

Coronavirus. "Mis hijos se levantan a las 5 de la tarde"

lanacion.com.ar/lifestyle/coronavirus-mis-hijos-se-levantan-5-tarde-nid2349598

April 2, 2020



Coronavirus en la Argentina

Daniela Chueke Perles

Dani: - Hola Vivi. ¿Qué tal, cómo vas llevando la cuarentena?

Vivi: - Tranqui, me levanto, hago la clase virtual de zumba, preparo el almuerzo, después me conecto a trabajar, paciencia.

Dani: -¿Los chicos? ¿Podés creer que en casa se están levantando a cualquier hora? Los tengo que despertar con la música a todo lo que da para sacarlos de la cama.

Vivi: - Ah, yo los dejo, acá se levantan a las 5, ya volverán a la normalidad cuando esto termine.

Diálogos como el de Dani y Vivi son cotidianos. La rutina o la falta de ella es el tema obligado de conversación en tiempos de aislamiento por el coronavirus. Las familias de pronto puestas a convivir 24 x 7 generan sus propios microclimas, tan particulares como comunes al resto de la sociedad. Y en medio de la novedad, en la búsqueda por adaptarse al encierro, surgen situaciones que ponen de relieve, una vez más, los desafíos insólitos a los que se enfrentan los padres de nuestra época cuando se trata de cuidar de hijos adolescentes y jóvenes.

Si convivís con chicos mayores de 14 años, ya seas como Vivi, que con hijos de 25, 18 y 16 decidió soltar las riendas y confiar en la organización espontánea dentro del caos, o como Dani, que con 21, 14 y 12 pretende tener los horarios familiares bajo control, seguro te preguntás si lo que pasa en tu casa es normal.

Esto de dormir tan tarde y vivir a contramano del ritmo familiar (también biológico, circadiano, social, productivo, de la casa y de la vida habitual) ¿no les hará mal? Si los dejo hacer lo que quieren ¿estoy "criando vagos"? Y si no respeto sus decisiones... ¿acaso tengo derecho?

Desde el punto de vista de pros y contras que puede tener la falta de horarios para el estudio, quien responde a estas dudas es Melina Furman, investigadora de Conicet, docente en San Andrés y autora de Guía para criar chicos curiosos (Siglo XXI).

"Poder seguir ciertas rutinas es importante pero también lo es tratar de ajustarlas a la edad de los chicos y a la realidad de cada familia", señala y recomienda: "Vale la pena armar un horario para que los más chicos especialmente, se despierten a la mañana no tan tarde, pero hacerlo con la flexibilidad que implica vivir en un contexto como en el que estamos".



Crédito: Pixabay

Los adolescentes y jóvenes

Melina destaca que está demostrado que los adolescentes son más noctámbulos y que a su edad se vuelven cronotipos búho, es decir que sus relojes biológicos los hacen estar más alerta a la noche. Por eso afirma que las tareas escolares no necesariamente las tienen que hacer a la mañana, mientras las cumplan y no se retrasen en los estudios. Esto con la obvia salvedad de las clases virtuales que designe la escuela.

Por su parte la licenciada Claudia Messing, psicóloga, Presidente de la Sociedad Argentina de Terapia Familiar y autora de "Cómo sienten y piensan los niños hoy" de Editorial Noveduc apunta a la emocionalidad que juega en tiempo de encierro y a cómo afecta la dinámica de los lazos familiares.

"Así como la cuarentena afecta a los adultos también afecta a los jóvenes que buscan procesar los efectos emocionales del encierro aislándose más aún dentro de sus cuartos para apartarse de sus padres, o circular por la casa en tiempos distintos al resto de la familia. Una joven de 20 años con la excusa de hacer ayuno de 12 horas, no sale de su cuarto a partir de las 20 hs para no tener que cenar con la familia, otro joven se levanta a cenar a las dos de la mañana para no tener que cruzarse con su madre", describe Messing.

Pese a que viven bajo el mismo techo **Edy se resigna: "Yo me levanto a las 7 de la mañana, hago una siesta de 5 a 7 de la tarde y después de ver noticias me duermo a las 23. En cambio Diego se levanta a las 16, juega play de 23 a las 7 del día siguiente. Por lo tanto, no lo veo hace 15 días".**

Manejarse en horarios tan distintos a sus padres es también una búsqueda de diferenciación en tiempos de simetría con el adulto, de acuerdo a Messing. ¿Qué quiere decir con esto? Que hoy los niños y niñas desde que nacen, están en "paridad psíquica" con sus padres. Copian a sus padres como si estuvieran frente a un espejo y a partir de allí sienten que su criterio es tan válido como el de los adultos pero a la vez no se

terminan de separar, de diferenciar, por eso **especialmente en la adolescencia buscan la distancia de sus padres, a veces de maneras bruscas a través del maltrato o el aislamiento.**

En la casa de Fernando se logró llegar a un acuerdo: "Los padres nos levantamos 7 y nos dormimos a las 23.30. A los chicos, de 20, 18, 16 y 14 los levantamos 12.30 para almorzar juntos a eso de las 14. Se duermen a las 3 o 4 de la mañana. Lo único que les pedimos, ya que no nos vemos nunca es poder hacer las comidas juntos. Y tal vez compartir alguna clase de gym a la tarde", cuenta.

