

LA NUEVA VIDA FAMILIAR

ORIENTADO A LAS FAMILIAS

1. Propósito

La crisis generada por el coronavirus ha hecho que nuestra vida familiar haya sufrido multitud de cambios, algunos desagradables, otros no y siempre marcados por la incertidumbre. El modelo de vida familiar que hasta ahora hemos conocido, nuestra rutina y nuestras relaciones familiares han sufrido una brusca ruptura. Pero también nos ofrece la posibilidad de romper para crear un nuevo modelo de familia.

Os queremos proponer una nueva ruta para seguir caminando en familia, un cambio de estilo de vida familiar que nos ayude a poder asumir la situación social que estamos viviendo y una visión que nos ayude a confiar en nuestros hijos y nuestras hijas que sea hoja de ruta y motor de cambio en la transformación de esta “nueva” realidad.

La clave es volver la mirada hacia nuestros hijos e hijas, reconectar con nosotros y nosotras mismas y desde ahí definir los pasos y el camino que habrá que crear en adelante.

2. Conceptos clave

- El duelo por las costumbres sociales perdidas: abrazando la tristeza y el duelo.
- El perdón por lo que no he podido evitar: lo has hecho lo mejor que has podido.
- El recogimiento con uno mismo: se podrá avanzar si sabes lo que sientes.

- La aceptación.
- El conflicto social y personal.
- La ira y la tristeza y su relación con el miedo.
- El desprendimiento de todo lo anterior al momento presente.
- Acercamiento a través de mi balcón, mi balcón interior, a un nuevo escenario.
- Conexión con los otros (padres, abuelos, hijo).
- El empoderamiento de una generación bisagra que se ha visto obligada a gestionar y responsabilizarse del cuidado de sus hijos y sus mayores.
- Cuido de mí, para cuidar de otros.

3. Fortalezas

- Los seres humanos tenemos la capacidad de desarrollar actitudes como la tolerancia, la flexibilidad y la adaptación.
- Tendemos a ayudar a nuestros hijos e hijas, a nuestros mayores: a girar la mirada.
- Conocemos nuestros límites después de la situación creada por el COVID-19 lo que nos ha permitido disponer de una mayor información y un mayor control.
- Desarrollamos la capacidad de resurgir en situaciones de estrés.
- Aprendemos incluso de una situación como la del COVID-19 para poder crecer juntos en familia.
- Re-descubrimos las necesidades y fortalezas de nuestros hijos e hijas y de nuestros mayores.
- Obtenemos más información.

**“EXPRESA TUS PENAS:
DOLOR QUE TE
GUARDES MUSITA A TU
PECHO Y LE
PIDE QUE ESTALLE”**

WILLIAM SHAKESPEARE,
MACBETH

4. El camino

1. Trabaja la pérdida y el despertar, te ayudará a aceptar la tristeza como un paso más del proceso de duelo.
2. Permítete sentir y parar.
3. Asómate a tu balcón para mirar tu mundo interior. Siente tus emociones, todas, las positivas y las negativas.
4. Conecta con el presente.
5. Maneja la incertidumbre como forma de vida.
6. Cuidate para poder cuidar.
7. Trabaja el sentido del humor en cualquier circunstancia.
8. Fomenta la creatividad familiar.
9. Valora y pondera lo urgente, lo fundamental y lo prioritario. Escucha-te y escucha-les y modifica en función de lo que escuches.
10. Valora tu proyecto familiar.

5. El Rincón de apoyo

Os sugerimos estos vídeos:



*La felicidad en tiempos de crisis.
Eduard Punset.*



*Resiliencia el dolor es inevitable.
El sufrimiento opcional*

A partir de la situación creada por el COVID-19 sabemos que las familias habéis tenido uno de los papeles más difíciles. Habéis aprendido a conciliar la vida familiar y laboral de golpe, sin conocer modelos previos de conciliación. Habéis ayudado, apoyado, y cuidado de vuestros hijos e hijas y de vuestros mayores. Y lo habéis hecho incorporando la incertidumbre como forma de vida. A pesar de las dificultades, vuestras familias han sido atendidas, escuchadas y ayudadas en sus tareas escolares, en su ocio y en sus necesidades del día a día. Y ahora, después de esperar a que vuelva una “normalidad”, observamos que no va a ser posible de momento...

El distanciamiento obligado en una cultura mediterránea como la nuestra ha provocado importantes brechas en las maneras de comunicarnos y relacionarnos con los demás rompiendo las formas y rituales de comunicación tradicionales de tanto nuestra vida familiar como social.

