

LO POSITIVO DE ESTAR EN CASA

Pandemia COVID-19

El presente año a nivel mundial, así como el último mes en Chile no ha sido fácil. A causa del nuevo coronavirus, miles de familias alrededor del mundo de manera preventiva y obligatoria han tenido que recluirse en sus propios hogares y permanecer en cuarentena, rompiendo totalmente con el día a día en rutinas de vida manteniéndolos alejados de familia y amigos.

Sin embargo, no todo es negativo, porque, aunque el panorama puede lucir sombrío, existe un lado positivo que podemos rescatar de esta cuarentena: el tiempo que tenemos con nuestros hijos y las valiosas lecciones que esta situación nos deja.

Momentos difíciles

El presente documento no minimiza lo potente y por momentos sin control de la amenaza de esta pandemia por la que estamos pasando, tampoco ocultara las dificultades e incertidumbres que tiene cada persona, familia y trabajador alrededor del mundo. No obstante solo tratara, simplemente, de recordarnos que en la mayoría de la situaciones existe un lado positivo, incluso ahora cuando todas parecen ser noticias desalentadoras, existen variables que no debemos pasar de largo y resaltar.

De acuerdo a nuestra realidad país seamos conscientes que hay familias que la tienen más difíciles que otras.

Antes de esta contingencia COVID-19 la mayoría siempre ha trabajado en diferentes lugares con la ilusión de algún día trabajar mas cómodamente desde casa pensando que las cosas son más fáciles que para alguien que debía salir a trabajar. Sin embargo, nos dimos cuenta que la modalidad teletrabajo a nivel, social, económico y mental tiene ciertas consecuencias internas, ya que el encierro para algunos puede desencadenar altos niveles de estrés y ansiedad.

Esta Pandemia es una experiencia inédita que como seres humanos se vive cada cierta cantidad de tiempo y hoy antes de resaltar lo negativo, dando cabida al temor o miedo es fundamental para favorecer nuestra salud mental dar espacio a experiencias positivas reales y tangibles en el diario vivir.



Tiempo con nuestra familia

Si hay algo positivo que ha traído esta cuarentena a nivel mundial, es que muchas familias estamos teniendo algo que con el ritmo de vida actual cada vez sucedía menos: tiempo de calidad con los nuestros. Al permanecer en casa, estamos re-conociéndonos, compartiendo tiempos juntos y sobretodo, valorando y protegiendo a quienes más amamos.

A muchas familias les preocupan muchas cosas, que muchos padres por ejemplo, están pensando en establecer rutinas para mantener ocupados a los niños, que les angustia saber hasta cuándo podrán volver a ver a otras personas de su familia. Pero lo mejor que podemos hacer ahora, es enfocarnos en lo que tenemos y en quienes están a nuestro lado.

A pesar de todo, estamos teniendo una oportunidad, al poder tener a nuestros hijos a nuestro lado, a disfrutarlos, a descubrir con ellos, a soñar e imaginar. A tener momentos en familia, que no podríamos tener si no tuviéramos que estar encerrados. Así que valoremos a los nuestros y el tiempo que se nos ha regalado a su lado, aunque no sea en la mejor de las circunstancias.

Nunca habíamos estado tan unidos

La cuarentena, también nos ha obligado a recordar algo que muchas veces solemos olvidar: todos estamos juntos en esto. Todos vivimos en el mismo planeta. Podremos provenir de distintos países, de distintas culturas, creencias y religiones. Pero ahora, es momento de entender, que protegiéndonos unos a otro es como saldremos adelante.

Las pequeñas cosas

Algo que también nos ha dejado la cuarentena, es el aprender a valorar las pequeñas cosas, tanto las que hoy tenemos, como las que no. A ser agradecidos y darnos cuenta que incluso en medio de estos momentos llenos de incertidumbre y quizás angustia, hay cosas que pueden no parecer tan grandes, pero que si vemos con detenimiento tienen mucho valor:

El tiempo con nuestros hijos, escuchar sus risas, sentir sus abrazos, dormir a su lado, jugar y aprender con ellos, escuchar esas preguntas inocentes provenientes de sus mentes llenas de curiosidad, los gestos de cariño que tienen con nosotros, las llamadas telefónicas a aquellos que no están a nuestro lado, tiempo con nuestra pareja o esposa(o).

También, disfrutar de paseos por el parque vacíos si es que existiera la posibilidad, el olor del pan horneado saliendo de nuestra misma cocina, el silencio temprano en nuestros vecindarios, las risas de los niños en el patio consigo de vecinos, la sonrisa de un extraño al coincidir por la calle manteniendo una distancia adecuada, el nuevamente solicitar tiempo y seguir siendo sociable al juntarnos con amigos por redes sociales de video llamada haciéndonos sentir que no estamos solos. Todas las anteriores fueron cosas que quizás hoy valoramos más que antes, ya que pasaron siempre desapercibidas al no detenernos en nuestro andar.

“Disfrute hoy la felicidad de hoy” Og Mandino.

