

## PEQUEÑOS GESTOS QUE NOS SERVIRÁN DE MUCHO

En este tiempo de confinamiento que estamos viviendo hemos de empezar a aprovecharlo en vez de lamentarnos todo el día de lo que hemos perdido; nuestra libertad de movimiento. En cualquier momento crítico lo peor que podemos hacer es no cuidar nuestra salud mental recreándonos sólo en la parte negativa de la realidad que hoy tenemos. Esta realidad sigue teniendo cosas positivas, cosas neutras que hemos de traer a nuestro pensamiento y que nos generan bienestar que, en realidad, es lo que todos perseguimos.

Con estos pequeños apuntes os propongo algunas de las técnicas, tremendamente simples, que les facilito a las familias que están perdiendo la calidad de su comunicación y van viendo como se alejan unos de otros por la vorágine en la que estamos metidos todos, adultos, jóvenes y niños y que provocan que seamos auténticos desconocidos. Hoy, más que nunca, las podéis poner en práctica y os aseguro que acercarán a cada miembro de vuestra familia a sentirse un poco mejor, a reír y a afianzar esos lazos de apego que nos generarán BIENESTAR y un buen clima en casa.

De momento, os propongo estas, sobre todo si hay adolescentes y jóvenes en casa.

1. CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA, UNA VEZ A LA SEMANA ESCRIBIRÁ UN PAPEL, QUE COLGARÁ EN CUALQUIER SITIO DE LA CASA, CON LA ANÉCDOTA QUE, EN OTRO MOMENTO DEL DÍA, VA A CONTAR DE SU PASADO, PARA GENERAR EXPECTACIÓN. TODOS TENDRÁN LICENCIAS POÉTICAS PARA ADORNARLO COMO SI ESTUVIERAMOS EN EL “CLUB DE LA COMEDIA”. Sin darnos cuenta empezaremos a saber hasta como se conocieron nuestros padres, o si alguna vez te pillaron haciendo algo “indebido”. Vamos a saber un poco más de los nuestros.
2. SE PONDRÁ UN PAPEL EN BLANCO, CON LOS NOMBRES DE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA, ESPACIADOS, PARA CADA QUE CADA UNO APUNTE DE LO QUE PREFERIRÍA ENCARGARSE DIARIAMENTE PARA QUE EL RESTO DE LOS MIEMBROS NO LO TENGA QUE HACER. (En ocasiones es necesario que los adultos, previamente, hagan un listado completo de todo aquello que es necesario para que la casa funcione bien, ya que los menores no son conscientes de que la ropa no se lava sola, que no se coloca sola en los armarios, que los vasos y platos no se lavan solos etc....). Es necesario el reparto de tareas ahora más que nunca.
3. UN DÍA A LA SEMANA, CON RECETA EN LA MANO, CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA COCINARÁ UN POSTRE, UN DULCE O UN PLATO PARA TODOS LOS DEMÁS. AUNQUE SE PIDA AYUDA, DEJAREMOS QUE LA PERSONA SIENTA AUTONOMÍA Y QUE LO PUEDE HACER PERFECTAMENTE Y SÓLO CABEN RISAS SI EL PRODUCTO NO SALE COMO UNO PRETENDÍA. LO IMPORTANTE ES LA ILUSIÓN, LA EXPERIENCIA Y EL HABER HECHO ALGO POR LOS DEMÁS.

4. LA MAMÁ Y EL PAPÁ REALIZARÁN, POR SEPARADO, LAS INQUIETUDES QUE TENÍAN CUANDO FORMARON SU PROPIA FAMILIA Y CUANDO EMPEZARON A TENER SUS PROPIOS HIJOS Y LAS COMPARTIRÁN CON ELLOS. Es reconfortante para los jóvenes saber que sus padres también tuvieron y tienen inquietudes y miedos a la hora de emprender proyectos.
5. TAMBIÉN, LOS PADRES Y LOS HIJOS, HARÁN UNA REFLEXIÓN DE QUÉ VALORES ME HAN TRANSMITIDO MIS PADRES A LO LARGO DE LA VIDA y se los expondrán al resto de los miembros de la familia.
6. LOS MENORES DE LA CASA HARÁN UNA REDACCIÓN DE CÓMO LES GUSTARÍA QUE FUERA SU VIDA DENTRO DE VEINTE AÑOS. CÓMO SE IMAGINAN, EN QUÉ PROFESIONES, EN QUÉ COMPAÑÍA, EN QUE PAÍS....

Y TODO LO QUE SE OS OCURRA PARA MEJORAR ESA COMUNICACIÓN Y SOBRE TODO CONOCER MÁS A ESAS PERSONAS QUE OS ACOMPAÑAN TODOS LOS DÍAS Y QUE SON TAN IMPORTANTES, NUESTROS ABUELOS/AS NUESTROS PADRES Y MADRES Y NUESTROS HIJOS/AS.

Espero que os sirva y ya haremos otras entregas. Y si se os ocurren más actividades, hacédmelas llegar a este correo y las compartiremos con vuestro nombre si me dais permiso. [psicologia.psempere@gmail.com](mailto:psicologia.psempere@gmail.com)

Gracias a todos y a todas por el gran esfuerzo que os toca hacer.

Recibid un cálido abrazo