Nuestra sociedad difícilmente va a renunciar al contacto social, base de nuestra forma de relacionarnos con los demás y fomento del vínculo. Nuestros hijos e hijas, al igual que nosotros y nosotras, han incorporado el contacto social con sus iguales como un medio de crear vínculos. Por ello debemos reflexionar e incorporar nuevas formas que ayuden a adaptarse a esta nueva situación sin renunciar al concepto de lo que significa el contacto.

Todos y todas los que estamos leyendo este módulo hemos asistido al nacimiento de nuestros hijos e hijas, a sus primeros pasos, sus primeras palabras, a un proceso evolutivo natural y previsible, en una realidad conocida y más o menos previsible, estática y que nos producía seguridad.

Sin embargo, ante la situación provocada por la crisis de la COVID-19 nuestra realidad, nuestro día a día es nuevo e imprevisible, se ha perdido la seguridad y el control absoluto. Y las emociones como el miedo, el enfado o la tristeza han ocupado en muchos momentos nuestros hogares, agarrándose a nuestro sentir sin dejarnos actuar como solíamos, teniendo que ir día a día, sin planificar y reaccionando a cada una de las situaciones que se nos han ido planteando, sin poder valorar si nuestras decisiones eran las oportunas o no.

Otro día, más desconocimiento, menos información y más desinformación, más incertidumbre, y en nuestros hogares hemos tenido que reinventarnos, improvisar y buscar herramientas para poder atender a nuestra hijas e hijos, con la duda continúa si podría servirles o no, si les dejaría una huella futura. Ahora es el momento de revisar, respirar, parar y sin hacer ningún juicio, valorar hasta dónde me puedo comprometer conmigo y, por tanto, con mi familia. Las situaciones y circunstancias familiares son muy diferentes y diversas, por tanto, las formas también han de serlo. Son edades, comportamientos, formas

de actuar y personalidades diferentes; por tanto, en la búsqueda de lo común nos encontramos con nosotros mismos. Su espejo, nosotras y nosotros mismos.

1. Propósito

Tú como madre, padre, tutor, tutora eres la llave para su balcón. Mirarles a ellos, implica querer mirarnos a nosotros de manera individual y como familia. Sea como sea su familia, nuestros hijos e hijas actúan en función de lo que nosotros y nosotras valoramos positivo o negativo, a través de lo que valoramos como importante o prescindible. Ellos y ellas nos miran y actúan en función de lo que ven en nosotros y nosotras.

**“TE ACOMPAÑAMOS
A INICIAR ESTE
PROCESO DE
CAMBIO.”**

¿Cuales son los beneficios para mi centro?

Variedad de objetivos que puedo conseguir

- Enseñar un modo de enfrentar en la vida los problemas o circunstancias graves que puedan surgir a mis hijos o hijas: cambiar la visión de las amenazas como oportunidades de aprendizaje vital.
- Reconocer la necesidad de sentimientos negativos y sentirlos como proceso necesario para la reconstrucción emocional. No hay emociones buenas o malas, reconocerlas me ayuda a enfrentarlas y vivirlas.
- La aceptación y la pérdida como elementos presentes para trabajar en el desarrollo de la educación para la vida.
- Perdonarnos como familia, como madre, padre, hija o hijo por los errores que hemos podido cometer y aprender de ellos.
- Entender las diferentes expectativas que tenemos ante la situación del COVID-19, nuestras expectativas y las de nuestros hijos e hijas y lo que necesitan.
- Adaptarnos a nuestras emociones para de esta forma poder continuar con nuestro proceso como familia.
- Aprender y crear como familia nuevos ritos y costumbres desde nuestras necesidades, olvidando lo que hacíamos y nos funcionaba y ajustándonos a la nueva realidad.

2. Conceptos clave

¿De qué fortalezas dispongo?

¿De dónde parto?

- Capacidad de resurgir en situaciones de estrés.
- Hemos estado mucho más tiempo juntos y tengo más información-conocimiento de mi hijo o hija.
- Tenemos más información sobre los procesos de aprendizaje del niño y la niña.
- La creatividad nos ha hecho desarrollar otro tipo de prácticas educativas.
- Esta situación ha puesto de manifiesto varios problemas de los que el sistema educativo adolece y que ahora con esta situación no se puede demorar su solución.
- Es un reto para fortalecer los lazos familiares.
- La escucha mutua en familia como herramienta educativa y de diálogo.

3. Fortalezas

- Ayudar a nuestros hijos e hijas y a nuestros mayores: girar la mirada.
- La situación creada por el COVID-19 nos ha brindado la oportunidad de crecer juntos en familia.
- Aprendizaje en el redescubrir.
- Conocemos nuestros límites después de la situación creada por el COVID-19 lo que nos ha permitido disponer de una mayor información y un mayor control.

