

## Familias COVID 19 en una Navidad modificada



Foto de Navidad creado por user15285612 – [www.freepik.es](http://www.freepik.es)

**Llega la Navidad y con ella una realidad modificada por bastantes limitaciones muy nuevas.**

Nos parecerá que todo es igual que los otros años, niños sin colegio y padres en paralelo trabajando o de vacaciones.

**Pero con el estado de alarma y el riesgo por contagio del Coronavirus, han cambiado todas las circunstancias y nuestra percepción de la realidad. Podemos decir que tanto niños como padres somos la generación COVID19.**

Es una Navidad modificada porque tenemos todos restringida la movilidad plena que teníamos antes, se han reducido considerablemente las posibilidades de ocio activo y libre, y no todo el mundo tiene la misma percepción de como vivir la prevención, siendo esto ultimo la causa de muchos conflictos entre las familias a la hora de como celebrar estas Navidades modificadas.

Hasta ahora el ocio se desarrollaba en función de nuestra disponibilidad de

tiempo libre y nuestra capacidad económica.

**Hoy ni el tiempo ni la economía marcan nuestras vacaciones de Navidad. Las vacaciones de Navidad están marcadas por la imposibilidad de movernos libremente, la distancia social y nuestra responsabilidad familiar y social.**

Si no vamos a poder movernos donde y cuando queramos, estamos aprendiendo a **divertirnos parados y sin poder pagar y juntarnos con quien queramos** para tener algo concreto con lo que nos diviertan otros.

Va a haber muchos minutos en solitario para no hacer nada como forma de ocio personal y familiar.

Estas Navidades tendremos que poner a los pies del Árbol de Navidad y del Nacimiento nuestro **"rincón de pensar"**.

Ese rincón que antes era como una especie de castigo o destierro para un niño que no se había portado bien..., estas Navidades modificadas podemos transformar este momento negativo en momentos positivos a lo largo del día.

Es necesario convertir el silencio, la quietud y la contemplación en un tiempo personal lúdico ya que todos estos meses, ya que desde hace unos meses hemos tenido tanto los niños como adultos importantes cambios de vida dentro de nuestra casa, en el colegio o en el trabajo que han alterado en parte la percepción de muchas circunstancias hasta ahora normalizadas y aceptadas por todos.

Estas rectificaciones en nuestra vida desde hace ya bastantes semanas están generando tanto en niños como en adultos estrés, ansiedad y por desgracia en algunos casos también síntomas de depresión.

**El proceso de adaptación a este momento que estamos viviendo es para cada uno personal e intransferible y por eso no hay niño ni adulto que este proceso lo estén viviendo o gestionando igual.** Cuando alguien no es capaz de amoldarse a cambios en su vida o tarda demasiado en asumirlos es cuando pueden aparecer síntomas de cansancio, irritabilidad o tristeza en mayor o menor grado y no podemos tampoco ignorarlos.

Las variaciones de convivencia que están modificando nuestro trato en común con propios y ajenos es indudable que nos afectan ya que hemos tenido que cambiar hábitos de higiene, horarios, formas de celebraciones, hábitos médicos o de estudio, aumentando nuestra vida siendo más sedentaria e incluso nuestra relaciones con la propia naturaleza también se han "retocado"(el aire libre que respirábamos en la calle o en el campo ahora pasa antes por

una mascarilla).

**Si en algún momento, alguien de vuestra familia manifiesta miedo a salir a la calle o resistencia a entrar en casa, deberíais observar si es algo ocasional o repetido para probablemente solicitar ayuda especializada.**

Hemos roto obligatoriamente con unas rutinas, que también van a afectar a las rutinas de la Navidad y nos van a poner a prueba en cada una de nuestras familias.

Debemos empezar por cambiar nuestros hábitos sociales y pensar que hoy por hoy divertirse saliendo o entrando libremente con todas las personas que queríamos y en el ambiente cerrado que queríamos estar por ahora no es posible o aconsejable.

**Hagamos de la tranquilidad y de la contemplación o del no hacer nada una virtud en esta Navidad modificada que nos va tocar vivir.**

Es el momento de recuperar la esencia de lo que de verdad se celebra en Navidad, y que precisamente no es el momento de las borracheras y comilonas como algo idílico, quizás nunca deberíamos haberlo convertido en eso pero es el momento de hacer limpieza de malos hábitos y que mejor momento que en esta Navidad modificada.

Solo hay un riesgo a tener muy en cuenta:

**Los mayores que hay en cada familia.**

**¿Qué va a pasar con ellos?**

Tenemos la coartada perfecta para pensar que nuestros mayores como son personas de riesgo debemos aislarlos de nosotros por su bien... Creo que debemos aprender a vivir una Navidades rectificadas por el Covid pero sin dejar de lado la caridad y el cariño que tanto necesitan los mayores de la familia.

**Todos lo que tenemos familiares mayores es el momento de testimoniar que es la familia para nosotros y poner creatividad por encima de comodidad y la seguridad y buscar las formas y maneras de no faltar**

**a la caridad dentro de nuestra propia familia sin dejar de protegernos del COVID.**

Si tus hijos pequeños fueran personas de riesgo, ¿ los dejarías solos o en manos de alguien por miedo al contagio para tu seguir disfrutando tranquilo de esta navidad modificada?

Tenemos que rectificar la Navidad que nos llega pero sin caer en la trampa de que por ello desprotejamos los nuestros.

**Sophya.** ARMONÍA FAMILIAR

**“Modifica tu Navidad, pero no modifiques tus valores familiares”.**

*By SPTR*

WWW.SOPHYA.ES