

Re-pensarnos en tiempos de Cuarentena

Estamos atravesando uno de los hechos históricos con más desafíos de las últimas décadas.

“Estar en casa”, “Quedarnos Adentro” nos convoca a detener (pareciera que por un tiempo) la rutina, nuestro día a día.

Aparece esa palabra que inquieta, que genera incertidumbre, que nos enfrenta al desafío de la espera, el TIEMPO.

Estamos insertos en un sistema de tiempo lineal y productivo de nuestra vida cotidiana. Tenemos una vida laboral y una, posibilitada, dentro del hogar.

Estas coexisten constantemente. Muchas personas no delimitan esos espacios de manera adecuada, saludable. Llevan el trabajo a casa, estrés, cansancio, articulándose con la propia rutina del hogar, “cronomatizándose” todo, hasta una ducha, que termina siendo un momento a sacarse de encima.

Parar, frenar, resignifica nuestro tiempo, del cual ahora tenemos de “sobra”.

Nos encontramos con los otros en cuanto a otredad, con sus fortalezas, con sus debilidades, con nosotros mismos, pudiendo ser esto enriquecedor, o por el contrario, devastador.

Aumentaron las demandas por Trastornos de ansiedad y Trastornos del sueño.

Hay una cantidad de información circulando sobre qué hacer adentro de casa, sobrecargando el día y poniendo en marcha un sinfín de actividades que van desde practicar yoga, hacer ejercicio físico, cocinar, leer, mirar series, entre tantas otras.

Pero ahora, qué pasa con la dificultad que nos presenta el Ocio, *¿Se puede no hacer nada? ¿Me aburro sino hago algo? ¿A que me refiero con hacer algo?*, y así nos sumergimos en una constante de preguntas y más preguntas, difíciles de responder.

Esto convoca a que aparezcan Miedos. Una emoción tan conocida y explorada para algunos, y tan poco experimentada para otros.

Es importante entender que esta es una situación transitoria, pudiendo expresar los sentimientos que esto genera. Hablar con los niños sobre lo que pasa, de manera clara y concreta.

Desde el ***Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital Sommer*** nos propusimos trabajar de manera articulada para poder acompañar a pacientes y familias en este contexto tan complicado y emergente.

Se realizan llamadas telefónicas semanales como contención para que se sientan acompañados, pudiendo tener información sobre estado ánimo, dificultades para conciliar el sueño, problemáticas con pareja, entre otros.

Se brindan actividades de recreación sencillas y creativas para los más chicos, con materiales que tengan en casa, como por ejemplo, armar una casita con sabanas o un juego de mesa familiar, sentarse a jugar. También que puedan estar acompañados en la realización de las tareas, con flexibilidad en los horarios.

Es así como tratamos, estando lejos físicamente, estar lo más cerca posible. Alojando la demanda, conteniendo, porque si bien es nuestro trabajo, amamos poder hacerlo.

Lic. en Psicología, Vanin Lucia

Servicio de Rehabilitación
Hospital Nacional "Dr. Baldomero Sommer"