

## Actualización sobre el coronavirus: Consejos para familias confinadas en el hogar

Usted trabajará desde su hogar hasta nuevo aviso. Lo mismo le sucederá a su pareja. Ayer, se enteró de que el sistema escolar de sus hijos cerrará hasta que las autoridades sanitarias tengan una mejor comprensión del coronavirus.

Y no nos olvidemos del perro de la familia, que ocupa mucho espacio tumbado en el piso de la sala.

Este escenario de «cuarentena» añade una nueva dimensión al «tiempo en familia». Por mucho que ame a su familia, todo ese tiempo compartido puede llegar a ser agotador después de días o, incluso, semanas. A continuación, le brindamos algunos consejos sobre cómo navegar por las aguas desconocidas de vivir gran parte de las 24 horas bajo el mismo techo para que usted y los miembros de su familia puedan mantener un equilibrio mental saludable.

1. **Establezca expectativas.** Reúnanse con su familia para analizar sus roles individuales sobre cómo hacer que esta situación funcione bien para todos. ¿Qué se espera de cada uno? Por ejemplo, ¿cómo es el día laboral y escolar mientras están en casa? ¿Cuándo comienza y cuándo termina el horario laboral/escolar? ¿Sus hijos pueden usar las redes sociales durante el «horario escolar»?
2. **Cree y mantenga una rutina.** Levántese y empiece el día como lo haría habitualmente. Vístase como de costumbre. Comience el día laboral y escolar en el horario habitual. Tome descansos, haga sus tareas y otras actividades diarias como lo haría normalmente. Tome los días de la semana como días laborables y reserve los fines de semana para algo especial.
3. **Haga actividad física.** La actividad física es importante para todos, especialmente para los niños más pequeños y los adolescentes. Cuando la familia trabaja desde casa o tiene clases a distancia, es fácil caer en el hábito de permanecer confinado en casa y descuidar la actividad física. Anime a sus hijos a estar al aire libre tanto como sea posible (pero no con otras personas). Si no tiene acceso a un patio o a un espacio al aire libre, muévase en su casa ya que el ejercicio ayuda a mejorar el estado de ánimo. Hay muchos ejercicios que puede hacer por su cuenta (lagartija, saltar la cuerda, flexiones, etc.) o puede seguir rutinas de ejercicios por internet.



Procure hacerse tiempo para la actividad física.

4. **Establezca metas diarias.** Puede hacer cosas de la casa. De hecho, la situación del teletrabajo, sin el traslado normal, le deja tiempo para hacer las tareas que ha estado evitando durante mucho tiempo, como organizar su armario o limpiar el garaje.
5. **No se tome las cosas de forma demasiado personal.** Si ve que su pareja o sus hijos están solos en una habitación, no saque ninguna conclusión. Probablemente solo necesitan tiempo para ellos mismos, lo que puede parecer más evidente ahora, ya que están juntos mucho más de lo habitual.
6. **Aproveche el tiempo.** Como dice el refrán, el tiempo es tirano. Normalmente, no tenemos tiempo suficiente para hacer lo que queremos, como estar con nuestros seres queridos. Sin embargo, a medida que esta emergencia pública se acerca cada vez más a una cuarentena, ya sea obligatoria o autoimpuesta, es posible que tenga más tiempo y, si maneja bien la situación, quizás en el futuro recuerde este período como un tiempo de unión y crecimiento. Miren más películas en familia, jueguen juegos familiares o aprendan un nuevo oficio o habilidad juntos, por ejemplo, como preparar el suflé perfecto.

Estos consejos son un buen punto de partida para lograr una dinámica familiar saludable en momentos como estos. Sin embargo, si necesita más asesoramiento u orientación, llame al programa de asistencia para empleados de su empresa, que se especializa en abordar dificultades laborales o de vida, y otros desafíos comunes.