



ORIENTACIONES GENERALES

Para una situación nueva y totalmente diferente.

Cálmate

Estar en casa 'es una experiencia nueva': integrar las diferentes áreas, acciones y actividades; todo entre las mismas personas y día tras día. Ahora somos padres, madres, tutores, compañeros de tiempo libre y de convivencia, adultos que trabajan y adultos que necesitan momentos de individualidad/intimidad.

El momento es, por definición, muy exigente.

¿Todo depende de nosotros?

Nuestra cotidianidad ha sido radicalmente alterada. En un escenario repentinamente impuesto y masivo como este, del que no tenemos referencias, es normal que nos sintamos desbordados, perdidos, enfadados, indefensos, estresados. Es totalmente lógico y normal.

Nosotros mismos, como padres/adultos, tenemos que ir cambiando de rol dentro de un mismo escenario de convivencia y en el mismo espacio de casa, todo el rato, cada día, y durante un tiempo indefinido.



Es preciso que seamos pacientes para enfrentarnos, sobretodo, a las propias dificultades y limitaciones. Es de vital importancia que nos legitimemos el sentimiento de agotamiento y de no poder ser las 24 horas del día los superhéroes que parece que tengamos que ser estos días de confinamiento.

Sabemos hacer muy bien de padres. ¡Siempre lo hemos hecho! Y ¡lo hacemos bien! Pero ahora parece que también tengamos que ser maestros y animadores de nuestros hijos. Y, quizás nos embarga un sentimiento de estar “atrapados” en la obligación de hacer todas estas tareas de una manera en que nunca hasta ahora hemos estado acostumbrados. Necesitamos airearnos y desconectar, cosa perfectamente compatible con ser conscientes de que ahora no nos queda más remedio que buscar formas para adaptarnos a la nueva realidad.

Gran reto, convivir y acompañar a nuestros hijos a asumir una situación impuesta en la que podamos entender que, como mínimo, pasan por las mismas vivencias que nosotros pero con menos capacidad para comprenderlo y sostenerlo.

También para ellos es un quiebro radical de su cotidianidad, de sus referencias; es una situación nueva. Sabemos que para los niños con TEA la rutina y la estructura son elementos clave que los ayuda a organizarse, a anticipar y pensar lo que tendrán que vivir en el día a día. Y el confinamiento les ha alterado esa estructura tan vital para ellos.

Se tiene que estar en casa sea o no sea fin de semana. No son vacaciones, pero no podemos ir al colegio. Para cuidarnos no se puede salir. Necesitamos protegernos de un peligro amenazador e invisible... Y muy posiblemente, estos contrasentidos y la incertidumbre que éstos generan, los haga estar más demandantes, insistentes, impacientes, irritables, quizá asustados.





Los niños tienen muy interiorizado aquello que son los padres para ellos, y les representa un desconcierto enorme el hecho de ver los diferentes roles que ahora ejercen. No entienden porqué los padres adoptan formas de relación diferentes a las que ellos están acostumbrados, y muy posiblemente, nos encontremos reticencias y negaciones rotundas a aceptar estos nuevos papeles que tenemos que hacer.

Otros aspecto a considerar en el “estar en casa” ahora, es que la casa es un único escenario que ha de dar cabida a lo que normalmente se hace en diferentes espacios.

LOS CAMBIOS NOS DESCONCIERTAN A TODOS! Y ahora es tiempo de cambios realmente grandes, que afectarán a los niños y también a nosotros como padres.

Trabajamos para hacer más sostenible el malestar de nuestros hijos. Es nuestra responsabilidad. Pero también legitimemos la necesidad de buscar espacios propios para descansar, para desconectar de lo que se está viviendo. Para trabajar desde casa sin interferencias. Esto es igual de necesario y ¡NO NOS TIENE QUE HACER SENTIR MAL!

Cuidémos de ellos y cuidémonos. Juguemos con ellos, generándoles estructura, acompañándoles en sus inquietudes. Pero también busquemos espacios para nosotros, aunque eso signifique desatenderles algún rato. Ellos también necesitan desconectar, y será igual de importante proporcionarles estos espacios.

Toleremos que no va a ser posible llegar a todo.

Pensemos que el éxito no se basará en ser capaces de todo, sino en tener un objetivo al cual dirigirnos y simplemente intentar remar hacia allí, lo mejor posible.

Y como siempre, como familia, ¡saldremos de esta!

Desde siempre hemos sabido luchar contra todas las adversidades.

Esta, no será diferente.

¡ÁNIMOS A TODAS LAS FAMILIAS!

