objetivos y dedicar tiempo para trabajarlos y lograrlos. Estos objetivos siempre centrados en un crecimiento personal e individual de los hijos. Cada uno tiene unas necesidades diferentes a las que otros puedan llegar a tener. Y, a su vez, también podrán plantearse ciertos objetivos para toda la familia de manera global.

Lo importante, por lo tanto, es ser conscientes de ese tiempo con el que se cuenta, que antes no se tenía, y aprovecharlo al máximo.

Muchas familias han pasado a vivir escenarios muy diferentes. De apenas tener tiempo para estar juntos a, de pronto, tenerlo todo. Este cambio radical, en muchos casos, no ha sido fácil de llevar porque no se está acostumbrado a estar tanto tiempo todos juntos y esto ha supuesto mucha crispación y conflictos constantes. Todas aquellas familias que se puedan ver reflejadas en esta situación, es interesante que puedan reflexionar sobre ello y tratar de darle solución.

Algunas pautas que pueden ayudar a aprender a pasar tiempo en familia pueden ser las siguientes:

No pensar en que pase el tiempo para que esta situación desaparezca y vuelva la situación anterior en la que había menos conflictos familiares. Esta actitud realmente implica huir, pero no es una solución. Pensar en dar solución al problema y aprender a estar tiempo todos juntos. Para aprender a estarlo, lo primero que hay que hacer es conocerse. Esto supone hablar, observar y descubrir que le gusta a cada uno o que le puede molestar para tratar de no hacerlo para evitar conflictos o respetar los espacios o interés de cada uno. Esto favorecerá inevitablemente la convivencia. Dedicarse tiempo y cariño: no sólo se trata de mejorar la convivencia, sino que se trata de crear un buen clima familiar. Es decir, se trata de hacer familia. Esto supone, buscar momentos comunes en los que se pueda compartir el tiempo y hacer cosas, que unan a la familia y en los que pueda haber diversión, humor y disfrute. No es sano, desde un punto de vista emocional, estar todo el tiempo llamando la atención, corrigiendo o marcando órdenes. Los padres no son policías, son padres. Y por lo tanto deben marcar las normas de convivencia en el hogar, exigir un cumplimiento pero también saber disfrutar con los hijos y hacer que sus hijos disfruten con ellos.

Muchas familias se encuentran en un momento complicado, desde un punto de vista laboral, y apenas tienen trabajo o directamente no lo tienen. Esto es difícil de llevar y tiene sus consecuencias emocionales. Estas consecuencias pueden dar lugar a actitudes negativas y, en ciertas ocasiones, de tensión. Vivir con ello no es fácil y las preocupaciones internas son muy grandes, pero es interesante reflexionar que el desahogo con los niños no soluciona el problema y, en cambio, puede aparecer otro de gran importancia. Es complicado tener autocontrol en situaciones como estas, pero es fundamental para no hacerse más daño interno ni hacer daño a la estabilidad familiar.

Una forma de afrontar los problemas es apoyándose en las cosas positivas que se tiene. Los hijos y la familia pueden ser, en estos momentos, un buen apoyo y un pilar fuerte para poder salir de cada uno de los conflictos y dificultades que puedan aparecer. El pasar tiempo con los niños, disfrutar de ellos y ser capaces de despistar la mente con otras cosas, ayudará a coger fuerza para encontrar soluciones a los problemas y salir de las diferentes crisis (emocionales, laborales, sociales, de salud?) en las que nos encontramos.

Si la relación con los hijos ha empeorado durante este confinamiento, es interesante reflexionar sobre la causa para dar solución. Sea cual sea la causa, la falta de costumbre de estar tiempo juntos o las crisis personales que puedan estar surgiendo, la solución va estar en no descargar con los hijos los problemas existentes y en dedicar tiempo para estar juntos en familia, sabiendo desconectar del resto de cosas y disfrutando de ese tiempo juntos con humor.

EXPERTO:

María Campo Martínez
Pedagoga

Licenciada en Pedagogía. Diplomada en Magisterio de Educación Infantil. Asesora de Eduka&Nature.