



Gracias mi pequeña Ángela por tus dibujos llenos de luz

GUÍA DE OPORTUNIDADES PARA CUIDAR (NOS) DE URGENCIA

Patricia Gómez Cabornero

Orientadora Educativa

Equipo Regional de Atención a NEAE

Queridas familias, queridos padres y madres, queridos cuidadores:

Ya desde hace días echamos de menos los contactos habituales que en nuestra práctica profesional mantenemos con vosotros. Ver vuestras caras (que tantas cosas nos cuentan), escucharos con atención para conocer vuestras historias de vida, construir una confianza mutua para establecer una red fuerte de apoyo, ese milagro relacional que cambia las cosas a mejor...

Nuestro trabajo cobra sentido en la búsqueda del bienestar (en el amplio sentido de la palabra) de los niños y adolescentes que acuden a los centros educativos, y para ello contamos con la necesaria colaboración de las familias o los cuidadores que sostienen en el día a día la vida de los más pequeños.

Estos días nos está sucediendo a todos/as algo que, seguramente, la mayoría no habíamos imaginado nunca. Este virus ha parado de alguna forma la mayor parte de nuestras vidas, bueno, de nuestras vidas tal como estaban organizadas. Nuestras realidades son muy diversas, pero hay emociones que todos compartimos: miedo, angustia, incertidumbre.

Queremos, también ahora y como siempre procuramos, ser una fuente de apoyo pese a no vernos, no poder abrazarnos o compartir miradas.

No nos cabe duda de que este es un momento muy complejo para muchas familias, en distintos grados y con diferencias, pero a todos nos afecta esto de forma muy intensa.

Haciéndonos cargo de los momentos tan complicados que vivimos y sin quitar la más mínima importancia al sufrimiento que esto puede estar conllevando en muchas familias, queremos aportaros una mirada hacia esa otra dirección que existe en todas nuestras experiencias.

Por eso os queremos relatar, por si esta mirada os aliviase, os funcionase, os fuese útil para estos días de cercanía familiar, un puñado de oportunidades que se pueden buscar y compartir con los niños y las niñas que cuidáis.

Deseamos profundamente que todo vaya, paso a paso, dirigiéndose hacia el equilibrio de la Salud. Deseamos ver a vuestros hijos/as muy pronto y a vosotras/as también. Hasta ese esperado momento os mandamos los abrazos necesarios y nos ponemos a vuestra disposición para colaborar en vuestro bienestar, aunque sea en la distancia.

PRONTO JUNTOS...

Este relato de ideas o reflexiones sólo pretende dar un poco de alivio y ofrecer, si fuesen útiles para vosotros, ideas para vivir estos días, sólo, un poco mejor.

. **Oportunidad para establecer relaciones diferentes:** esta situación detiene nuestras dinámicas habituales. Se van sustituyendo, poco a poco, por otras rutinas. Todo pretende darnos orden y equilibrio. En algunas familias se pasará más tiempo juntos. Los/as cuidadores de estos días, o de todos los días, contarán con más oportunidades (diferentes), para compartir espacios y tiempos con los/as niños/as. Sin casi darnos cuenta, nuestras miradas irán hacia otros sitios, nuestra visión de muchos asuntos cotidianos con respecto a nuestros/as hijos/as, puede ir cambiando. En definitiva, nuestras relaciones con ellos, en este momento de especial necesidad de cuidados, pueden resultar más cercanas y ajustadas a sus necesidades especialmente significativas en este proceso. En tantos días juntos/as, hay que esforzarse más para convivir mejor. Parar también es entender muchas cosas de los otros.

. **Oportunidad para explorar un concepto del tiempo como algo distinto:** estableceremos nuevas organizaciones de las rutinas, ordenaremos el tiempo que tenemos a lo largo del día, pero de otra manera. Hay más margen para prolongar o acortar actividades, según los momentos y las emociones que en el día a día se vayan manifestado. Los/as niños/as también tendrán días tristes o confusos, otros llenos de mucha energía “retenida” de forma inevitable, también otros ratos de hartazgo y cansancio. Los efectos de la ruptura de las rutinas

habituales en los/as niños/as tiene más que ver con el distanciamiento y la invisibilidad de los contactos y las relaciones que diariamente establecen con otros/as niños/as y otros adultos (ir al colegio, ir a los parques, a otras actividades lúdicas-complementarias, etc.) que con los propios contenidos del aprendizaje.