Los 10 pasos para conseguirlo

Paso 1

Trabajar la pérdida te ayudará a aceptar la tristeza como un paso más del proceso de duelo

Aprender a vivir es aprender a desprenderse.

Sogyal Rimpoché

Lo que aceptas, te transforma; lo que niegas, te somete.

Carl Jung

Esta situación ha provocado múltiples cambios en nuestra forma de relacionarnos. Hemos tenido pérdidas comunes de formas de disfrutar del ocio, de las relaciones en el trabajo, de relación con familiares.

Hemos podido incluso soñar volver a nuestra vida anterior. Imaginar cuándo será el fin. Prever fechas que no terminan de llegar. Y, sin embargo, de nada sirve seguir esperando. Nuestras vidas han cambiado.

Todas estas situaciones nos provocan un sufrimiento de la pérdida de lo anterior, de nuestra vida de antes, de lo que podías o no hacer. Nos recuerda nuestra vulnerabilidad. Una vulnerabilidad compartida que es necesario recoger de manera conjunta.

4. El camino

IDEAS

- Podemos recordar de manera conjunta por qué este verano ha sido diferente, qué cosas hemos ganado a nivel familiar y qué cosas hemos perdido.
- Podemos continuar con las medidas que como familia hemos visto que nos han funcionado.
- Podemos preguntar a los niños y a las niñas ¿qué creen que es diferente? ¿cómo podemos trabajar lo que sentimos?...
- Podemos poner en común todas las emociones vividas en cada momento.



Paso 2*Permítete sentir y parar*

Solo unos meses, no sabemos cuántos más. Y en este contexto, antes de continuar es fundamental parar, acogerse y preguntarse lo que uno y una siente y así poder pensar en lo siguiente. Sin juzgar, solo escucha a tu cuerpo, a tu mente, a lo que sientes.

Qué te ha pasado este tiempo. Rememora lo que habéis sentido como familia. En muy poco tiempo hemos tenido que resolver como familia una nueva organización familiar, laboral, social.

IDEAS**Paso 3***Asómate y mira tu mundo interior*

Mirar nuestras necesidades es necesario antes de mirar sus necesidades. En este tiempo hemos buscado fuera de nosotros y nosotras mismos lo que necesitábamos, dejándonos llevar por las indicaciones que se nos ofrecían. Lo que proponemos es una búsqueda interior adaptada a las necesidades concretas de cada uno y cada una, que nos indique el camino a seguir en cada uno de nosotros.



- Respira de manera profunda. Intenta coger aire con la tripa y buscar una respiración natural profunda siendo consciente de cuál es la parte del cuerpo que más te cuesta relajar.
- Deja pasar los pensamientos o ideas que te vuelven. Déjalos ir por tu cabeza, permite que entren y salgan.
- Come, pasea, conduce concentrándose en eso, sólo eso que estás haciendo. En silencio...



Paso 4

Conecta con tu presente

Después de aceptar la realidad es fácil aceptar que la vida cambia y no siempre tenemos el control. La forma en la hemos aprendido a vivir como familia es creyendo que el control del mundo, de nuestro pequeño mundo, lo teníamos. Ahora hemos aprendido a manejarnos en la incertidumbre, en los cambios constantes, y a conocer nuestras posibilidades, lo que nosotros como familia podemos manejar y responder y cuáles son los aspectos prescindibles.

IDEAS

Paso 5

Maneja la incertidumbre como forma de vida

Durante este tiempo de incertidumbre y ante las preguntas de nuestros niños, niñas y adolescentes, no hemos podido dar una respuesta clara sobre el presente que estábamos viviendo, sobre el futuro cercano y, menos aún, sobre el futuro lejano.

Nuestros hijos e hijas han cambiado su mundo y su rutina, bruscamente, sin una anticipación o una seguridad de lo que estaba por acontecer.

Los más pequeñas han olvidado caras conocidas y otros espacios distintos a sus hogares. Los niños y niñas mayores de 3 años no han sido capaces de resolver preguntas como cuándo podrían ver a sus abuelos y abuelas, si verían a sus amigos y amigas, si las co-

Te proponemos un ejercicio de Mindfulness, es decir, un ejercicio de atención plena en el que tenemos que estar siempre atentos a lo que hacemos y sentimos, con una fruta que te guste.

Se trata de centrar la atención en nuestros sentidos.