"Por eso hoy más que nunca es necesario que los padres y madres puedan ayudar a sus hijos a individuarse y diferenciarse construyendo nuevos modelos de autoridad que les devuelvan la firmeza sin caer en ningún tipo de autoritarismo", señala Messing.

Cocinar, hacer gimnasia, ayudar en las tareas, hacer juegos de mesa son momentos que se comparten y eso es uno de los efectos beneficiosos inesperados del aislamiento.

En lo de Eduardo con dos hijos deportistas de 20 y 21 años se turnan para hacer la comida. "Los chicos se acuestan tarde y se levantan al mediodía. Cada uno almuerza cuando quiere. La cena sí o sí la hacemos los cuatro juntos. Y como a los dos les gusta cocinar, nos vamos turnando con las tareas gastronómicas", relata.

Les gusta. Allí está la palabra clave en el relato de Eduardo, según Messing. Cuando a un niño joven simétrico se le dice lo que tiene que hacer, se le da órdenes o indicaciones se siente devaluado y desvalorizado en su "posición de saber" y es muy probable que reaccione mal o simplemente no haga caso. Por eso es que tenemos que pedir quince veces que se levanten de la cama, que vengan a la mesa, se bañen o hagan su tarea y finalmente terminamos gritando.

Cómo es el "Nuevo modelo de autoridad en dos tiempos"

La licenciada Messing propone un modelo eficaz para salir del esquema persecutorio y lograr cambiar los comportamientos en beneficios de los hijos en particular y de la convivencia familiar, en general.

1. Reunión familiar. En el primer tiempo vamos a programar un encuentro con nuestros hijos donde vamos a plantear los problemas de funcionamiento que tenemos, como nos afectan, los inconvenientes que provocan y les pediremos su ayuda, su colaboración, y sobre todo sus propuestas lo más concretas posibles, para superar los problemas actuales. **Es importante en esta instancia hablar con suficiente firmeza, autenticidad y respeto como para llegar a conmoverlos y mostrar que realmente los necesitamos.** Y si las propuestas son suficientemente coherentes las pondremos en funcionamiento, donde habrá evaluaciones y rectificaciones. Para ello

hay un paso previo y es que nosotros como adultos aceptemos nuestras propias limitaciones para poder transmitir las con autenticidad. Si nosotros estamos enojados con nuestros propios límites difícilmente vamos a conseguir que el otro los acepte.

2. Consecuencias. En el segundo tiempo de este modelo, si todas nuestras herramientas de inclusión, participación y comunicación fallan estamos en condiciones de explicitar a nuestros hijos que nos están pidiendo un liderazgo más directivo que pasaremos a instrumentar en lo inmediato. **Ya que ellos no se ponen de acuerdo, o sabotean lo pactado, nosotros propondremos las nuevas formas de organización. Si a partir de esta experiencia se deciden a colaborar nuevamente, podremos volver al primer tiempo hasta que se vuelva a romper la comunicación.** Hay muchos momentos donde los niños o adolescentes no pueden o no quieren decidir, o no pueden contenerse y "nos piden" por un rato que volvamos al viejo modelo. Y lo hacemos pero sin descontrol, con firmeza y sin violencia. La diferencia con el modelo anterior es que actuamos bajo su pedido. Ante la evidencia que no pudieron aplicar sus propios recursos, pueden aceptar la ayuda del adulto. Pero es necesario que sea en dos tiempos. En su simetría los niños y jóvenes se sienten escuchados y respetados y queda habilitada la aplicación del límite más tradicional porque ellos lo están necesitando. No porque nos guste mandonearlos como creen habitualmente. Se produce un acuerdo tácito o explícito de volver a un modelo más directivo cuando los niños y jóvenes nos muestran y aceptan que no pueden autorregularse, que todavía necesitan de un orden externo que los ayude a autocontenerse. La gran diferencia está en la evitación de los desbordes y el descontrol por parte de los adultos.

Retiro emocional, el último recurso

Si todo lo anterior falla aplicaremos el último recurso que es el retiro emocional hasta tanto nos vuelvan a tratar con consideración y respeto. **El retiro emocional no es cortar totalmente la comunicación sino hablar lo indispensable, pero retirar ese afecto incondicional que dispensamos habitualmente con nuestros hijos. Este es el límite más importante que podemos aplicar en épocas de simetría, e infinitamente más efectivo que cualquier castigo.** Mostrar una indiferencia afectiva hasta encontrar una respuesta positiva por parte del otro. Este es un recurso que tiene como objetivo, producir un corte, introducir un límite, en ese estado simbiótico, poco discriminado que los hijos establecen con nosotros y que les va a permitir calmar sus ansiedades fóbicas. Cuando la falta de registro del otro se transforma en una convivencia angustiosa y pesada, es necesario recuperar la distancia, efectuar un corte, lograr que el otro nos extrañe, para que nos perciba como alguien con existencia propia, fuera de él.

Si al adolescente o joven no le importa nada, aun implementando este nuevo modelo con todos sus tiempos habrá que hacer otro trabajo más profundo de significación de la figura paterna y si esto no es posible y los padres están separados se recomienda en muchas situaciones que se muden con el otro padre o madre.

Por: Daniela Chueke Perles

¿Te gustó **esta nota**?

Ver comentarios