

## PROCESO DE VUELTA A LA REALIDAD

Escuela de familia Educare

Nuestro país ya se encuentra en la fase de desescalada. Esto significa que nos hayamos inmersos en un proceso de vuelta a la normalidad, en el que poco a poco empezamos a salir, con nuevas limitaciones y costumbres que hacen que nos tengamos que enfrentar a una “nueva realidad”.

Debemos aprender a funcionar en un nuevo escenario. Y todo lo nuevo requiere un periodo de adaptación que, dependiendo de las características de cada familia, se prolongará más o menos en el tiempo. Porque la pandemia, a pesar de ser algo general, ha afectado de diferente manera a cada uno de los individuos y por tanto a sus familias.

No es lo mismo haber vivido el confinamiento en pocos metros cuadrados, o con miembros de la familia cuyas profesiones les hayan hecho estar en primera línea luchando con el virus, o haber tenido que afrontar la muerte de algún familiar, etc., que lo vivido en otras familias dónde no ha habido otras circunstancias externas a las que adaptarse. Independientemente de la situación que cada familia haya tenido que afrontar, hay familias que han sabido adaptarse a las circunstancias con serenidad, paciencia y positivismo.

Ahora que poco a poco empezamos a salir, podrían aparecer sentimientos de ansiedad y miedo a estar fuera de casa,

que viene provocado por el tiempo que llevamos “encerrados”.

### ¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES SÍNTOMAS?

- A nivel cognitivo podemos presentar problemas de memoria, dificultad para concentrarnos o cierta rigidez mental.
- A nivel emocional podemos presentar síntomas de ansiedad, angustia, depresión, sensación de falta de aire o miedo.
- A nivel conductual podemos sentir desmotivación por retomar nuestras relaciones sociales, por hacer planes fuera de casa o por retomar nuestras rutinas.

En estos momentos es normal que sintamos miedo. Lo importante es también normalizar mi actitud y dirigirla a superarlo, de tal forma que poco a poco nos sintamos más seguros con nosotros mismos y con nuestro entorno. Si conseguimos controlar nuestros pensamientos y hacer las cosas cómo nos gustaría, conseguiremos un equilibrio emocional que nos llevará a ser cada vez más fuertes.

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

1. **MÁRCATE INTENCIONES:** Fijar objetivos a corto plazo nos afianza en la consecución de nuestro propósito de vida y nos va dando la seguridad y fortaleza de que vamos por el camino correcto.
2. **TÓMATE UN TIEMPO PARA REFLEXIONAR:** Buscar un ratito todos los días para valorar cómo ha sido tu día. Esto ayuda mucho a minimizar y relativizar los problemas pues te centra en la solución.
3. **IDENTIFICA LAS RELACIONES SANAS:** Nos cargamos de energía positiva cuando nos relacionamos con personas que irradian felicidad, serenidad, confianza y bondad. De la misma manera, perdemos gran cantidad de energía si nos relacionamos con personas negativas, tremendistas, miedosas, etc. Es tu elección con quién te juntas. Las primeras te harán sentir que eres más ligera, con más confianza en ti mismo, te harán que sonrías más y te ayudarán a crecer, y las segundas te generarán cierta ansiedad, harán que te pesen los hombros y generarán inseguridades que solo te llevarán a confiar poco en ti mismo. Es muy importante aprender a detectar a estas personas. Para ello déjate llevar por lo que sientes.

4. **ELIGE UNA ACTITUD POSITIVA:** Para mirar a tu alrededor decide ponerte “las gafas optimistas”. Aquellas que te ayudan a relativizar los problemas, a buscar soluciones, a irradiar energía positiva a tu alrededor y con las que verás siempre el vaso medio lleno.
5. **SE AGRADECIDO Y VIVE EL PRESENTE:** Se consciente de todo lo que te rodea y agradece cada detalle (salir a pasear, poder hacer la compra, disfrutar de tus hijos, etc) y disfruta de cada momento. No nos dejemos llevar por lo que pasará en las próximas semanas o en los próximos meses. Ahora podemos salir, relacionarnos, hacer planes, disfrutar y vivir la vida.

### ¿CÓMO LO AFRONTAN LOS NIÑOS?

Para contestar esta pregunta lo primero que hay que plantearse es ¿cómo lo afrontan los padres?

La parte emocional juega un papel fundamental en este apartado. Será la guía para saber cómo nuestros hijos están afrontando la adaptación a la nueva realidad.

La emoción se contagia, pero tanto para lo bueno como para lo malo. Los niños se contagian de lo que tienen a su alrededor. Si en el ambiente familiar priman la alegría y la

comunicación, el niño se sentirá seguro y no presentará síntomas de miedo o angustia. Si por el contrario los adultos no conseguimos dejar las preocupaciones a un lado y creamos un ambiente más bien de silencio y poca escucha, el niño se sentirá más inseguro mostrando miedos, rabietas o conductas regresivas.

El vínculo padre-hijo es siempre una fuente de seguridad. Toda esta situación tan excepcional que nos ha tocado vivir, está siendo un momento muy bueno para fortalecerlo, pues en todo vínculo lo importante es la implicación de ambas partes, y hemos tenido que dialogar mucho con nuestros niños, hemos tenido que darles muchas explicaciones, hemos tenido que gestionar muchas emociones y en algunos casos hemos tenido que asumir la pérdida de algún familiar.

Los adultos más cercanos al niño tienen un papel esencial para gestionar el posible impacto emocional y favorecer la vuelta a la nueva realidad. Debemos ser un ejemplo de afrontamiento ante situaciones complejas. Nuestra gestión emocional servirá al niño como modelo de afrontamiento.

En el periodo vacacional es importante mantener ciertas rutinas, pues le darán al niño una imagen de normalidad que le dará seguridad en el día a día. Establecer unos horarios y un listado de pequeñas responsabilidades a cumplir, les hará partícipes de la dinámica familiar, permitiéndoles que tomen

pequeñas decisiones y sean conscientes de las consecuencias a su conducta.

Poco antes de empezar el colegio, es importante hacerles partícipes de todo el proceso: comprar con ellos el material escolar, preparar uniformes, echar un vistazo a los libros, hablar de los profesores, etc. Esto les ayudará a situarse en la proximidad de la vuelta al colegio. Los primeros días de colegio sería bueno que estuviéramos por la tarde en casa para que nos pudieran contar, transmitiendo en todo momento mucha tranquilidad y positivismo.

Disfrutad mucho de vuestros hijos en estas vacaciones. ¡¡Son nuestro bien más preciado!!

¡¡Feliz verano para todos!!



Download from  
Dreamstime.com

**Dpto. Orientación Educare**