

EL AISLAMIENTO AFECTA NUESTRA VIDA DIARIA, CONSEJOS Y CLAVES PARA SOBRELLEVARLO ADECUADAMENTE

Hace un tiempo que nos encontramos cumpliendo el aislamiento social preventivo y obligatorio y todos los que por una u otra razón estamos en contacto directo o virtual con niñas/os y adolescentes ya sea padres, madres, docentes, profesionales de distintas especialidades estamos observando diferentes manifestaciones:

- Aumento de la angustia en niñas/os y adultos, la situación actual confronta a una gran incertidumbre y no hay respuestas. ¿Cuándo termina esto? ¿Cuándo puedo ver a los abuelos? ¿Cuándo voy a la plaza? ¿Cómo me curo si me contagio? ¿Te vas a contagiar? ¿Cuándo vuelvo al colegio?



Hubo un quiebre de lo cotidiano, lo conocido, los hábitos más básicos, el entramado social se desarticuló. Todos estos cambios desestructuran y pueden producir distintas inhibiciones: en la acción, en lo emocional, en el estudio, etc.

- La pulsión de muerte ronda permanentemente por las noticias y los comentarios constantes, se re-significan pérdidas anteriores y se temen pérdidas futuras. Aparecen miedos nuevos o que ya se habían superado, pesadillas y trastornos del sueño como una manera de depositar y tramitar allí la angustia que se vive.
- La falta de actividad física y libertad de movimientos se expresan con fastidio y malhumor.



- Los adolescentes padecen el encierro, no tienen posibilidad de experimentar la tan ansiada independencia y no pueden recurrir a sus grupos de pertenencia, lo que genera malestar, ansiedad y confrontaciones.

El tema de la escolaridad virtual es muy complejo y genera toda una gama de situaciones y conflictos. No hubo posibilidad de generar vínculos con los docentes por el escaso tiempo que los chicos concurrieron al colegio. En ocasiones es muy difícil generar situaciones de aprendizaje porque falta un encuadre que sostenga la actividad, padres y madres que, además de hacer su trabajo, deben asumir el rol de maestras/os, hay que turnarse para usar la computadora (cuando se tiene la suerte de contar con al menos una), los hermanos menores corretean alrededor. En definitiva, las distracciones están presentes permanentemente. La escuela tuvo que valerse de los aportes tecnológicos para tender puentes de interacción, vínculo, diálogo y proveedor de contenidos para toda la comunidad educativa, principalmente para el alumnado.

Aceptar que el año escolar será muy particular, se darán los contenidos que se propuestos para cada año teniendo presente y respetando los tiempos en que cada alumno irá elaborando sus aprendizajes.



Mientras que los docentes, buscarán distintas estrategias que faciliten desde la virtualidad que sus alumnos puedan generar aprendizajes significativos, acorde al seguimiento que realizan de ellos.

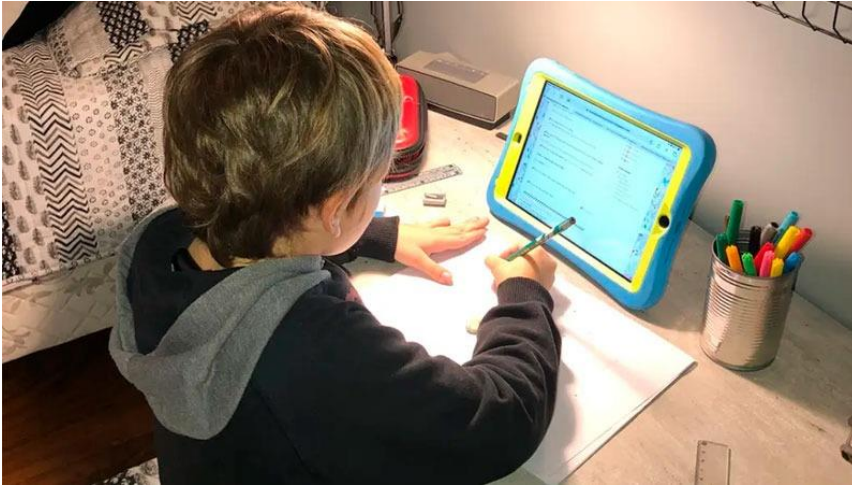
Sería conveniente tener en cuenta algunas cuestiones:

- No negar la situación, no intentar hacer de cuenta que no pasa nada. La vida cambió, el mundo no es el mismo y cuando se regrese de a poco a lo cotidiano no nos encontraremos con lo ya conocido porque habrá otros parámetros para moverse y relacionarse. Hay que poder ir hablando sobre esto sin dramatizarlo pero dándole la seriedad que merece.
- No asustarse ante los enojos, las emociones que desbordan o las crisis de angustia, tratar de escuchar, contener y permitir que los sentimientos sean expresados. Si es necesario recurrir a los profesionales que siguen estando disponibles a través de los distintos medios que brinda la tecnología.
- Hacerse a la idea de que estamos viviendo un momento de gran incertidumbre y aceptar que no tenemos todas las respuestas.
- Bajar el nivel de exigencia propio y con los demás, no pretender llenar constantemente el tiempo con actividades. El concepto de que hay que “aprovechar” para hacer esto o aquello que está circulando no es conveniente cuando se convierte en una obligación de ser productivo.

Seguramente es muy difícil poder afrontar las exigencias diarias que tenemos todos y cada uno de los miembros de la familia en este inédito contexto. Por eso, organizar y planificar nuestros tiempos y el de nuestros niños para evitar situaciones de caos y confusión es de suma relevancia. Todo esto supone un cambio de hábitos y rutinas.

Primero pensar qué se quiere lograr hacer, luego cómo se puede lograr y por último cuánto tiempo se le dedicará.

Si bien hay que ayudarlos a armar esta organización es importante aclararles que serán ellos los protagonistas en esta actividad, de esta manera se les otorga más compromiso y responsabilidad.



Se puede usar una agenda como ayuda memoria, un cuadro para tener a la vista en la habitación o pegado en la heladera. Escribir los días y horarios que tiene clases virtuales, tareas a entregar, etc.

Es importante entre las actividades establecer descansos para no agotarse y disfrutar más de cada una de ellas, como sería el caso de los recreos, por ejemplo descansar hablando con algún amigo, o mirando algo en la tele, jugando a la Play, dibujando. Incorporar en esta organización los tiempos de descanso lo ayudará a optimizar y a no llegar al punto límite de estar cansado o fatigado.

Debemos tener en cuenta la importancia de que cuando esté haciendo tareas programadas debemos supervisar que las esté realizando, evitando distractores para mantener su atención ya que esto contribuirá a que su tiempo sea más productivo, y sienta satisfacción por haber cumplido con su propósito.

La buena organización nos permite anticiparnos a posibles dificultades y buscar alternativas que colaboren y nos acerquen a soluciones.

Desde el Equipo de Orientación Escolar nos ponemos en contacto con ustedes para brindar un espacio donde puedan manifestar dudas o inquietudes en relación a sus hijos, nuestros queridos alumnos y así pensar juntos.

No olvidemos que es esencial en ellos el sostén vincular y emocional de la familia.