. **Oportunidad para compartir nuevas actividades y para desarrollar la creatividad:** para las cosas novedosas, para las ideas originales, también se necesitan tiempos distintos. E, incluso, también se necesitan oportunidades más complejas o, en principio limitantes, para explorar nuevos recursos y posibilidades. En casa tenemos muchas cosas que pueden resultar ser un buen juguete “inventado”, incluso la casa puede convertirse en un nuevo lugar para todos/as, con espacios personalizados, nuevos órdenes, nuevas funcionalidades.

. **Oportunidad para utilizar el miedo como instrumento de apego:** en los momentos más complicados es cuando los/as niños/as más amor necesitan. Desde nuestro modelo de trabajo siempre insistimos en el apoyo como la herramienta “mágica” para favorecer la resiliencia en los/as más pequeños/as (aplica también para adultos que nos servimos de nuestra red de apoyos para superar los problemas o las dificultades vitales).

. **Oportunidad para dedicar un pequeño tiempo a uno mismo:** cuidar requiere también cuidarse. No podemos ofrecer a los demás si no cultivamos en nosotros momentos propios de bienestar, de descanso, de aficiones propias y rincones personales. También los adultos tendremos días duros, llenos de

temores por los/as niños/as, por los más mayores y por nosotros/as mismos/as. Por eso, debemos contar con momentos gratificantes que nos ayuden a retomar la energía adecuada que ayude a los que más pueden necesitarlos.

. **Oportunidad para mover el cuerpo y la cabeza:** si con estas circunstancias resulta inevitable pensar y reflexionar, parece también necesario que nuestra cabeza ayude a mover nuestro cuerpo. Los niños son "seres en movimiento", están creciendo, buscando, explorando. Durante este tiempo, ese movimiento de avance no se detiene. Por eso, favorecer y compartir con ellos las expresiones a través de su cuerpo, de nuestros cuerpos, hará natural el desarrollo de estos días, nos conectará con posibilidades de bienestar y alegrías compartidas (también las habrá). Bailar, saltar, hacer yoga, conocer y compartir nuestros cuerpos vincula a los seres humanos, a los padres con sus hijos.

. **Oportunidad para establecer/repartir nuevas responsabilidades:** en casa, las puede haber con respecto a tareas, pero las hay también emocionales y de cuidado mutuo. Tenemos la oportunidad de que los niños o adolescentes organicen sus días llevando a cabo actividades, quizás menos habituales y colaborando en tareas necesarias para favorecer la convivencia (limpieza, cuidar las plantas, colaborar en la cocina, poner la mesa, cuidar de mascotas, reorganizar, adornar y cuidar sus espacios, etc.). Pero, además, son momentos de cambios emocionales, de esforzarse especialmente en ser empáticos y favorecer el clima de relación y la convivencia en casa.

. **Oportunidad tener/compartir momentos para pensar y sentir:** dejarse sentir emociones distintas, nombrarlas y aceptarlas. Se pueden vivir y aceptar mejor si contamos con alguien cerca que nos las acompañe, nos las nombre y nos las acepte. Cuando se tiene compañía y apoyo uno no teme sentir. En el caso de los niños es como construyen su mundo emocional, con la guía y la compañía de los adultos que tampoco temen sentir.

. **Oportunidad para menos pantallas y más miradas:** justo en este momento en que el contenido escolar se transmite a través de pantallas y sin el calor y la cercanía del profesorado, y salvando este tipo de cuestiones casi inevitables, podemos encontrar en este tiempo de encierro obligado más ocasiones tranquilas para mirar al otro, de comprender y empatizar con respecto a aspectos de la vida que se venían sucediendo sin tiempo para analizar.

. **Oportunidad para recuperar los abrazos con tiempo:** los niños viven en un ritmo impuesto por las necesidades adultas y su forma de organizar el mundo y la vida. Pero no es el ritmo natural que los niños suelen necesitar y ahora, en estos tristes días, el fluir de los días puede ser distinto, más ajustado a las demandas de los hijos a sus padres, más respetuoso con las buenas relaciones y los buenos tratos.

. **Oportunidad para hablar, contar, escuchar:** poco tiempo queda en "la vida habitual" para contar-nos, para hablar con calma, para escuchar de verdad a los niños y para acompañarles hasta el final de sus historias. Así que es buen momento para ello, narrar organiza nuestro cerebro y nuestro

corazón, organiza y ayuda a integrar acontecimientos difíciles como los que estamos viviendo. Pero, además, permite inventar, imaginar, encontrar soluciones. Contar cuentos ayuda a que los niños comprendan cosas difíciles de entender para sus pequeños cerebros en desarrollo.