

«Está siendo un descubrimiento de nuestra propia familia»

► Orden y paciencia es lo que recomienda la familia de Quintanilla y de De Yarto, una de tantas a la que la crisis ha obligado a reinventarse

H. DÍAZ
VALLADOLID

A la complicada situación de no trabajar en el entorno y con los medios habituales –en el mejor de los casos de poder continuar haciéndolo por cuenta propia o ajena–, en una parte importante de las familias se suma el «estrés» de tener continuamente merodeando a su lado a unos hijos llenos de vitalidad, deseosos de jugar y a los que se les hacen cuesta arriba estas extrañas circunstancias que les está tocando vivir por el coronavirus. Una situación que puede complicarse aún más si en el hogar conviven muchos miembros de la familia, como es el caso de las numerosas.

Una de ellas es la del burgalés José Quintanilla, padre de nueve hijos, siete de los cuales de entre cuatro y 19 años viven en casa, un hogar que intenta junto a su mujer mantener en orden a base de «organización y mucha paciencia». «Está siendo un poco agobiante y complicado», confiesa al otro lado del teléfono. En cualquier caso, este funcionario y su pareja María Eulalia de Yarto no escatiman esfuerzos para hacer el día a día lo más llevadero posible a sus vástagos. Establecer un horario lo más similar a cuando acuden al colegio es una de las claves. «Nos levantamos a las 9 y desayunamos todos juntos hasta las 10. Luego, de 10 a 13 horas ellos comienzan a hacer las tareas del colegio».

Una labor un tanto complicada para

este padre y presidente de la Asociación de Familias Numerosas de Burgos por varias razones. A veces sólo técnicas, pero otras veces también «porque los padres no tenemos la capacidad suficiente para manejarnos con los medios que utilizan o el material necesario y luego ¡nos sangran los ojos de mirar el móvil para abrir las páginas de las tareas!».

Deberes

Es por ello que este padre, pasada esta primera semana de aislamiento, demandaría a la Consejería de Educación que cambiase el actual sistema que tienen los colegios, y considera una «muy buena idea» que desde la

Administración educativa se impulsase a través de su web en una especie de canales de educación donde se dividiesen los niveles por franjas horarias para impartir algunas materias.

Pasado el difícil trago de los deberes, el tiempo libre de la tarde esta familia lo dedica a ver películas, «y a partir de las 18.00 horas, jugamos a las cartas o algún otro juego de mesa o echamos unos bailes». Eso antes de hacer la videollamada diaria a sus mayores, a los que también José Quintanilla se encarga de llevar la comida «con mucho cuidado y siguiendo las recomendaciones higiénicas».

Pero pese a las difíciles circunstancias esta familia también saca su con-

secuencias positivas de la crisis, entre ellas, el desvive que los hermanos mayores están teniendo con los más pequeños: «Los adolescentes, que algunos de ellos no salían de la habitación, se están preocupando mucho más y juegan con todos sus hermanos. No paran de reírse y la verdad, es que apenas se pelean».

Al resto de familias que están pasando por su situación este padre recomienda, además de «organización y paciencia», «vivir el día a día sin planear demasiado». Confiesa también que pensó que iba a ser mucho peor de lo que es: «Está siendo un descubrimiento de nuestra propia familia. Cada día es maravilloso. Se nos ocurren juegos continuamente y, bueno, es una cosa diferente, nueva para nosotros», señala consciente de que habrá casos mucho más complicados y con la esperanza y el ánimo de que todos juntos podemos resolver esta crisis sin precedentes.



Los hijos de esta familia numerosa burgalesa realizan sus tareas del colegio

ABC

Hablan los psicólogos

«Hay que saber manejar la crispación que genera la situación»

H. D. VALLADOLID

Entender que el momento que se está viviendo deriva en mucha crispación, evitar las críticas y buscar sus elementos positivos son algunas de las claves que los psicólogos dan a las familias para sobrellevar el confinamiento. A la ya de por sí «muy complicada» situación de encierro, se suma en algunos casos la «tremenda vitalidad» de unos niños y en otros tantos la preocupación del difícil estado laboral o el momento de salud por el que está pasando algún familiar que ha contraído la enfermedad, por lo que los ex-

pertos son conscientes de que las tensiones serán «importantes» en lo que dure el confinamiento. Por ello, ante una situación que es inevitable, el psicólogo Jesús de Blas considera que «hay que tener en cuenta cómo manejar esa crispación».

Hacer una especie de planificación del trabajo diario ayudará a no improvisar cada momento y a que cada uno de los miembros de la familia «esté ocupado durante un tiempo». De Blas recomienda también que pese al confinamiento, el fin de semana sea «algo distinto» y a pesar de a no poder salir

de casa se busquen iniciativas «más distendidas». En cuanto a la relación de pareja o conyugal también puede verse minada, por eso aconseja «procurar evitar críticas y buscar los elementos positivos».

De Blas cree que de continuar muy a largo plazo el confinamiento, esta situación de crispación terminará derivando en «dificultades emocionales». «A partir de entonces, lo que habría que hacer, primero es identificar las emociones: ¿por qué estoy sintiendo preocupación: es por la enfermedad, por mi trabajo o por la salud de mi familia? Si no se identifican, se convertirán en una amalgama de emociones



Jesús de Blas
Psicólogo y experto en intervención psicológica en catástrofes

imposible de controlar. Hay que jerarquizar qué es lo que nos preocupa más e intentar solucionarlo y si no se puede, aceptar que es una situación que no depende de nosotros». De Blas señala también que a raíz de esta situación es posible que aparezcan «imágenes recurrentes y pensamientos autodestructivos». En este sentido, admite que derivado de este confinamiento ya están haciendo más intervenciones en materia de violencia de género y en intentos de suicidios. Estos y otros casos como el apoyo a los profesionales sanitarios hace que haya una mayor demanda de psicólogos.