- Observa con detenimiento todos los detalles visuales: color, diversas tonalidades, incidencia de la luz en su superficie, textura, etc.
- Cierra los ojos y céntrate en su tacto, explora los relieves de su piel, tómate tu tiempo.
- Introduce la fruta en tu boca todavía con los ojos cerrados y saboréala muy despacio centrándote en todas las sensaciones que experimentas, pasa la fruta de un lado a otro, sin morderla, centrándote en su textura y en las sensaciones que detecta nuestra lengua y paladar.
- Finalmente, muérdela y percibe todo su sabor, mastica con calma, centrándote en tus sensaciones gustativas hasta que finalmente la tragues despacio.

sas volverían a ser como eran antes, cuándo podrían ir al colegio, etc. Los y las adolescentes han buscado sus propias herramientas como una necesidad urgente de socializar con sus amistades, de estar conectados, como una manera de gestionar su incertidumbre respecto a su futuro y como éste podría cambiar tanto que ya no lo reconocerían.

A todos ellos y ellas hemos tratado de darles la mejor respuesta, de explicarles los porqués, de tratar de entender sus emociones y de buscar su seguridad, de manejar la incertidumbre buscando el bienestar familiar.

IDEAS

Paso 6

Cuidate para cuidar y pide ayuda a círculos de extensión

Para poder acoger nuestra tristeza y avanzar más allá es fundamental buscar tiempos y momentos de cuidado. Como familias hemos tenido una sobre exigencia en las tareas personales, familiares, sociales y laborales. Es por ello que necesitamos un tiempo especial que no sea para cuidar.

Te proponemos poner en practica dos pasos:

El primero ser conscientes de que somos padres y madres, no súper héroes ni súper heroínas, que no siempre podemos o tenemos que llegar a todo, que a veces no podemos estar con todos y todas a la vez, y no sentirnos culpables.

Identifica las emociones que te genera la incertidumbre: ¿Qué sientes? ¿Cómo lo sientes? Y no luches contra ellas, nos las juzgues como buenas o malas, sólo obsérvalas e identifícalas, esto te ayudará a aceptarlas y a vivir con ellas.

- Intenta que no ocupen todos tus pensamientos, la incertidumbre no debe absorber todos tus pensamientos, piensa en positivo.

- Mira la incertidumbre como un reto para poner en práctica tu capacidad de hacerle frente.
- Se flexible y no pretendas controlarlo todo, la espontaneidad te ayudará también a aceptar que puedes equivocarte y aprender del error.



Y, el segundo paso, saber nuestras limitaciones y pedir ayuda. Reconocer que necesitamos apoyarnos en nuestros círculos de extensión (familia, amistades, profesorado, otros y otras profesionales, personal de apoyo...).

Paso 7

Trabaja el sentido del humor en cualquier circunstancia

De manera espontánea hemos incorporado a nuestro día a día para sobrellevar la situación el sentido del humor y las risas comunes. Nos han ayudado como forma de rebajar la tensión en casa.

Gracias a la ayuda social en la distancia hemos podido sacar a relucir lo mejor de nuestra cultura.

IDEAS

Paso 8

Resurge de esta situación de dolor

Este tiempo, en el que hemos tenido que convivir las 24 horas del día durante muchas semanas seguidas, ha provocado que los conflictos familiares hayan aumentado.

Ante estas situaciones podemos bloquearnos, enfadarnos y no resolver las situaciones que se están generando en casa. La convivencia no siempre es fácil y más aún cuando tenemos que convivir con el miedo, la incertidumbre y los cambios. Y no hablemos si además

- Recupera tu sonrisa y riéte abiertamente.
- Busca una buena serie de humor o una película para verla en familia.
- Comparte algunos de los momentos más embarazosos de tu vida y busca su parte graciosa, puedes exagerarla, dramatizar o llevarla al absurdo. También puedes pedir que otros compartan, si quieren, algún momento gracioso en su vida.
- Cada vez que ocurra algo molesto y frustrante en tu vida intenta verlo con humor o buscando algo positivo en ello.
- Crea un ambiente de alegría.
- Cuando una persona o algo te moleste o enfade, para y busca la manera más positiva de responder.
- Repasa la agenda cultural de la semana y plantéate ir a algún evento humorístico.





hay de la falta de espacio en casa o recursos para estudiar y trabajar todos y todas a la vez.

Una técnica que puede ser muy útil es la creatividad e inventar nuevas fórmulas para trabajar en familia los conflictos.

IDEAS

Paso 9

Valora y pondera lo urgente, lo fundamental y lo prioritario

Queremos que nuestros hijos e hijas tengan las habilidades necesarias poder resolver situaciones como la surgida ante la COVID-19. Sin embargo, nosotros hemos sido ese modelo tan necesario en el aprendizaje de nuestros hijos e hijas, ya que nosotros mismos no tenemos modelos de los que aprender en una situación como ésta.

