

HÁBITOS SALUDABLES PARA TRANSITAR EL AISLAMIENTO SOCIAL

Sabemos que la nueva situación de aislamiento social para la lucha contra la pandemia tiene en cada uno de nosotros un alto impacto emocional.

Todos disponemos de ciertos recursos y estrategias que pondremos en juego para tramitar el malestar generado por este cambio repentino en la rutina y en las vidas de todos.

A continuación, se ofrecen una serie de recomendaciones para transitar el aislamiento social, a fin de fortalecernos y persistir en la lucha:

Sugerencias para adolescentes:

Por el momento del desarrollo en el que se encuentran, donde se ponen en juego importantes definiciones para la subjetividad, ligadas al cuerpo, la identidad y los vínculos, el aislamiento preventivo puede constituir un gran desafío para los y las adolescentes. No obstante, su flexibilidad, creatividad y apertura a los cambios puede ubicarlos como *actores estratégicos*, con saberes y competencias que pueden favorecer nuevos intercambios, así como la conciencia social respecto de la importancia del mismo aislamiento preventivo. Por ello es fundamental que sean convocados y que se posibilite su participación activa y protagónica en este momento. En este particular momento, se sugieren algunas estrategias que podrían colaborar en el desarrollo de una convivencia saludable en el marco del aislamiento preventivo obligatorio:

Respecto de la comunicación:

- Facilitar espacios de diálogo para evitar estados de incertidumbre:
 - La información debe ser clara, breve y de fuentes fiables.
 - La comunicación debe evitar ser confortativa respecto de la importancia del fenómeno.

Respecto de los vínculos:

- Mantener el contacto virtual con tus amigo/as y seres queridos, acompañarse mutuamente con referentes de confianza para disminuir ansiedades y temores.
- Favorecer espacios de intercambio familiar a partir de esta ruptura con lo cotidiano que puede inaugurar nuevos modos vinculares.
- Aprovechar el momento juntos en casa para disfrutar de juegos con la familia.
- Manifestar apertura para el uso creativo de nuevas tecnologías respecto de la búsqueda de información seria juntos, como también de propuestas lúdicas para compartir en familia.

Respecto de la convivencia:

- Acordar junto a los y las adolescentes pautas y roles para la convivencia familiar en el aislamiento.
- Establecer tiempos y formas de acompañamiento para realizar las tareas que envían desde la escuela.
- Utilizar la tecnología regulando su uso para evitar excesos.
- Sobre uso del tiempo libre:
 - Compartir películas, series, libros, juegos en familia.
 - Promover espacios y momentos para la expresión artística, tales como: el dibujo, la pintura, escuchar y/o producir música.
- Favorecer el movimiento, buscando rutinas de ejercicios simples, o partir del armado de coreografías y danzas variadas que pueden compartirse en redes, sosteniendo otros modos de comunicación en intercambio saludable con sus pares.
- Promover la curiosidad, ofrecer diversas instancias de capacitación online que múltiples instituciones educativas han habilitado (en gran parte de forma gratuita) en los últimos días.