



FORMACIÓN  
COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL CAMINO

## Vacaciones en Cuarentena

Un desafío para toda la familia



Durante este último tiempo, muchas cosas han cambiado. Comenzarán dos semanas sin trabajo escolar, en un contexto inusual de cuarentena producto del COVID 19. De este modo y considerando la fecha, estas vacaciones serán totalmente excepcionales. Además, algunos padres y madres continuarán trabajando desde sus casas, por lo tanto no podrán estar disponibles en todo momento.

Sin duda, el desafío para los adultos será grande: adaptarnos y tolerar la frustración que la realidad nos impone. Pero hacer consciente este desafío nos puede ayudar a transmitir un estado emocional de calma y contención a nuestros niños, niñas y jóvenes.

### Para ello, algunas sugerencias:

- Definir un momento del día despejado de demandas laborales para estar con ellos/as.
- Explicitar el tiempo que estarán trabajando y del cual disponen.
- Proponer actividades, juegos o pasatiempos, solo con el objetivo de estar juntos y divertirse.
- Mantener rutinas básicas, para otorgar estabilidad a pesar de los cambios.
- Expresar las diversas emociones que experimentamos, transmitir a niños/as y jóvenes que los acontecimientos del entorno “también afectan a los adultos”, pero que “es posible estar mejor”, y que lograr esto es un trabajo conjunto.

También es necesario señalar que en el contexto de cuarentena, algunas de nuestras percepciones pueden cambiar: para algunos/as el tiempo parece pasar más lento y pese a estar conectados con otras personas (familia y/o amigos) a veces tenemos la sensación de estar solos. Estos cambios nos frustran y no siempre es fácil lidiar con ello.

Ahora bien, si consideramos a quienes necesitan estar en constante movimiento, a los que resulta difícil concentrarse o aquellos que son más impulsivos/as, esta situación puede resultar aún más desafiante.

### **Sobre el control de impulsos**

En relaciones a quienes son más impulsivos, es posible que experimenten dificultades para evitar hacer aquello que desean, aunque estén conscientes que no siempre sea lo adecuado o puede ser peligroso. Esto puede llevar a conductas de riesgo en las que no se midan las consecuencias a largo plazo, lo que generalmente va de la mano con la dificultad para reconocer y aceptar límites y la baja tolerancia a la frustración; aristas que en cuarentena pueden verse extremadas.

Llevar a cabo acciones impulsivas, en este contexto, puede ser una forma de enfrentar la incomodidad, el temor o la angustia y una manera de evitar sensaciones desagradables intensificadas por el encierro. Por esto, es de gran relevancia el rol que pueden jugar los adultos, ayudando a reconocer las emociones, comprenderlas y canalizarlas de mejor manera.

Si ayudamos a reconocer la emoción que prima, podemos ayudar a actuar antes que el malestar invada y facilitamos la posibilidad de respuestas más reflexivas y no solo reactivas. Recordemos que los adultos modelamos la conducta de nuestros hijos/as; ellos y ellas nos observan y buscan coherencia en nuestro actuar. Nuestro autocontrol, tolerancia a situaciones complejas o nuevas, la gestión de nuestras emociones y la búsqueda de un estilo de vida que evite llegar a situaciones de estrés, es el mejor ejemplo y herramienta que podemos ofrecerles.

### **Sobre el tiempo de uso de internet y redes sociales**

Para los/as más grandes, el mundo virtual ofrece alternativas muy atractivas y a veces es difícil “rescatarlos” de allí.

Generalmente, hablamos sobre la regulación de internet y redes sociales, idealmente no más de una hora diaria. Sin embargo, hay que considerar que hoy estamos en una situación excepcional y lo lógico es que se aumenten las horas en internet o redes sociales. Las vacaciones en este contexto, exigen un nuevo ajuste a nuestros tiempos frente a las pantallas. Por esto es que debe haber límites respecto a las conductas asociadas a lo productivo, formativo y lo recreativo, como por ejemplo: los videojuegos.

Frente a esto último, conviene recordar algunas normas básicas (Daniel Halpern):

1. Equiparar el tiempo online y offline, cuidando que la cantidad de tiempo conectado no sea superior a la offline.

2. Tranquilidad, flexibilidad y equilibrio. Existirán algunos días en los que los niños van a estar más conectados que otros, por lo que se puede flexibilizar las reglas respecto de los tiempos, de manera de no añadir más estrés a esta situación, usándolos a favor, como pasar tiempo jugando o conversando con sus amigos/as).

3. Para regular el mundo online, es importante reforzar lo positivo de éste; es relevante interesarse en que están ellos/as conectados, motivando así a niños/as y jóvenes a compartir juntos.

Para facilitar esto, es importante poner atención a la disposición de los adultos en casa. Es comprensible estar cansados o tener un día difícil, pero es importante buscar la motivación para que ellos/as encuentren lejos de las pantallas un ambiente también atractivo, acogedor y con espacio para momentos de encuentro.

Los invitamos a revisar el siguiente link donde Daniel Halpern (experto en comunicación y educación digital UC) entrega información más detallada acerca de cómo regular los tiempos en pantalla y tutoriales para control parental: [www.nomequedooffline.cl](http://www.nomequedooffline.cl).

Este tiempo libre y juntos será desafiante, pero también será una enorme posibilidad de seguir formando a nuestros niños, niñas y jóvenes en la autonomía y gestión eficiente de las dificultades que el mundo les presenta.

Solo resta decir que si no logramos llevar a cabo estas sugerencias, no nos preocupemos; es esperable. No siempre las cosas funcionan de manera ideal, pero siempre tenemos la oportunidad de volver a intentarlo o innovar en nuestras estrategias. Esperamos que este material sea un apoyo en esta labor.

Un saludo afectuoso,

Psicólogas NSDC  
Equipo Formación