

## Título: Confinamiento en familia

Topics: noticias, dilemas morales, decisiones informadas, conversaciones en familia

Nuestro hijo Javier tenía 10 años cuando nos confinaron por primera vez por la pandemia. Antes del confinamiento siempre había sido una persona muy inquieta y en general un niño feliz. Los primeros días del confinamiento pasaron bastante bien. Era una situación un poco novedosa con todos en casa pero nos las arreglamos bastante bien. Con el pasar de los días notamos que nuestro hijo estaba cada vez más nervioso y asustado. Al preguntarle, nos dijo que no entendía muy bien la situación y que le producía miedo.



Después de hablar con nuestro hijo, mi marido y yo buscamos un rato para hablar entre nosotros. Nos dimos cuenta que en los últimos días en casa estábamos viendo muchas más noticias de lo normal, pero que no nos habíamos sentado a hablar con Javier al respecto más allá de explicarle porque no podíamos salir de casa. Entendimos que si para nosotros como adultos la cantidad de información de esos días era tan apabullante, para nuestro hijo podía ser aún peor de sobrellevar.

Antes de hablar con Javier, buscamos en internet noticias que él pudiera entender y con visiones no muy pesimistas de la situación. Una vez encontramos distintos artículos y videos, algunos pensados para explicar a los niños la situación en la que vivíamos, nos juntamos toda la familia. De manera tranquila, repasamos la información e intentamos responder las dudas que le fueron surgiendo. Intentamos poner el foco en lo que podíamos hacer para mantenernos seguros.

Todo esto ayudó a rebajar la ansiedad bastante. Vimos como Javier se quedó un poco más tranquilo, así que decidimos seguir cambiando algunos hábitos en casa. Decidimos que veríamos noticias por la noche cuando nuestro hijo estuviera durmiendo. Cada pocos días buscábamos alguna información que nuestro hijo pudiera entender y la comentamos toda la familia junta.

Durante el confinamiento tanto Javier como nosotros tuvimos momentos mejores y momentos peores. Tener espacios en común con nuestro hijo para poder hablar de la situación y el trabajo previó de buscar información que él pudiera entender bajo la ansiedad tanto de nuestro hijo como la nuestra. Es un gran aprendizaje que sacamos como familia de ese difícil periodo.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Month/ Year: November 2021