Para conseguir avanzar en una situación hay que distinguir lo que ahora necesitamos como familia y lo que podemos dejar, aun siendo fundamental o urgente.

Es necesario establecer nuevas y adaptadas prioridades como familia.

IDEAS

- Desarrolla con tus hijos e hijas actividades artísticas y creativas que pueden servir para desarrollar la capacidad de innovación familiar y para la resolución de problemas o conflictos.
- Los conflictos si se resuelven entre todos y todas mejor. Pide su opinión y deja que participen activamente en las decisiones familiares.
- Dedicar y compartir tiempo con tus hijos e hijas.
- La flexibilidad es el eje en el que se basa la creatividad por lo que es importante transmitir a nuestros hijos e hijas cierta flexibilidad a la hora de hacer valoraciones sobre la resolución de problemas o la capacidad de mejora de una situación determinada.



- Elabora una lista de todas las tareas a realizar: recoge todas las actividades que consideras factible llevar a cabo en el plazo de un día. Enuméralas, sin preocuparte por el orden ni el número de elementos.
- Diferencia lo urgente de lo importante: para ello hace falta ver si existen tareas que requieran atención inmediata. Se trata de trabajos que, de no completarse al final del día o en las próximas horas, podrían acarrear consecuencias negativas graves.
- Analiza el valor o importancia: Esta misión puede resultar complicada y, para hacerla más fácil, se puede calcular cuántas personas están afectadas por un trabajo. En general, cuantas más personas estén involucradas o afectadas, más alto será su valor y prioridad.
- Ordena las tareas a realizar en función del esfuerzo estimado que implican: te sugerimos iniciar la tarea más larga primero y seguir por las demás, aunque pueda ser más motivador el completar actividades más cortas antes de centrarse en temas más arduos.

Paso 10

Valora tu proyecto familiar

Nuestra vida familiar ha cambiado bruscamente y necesitamos adaptarnos a la nueva situación. Nos han parado en seco y como familia necesitamos cerrar una etapa e iniciar otra.

Vamos a buscar un rito familiar del año, algo que nos ayude a encauzar todo lo que sentimos y a poder caminar nuestra nueva vida como familia, con las elecciones que podamos ir realizando.

5.El Rincón de apoyo



La Familia y la pérdida



*La felicidad en tiempos de crisis.
Eduard Punset.*



*Resiliencia el dolor es inevitable.
El sufrimiento opcional*

La Neurociencia nos habla sobre...

 [Expresa tus penas la neurociencia del duelo](#)

 [El Duelo visto desde la neuropsicología](#)

Quiero profundizar en este tema: enlaces de interés

 [Guía del Ministerio de Sanidad para superar el duelo y la pérdida por el covid-19](#)

 [Guía personas mayores](#)

 [Guía familias covid -19 Ayto. Madrid](#)

 [Ciudades amigas UNICEF](#)

 [El cuidado en el confinamiento](#)

 [Creación de un espacio de comunicación pacífica en la familia](#)

 [Confinamiento cuando el hogar no es seguro](#)

¿Qué nos dicen sobre este tema?

 **La cultura incide en la interpretación del dolor de la pérdida y en los modos de confrontación (cognitiva-conductual y social), más que en el dolor mismo.**
Sales, P., & Lucena, R. (2000).

 **Duelo: Una perspectiva transcultural. Más allá del rito: La construcción social del sentimiento de dolor.**
Psiquiatría pública, 12(3), 259-271.

 **Las pérdidas y sus duelos.**
Cabodevilla, I. (2007). In Anales del sistema sanitario de Navarra (Vol. 30, pp. 163-176). Gobierno de Navarra. Departamento de Salud.

 **Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia.**
Larrotta-Castillo, R., Méndez-Ferreira, A. F., Mora-Jaimes, C., Córdoba-Castañeda, M. C., & Duque-Moreno, J. (2020). Revista Salud UIS, 52(2), 182-183.

 **Recomendaciones y guías de acompañamiento frente a duelos por COVID-19.**
Social, M. (2020).

 [¿Cómo puedes trabajar el duelo en las distintas etapas evolutivas?](#)

 [Cuidarte para poder cuidar](#)

 [Mindfulness en familia](#)

“EL DOLOR MISMO ES UNA MEDICINA, CUYO PROPÓSITO ES ROBUSTECER LA FORTALEZA QUE SOPORTA LA CARGA...”.

WILLIAM COWPER,
“CHARITY” (1782)