



UN FIN DE AÑO DIFERENTE

Ps. María Piedad Albornoz

IY llegó Diciembre! Hacer una reflexión sobre un año tan especial resulta complejo. Han sido tantas las emociones que hemos experimentado, las dificultades que hemos enfrentado y las exigencias a las que nos hemos visto expuestos, que podemos tender a olvidar lo vivido y a cerrar este fin de año tal como otros años. Por esto, se hace relevante refrescar nuestra memoria para rescatar los desafíos enfrentados y las cualidades personales y familiares que nos permitieron sobrellevar este periodo de la mejor manera posible. Así también, es un momento especial para agradecer a Dios por un nuevo año y para recordar a los más afectados por la pandemia. Hoy, contamos con un sinnúmero de aprendizajes y reflexiones nuevas que nos invitan a vivir este fin de año de una manera diferente a la habitual.

FOCO DE FIN DE AÑO

El 2020 ha estado marcado por una serie de exigencias que implican un cansancio emocional y físico importante. Es normal y esperable sentir que la energía y paciencia que en algún momento tuvimos, se nos está acabando. Por esto, es importante darnos el tiempo de parar y pensar qué queremos para este fin de año y en qué nos queremos enfocar. Priorizar lo más importante para cada familia en este último mes, nos permitirá evitar que el estrés que conlleva este tiempo, nos

afecte negativamente. En este sentido, la invitación es a limitar las tareas pendientes y no agregar exigencias innecesarias. Ojalá podamos determinar que este año el foco no estará puesto en buscar el mejor regalo para cada persona de la familia o en realizar una celebración perfecta, sino más bien en poder reflexionar y compartir momentos con nuestros cercanos. También, sería significativo buscar alguna forma de apoyar y dar cariño a los más afectados por la crisis de este año. Para todo esto, es importante involucrar a la familia completa en determinar cómo se quiere terminar el año y qué elementos serán la prioridad.

RESCATAR APRENDIZAJES Y AGRADECER

Adultos y niños hemos tenido que lidiar con la incertidumbre y falta de control que significa vivir en pandemia y hemos tenido que desplegar todos nuestros recursos internos para hacer frente a ello. Durante este año, hemos adquirido nuevos roles, hemos tenido que organizar nuestros tiempos y labores, hemos desarrollado habilidades y descubierto talentos que no sabíamos que teníamos. Todo esto, entregándonos en las manos de Dios en quien hemos depositado nuestra confianza absoluta. Así, este es un buen momento para rescatar lo aprendido y para agradecerle Su protección. Asimismo, dentro de la familia, puede ser beneficioso realizar dinámicas de agradecimiento donde niños y adultos reconozcan los logros del

año y den las gracias a alguien por el apoyo. Esto se puede hacer fomentando frases simples del tipo: “quiero agradecer a X porque cuando estaba estresada con el trabajo, me dio un abrazo que me hizo sentir mejor”. Es importante también dar cuenta de las estrategias que se usaron para afrontar los desafíos, lo cual puede realizarse con preguntas como: “¿Qué fue lo que más te costó de este año? Y luego preguntar: “¿cómo lo hiciste para afrontarlo?”. También, se puede proponer a los niños realizar un “frasco de la memoria” o “frasco del agradecimiento”, el cual consiste en invitar a los niños a escribir o dibujar momentos positivos de la cuarentena y guardarlos dentro de un frasco. Pasados unos días, se abre el frasco en familia para hacer memoria de lo vivido en cuarentena.

MIRANDO A FUTURO

Este año nos ha permitido pasar más tiempo con nuestros niños y hemos podido conocer mejor su mundo interno. Somos testigos de sus fortalezas y debilidades, de sus intereses, gustos y necesidades, y hemos podido participar a tiempo completo de sus procesos de desarrollo cognitivo y socioemocional. Esto significa que contamos con información nueva y muy valiosa, la cual nos permite ayudarlo a cada uno de nuestros niños a reconocer sus avances y celebrar sus logros. Todo este conocimiento nos permite también comenzar el

nuevo año con una perspectiva distinta, pues al conocer mejor a nuestros niños, podemos leer mejor sus estados emocionales y ofrecer contención y apoyo de manera más cercana y empática. Esto no significa que no habrá momentos de dificultad para entender qué les sucede a nuestros niños, sin embargo, cuando nos veamos enfrentados a esta situación sabremos que la clave está en poder ponernos en su lugar, traducir su experiencia y ofrecer seguridad con alguna estrategia que hayamos aprendido durante este tiempo. El haber sobrevivido a un año de crisis utilizando diversas estrategias para protegernos a nosotros mismos y a nuestras familias, hace que tengamos más recursos que nunca para sobrellevar la dificultad.

Si bien la pandemia sigue presente en nuestras vidas, el encierro que afrontamos y los desafíos que conlleva la cuarentena, pueden parecer lejanos. No olvidemos que hemos logrado realizar cosas inimaginables y debemos celebrar estos logros con orgullo y alegría. Hemos comprobado que los planes personales pueden cambiar muy rápidamente, y que la flexibilidad, el trabajo en equipo, los vínculos afectivos, las redes de apoyo y la fe, son el motor fundamental para superar adversidades y rescatar aprendizajes. Compartamos lo positivo y demos cuenta de nuestras fortalezas, esto nos permitirá enfrentar el año que viene con confianza y esperanza.

