

## Sugerencias para vivir con...en cuarentena

¿Qué es cuarentena en este momento para nosotros? Vivir con... Puede ser vivir con la pareja, con los hijos, con los padres o con todos.

Significa compartir en un mismo espacio las 24 horas del día todos los días.

Los primeros días la cuarentena es una pequeña vacación. Luego aparece cansancio de no saber qué hacer hasta que no hacer nada se convierte en una pesadilla.

Algunas conductas de los otros te desagradan, les explicas y no entienden pues ellos consideran que no han cambiado. Poco a poco generalizas la situación y ahora te molestan las personas que te acompañan ya no es solamente lo que hacen, son ellos. Al poco tiempo estás irritable y no los toleras... La molestia continúa y aparece la rabia, comienzas a reclamarles. La situación se pone tensa, desagradable. Ya no son reclamos son discusiones y aumenta la dificultad de compartir tiempo y espacio 24 horas.

Te vamos a sugerir algunas maneras de evitar que se desborde la situación;

Recuerda que esas personas son tu familia, que su conducta es la misma de siempre pero ahora se presenta durante todo el día. La primera sugerencia es tómate un poco de tiempo en soledad y en otro espacio en la mañana y otro en la tarde. Recuerda quién eres y que quieres de tu familia.



Recupera algunos rituales familiares que eran parte de nuestra manera de vivir cuando el tiempo del colegio era diferente al actual. Íbamos a casa, al medio día volvíamos al colegio y regresábamos a las 4 pm. Por supuesto comíamos en familia los padres y los hijos a la misma hora en la misma mesa y la misma comida.

En la cuarentena podemos volver a comer en familia.

Probemos hacerlo con una sola ley: "Prohibido discutir o molestarse mientras comemos.

Conquistemos a todos para que participen. Hazlo y verás todo lo que descubres de tu familia.

Dra. Mercedes Schnell

Caracas 18 de abril de 2020

(Continuará)