

Cómo los cierres de escuelas pueden fortalecer a su familia
Aquí hay tres formas de hacer frente si la
escuela de su hijo cierra.

POR CHRISTINE CARTER | 16 de marzo de 2020

Impresión

Hace frío afuera, pero un verano, más o menos, ha comenzado en mi hogar esta semana. Mis dos estudiantes universitarios y dos estudiantes de secundaria están en casa desde la escuela en el futuro previsible. Hay tanto entusiasmo por las vacaciones de primavera alargadas (una de secundaria) como por la tristeza real (las otras). Y, por supuesto, hay mucho caos e incertidumbre.

Mi familia no está sola. Aquí en los Estados Unidos, millones de familias están lidiando con el cierre de escuelas. El número de estudiantes en todo el mundo cuya educación ha sido interrumpida por el coronavirus se acerca a los 400 millones, según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

A medida que las escuelas cerradas se aceleran para el aprendizaje en línea, también podemos reestructurar a nuestras familias. Aquí hay tres formas prácticas en que las familias pueden hacer frente, e incluso prosperar, a pesar del cierre de escuelas, cancelaciones de eventos y mucho más tiempo en casa con los niños.

1. Cree una estructura alrededor del trabajo y la escuela en casa ahora.

Supuestamente estoy trabajando mientras escribo estas palabras, pero mi estudiante

de secundaria apareció para ver si sabía dónde está el cargador de su teléfono (no). Antes de eso, una de mis hijas vino a buscar el perro y algunos sellos. Me encanta ver a mis hijos y tenerlos en casa, pero cada interrupción rompe mi enfoque. Me lleva años comenzar de nuevo; es mucho más fácil revisar mi correo electrónico (o el estado del coronavirus) que hacer mi trabajo real.

Claramente, debemos prepararnos un poco mejor ahora, en lugar de esperar hasta que sepamos cuánto tiempo va a durar (podría pasar un tiempo) o hasta que estemos todos locos (posiblemente mañana). Las interrupciones constantes son una receta para la miseria. No solo obstaculizan nuestra productividad, sino que también aumentan nuestros niveles de estrés y tensión de manera mensurable.

Podemos minimizar las interrupciones creando tiempos y lugares específicos para que cada uno de nosotros haga nuestro trabajo. Nuestros niños necesitan planes individuales de trabajo en casa para terminar sus semestres. Si sus hijos necesitan supervisión y usted también necesita trabajar desde su casa, busque socios (tal vez vecinos si no tiene un copante) para que lo ayuden y establezca turnos para que usted esté a cargo de los niños o trabaje en algún lugar que minimiza las interrupciones, pero no trata de hacer las dos cosas al mismo tiempo.

2. Conéctate con tu familia. A principios de esta semana, conocí a mi hermano y su familia para la cena, y cuando fui a abrazarlo, él empujó su codo como un pollo por un golpe de brazo insatisfactorio. “¿Has estado expuesto? ¿Te sientes enfermo? Inmediatamente pregunté. No, solo estaba usando mucha precaución. Pero la

exposición dentro de una familia no es lo mismo que la exposición a 1,000 personas en un concierto. Estábamos a punto de compartir una comida juntos; Si uno de nosotros contrae el virus, todos vamos a caer de todos modos, abrazo o no abrazo.

El distanciamiento social es doloroso. Los humanos necesitamos conexión social para sentirnos seguros. Aquellos de nosotros que vivimos en familias tenemos una forma integrada de contrarrestar los sentimientos de aislamiento que puede causar el distanciamiento social. Podemos abrazar a nuestros hijos y hacerle cosquillas en la espalda. Podemos compartir nuestras comidas juntos, todos ellos. Podemos relajarnos, leer y ver nuestros programas en el mismo sofá de la misma habitación.

Este tipo de tiempo familiar anticuado no es la norma. En estos días parece más natural almorzar solo frente a la computadora. Los niños de hoy son más propensos a mirar videos en sus dispositivos solos que a unirse a la familia para un episodio de televisión. Pero haremos bien en contrarrestar el distanciamiento que estamos experimentando de nuestras comunidades escolares y laborales más amplias al profundizar nuestras conexiones entre nosotros en casa. No estemos solos juntos; vamos a estar juntos cuando estemos juntos.

3. Abrace no estar tan ocupado. ¿Te has quejado recientemente de que no puedes encontrar tiempo para hacer ejercicio? ¿Que estás privado de sueño? ¿Que no tienes tiempo para cocinar alimentos saludables? Sin eventos deportivos y sin

viajes diarios y sin recogidas y devoluciones, los padres tenemos mucho más tiempo libre.

Es probable que esto sea inquietante al principio. Los estadounidenses nos sentimos importantes corriendo de un compromiso a otro. Ocuparnos nos hace sentir significativos. Tener más tiempo para cuidarnos puede ser indulgente en un momento en que se requiere sacrificio. Pero una de las mejores cosas que podemos hacer por los demás es cuidarnos a nosotros mismos. Podemos prevenir mejor las enfermedades cuando estamos mental y físicamente saludables, y esto nos coloca en una posición mucho mejor para ayudar a los demás.

Estos son tiempos extraños e inciertos. Pero haremos bien en recordar que "la vida nunca se hace insoportable por las circunstancias", como escribió sabiamente Viktor Frankl, "sino solo por falta de significado y propósito". Este puede ser el verano más largo de la historia (¡los niños pueden estar en casa durante cinco meses!), Pero no olvidemos encontrar el significado detrás de esto.

Todo esto se trata de ayudar a los demás: estamos frenando la propagación de una enfermedad letal y virulenta, tratando de evitar que nuestros hospitales se vean abrumados, para evitar que nuestros médicos tengan que tomar decisiones sobre quién vive y quién muere. Podemos dar la bienvenida a los cierres de escuelas y frenar las quejas por inconvenientes.

Quédense en casa, amigos. Mantenerse a salvo. Ayuda a otros.

