

DISTRIBUCIÓN DE LOS

ESPACIOS

DURANTE LA PANDEMIA

Dr. Leonidas Castro, Universidad de los Andes.
Dra. Diana Agudelo, Universidad de los Andes.
Dra. María Antonieta Solorzano, Psicoterapeuta.
Dra. Irene Giovanni, Pontificia Universidad Javeriana.
Dr. Ricardo Yamín, Universidad del Rosario.

Diseño: Juan David Garza Forero
Comunicaciones - Vicepresidencia de la República
2020



**El futuro
es de todos**

Vicepresidencia

Cuando compartimos un espacio con otras personas, ya sea de manera presencial o virtual, necesitamos tener armonía a la hora de distribuirlo.

Pero, cuando se trata de varias personas, no hay que olvidar lo que decía el escritor Khalil Gibran al final de su hermosa poesía ‘La pareja’:

“...Y permaneced juntos... pero no demasiado juntos.

Porque los pilares sostienen el templo, pero están separados.

Y ni el roble crece bajo la sombra del ciprés ni el ciprés bajo la del roble”.

Programen con frecuencia los siguientes espacios:



ESPACIOS DE INTERACCIÓN

Aparten un tiempo limitado durante el día para interactuar frente a frente, intercambiar pensamientos, ideas, emociones, humor, y hablar de temas triviales del día a día. Estos espacios permiten responder a las necesidades de todos.



ESPACIOS PARA COMPARTIR



Busquen algún espacio en el que, aunque no estén hablando, estén compartiendo y disfrutando de la misma actividad: cocinar, ver TV, leer, escuchar música, y hacer ejercicio. Estos espacios fortalecen el vínculo y propician la intimidad. Las experiencias compartidas hacen que la familia se sienta en unión común.



El futuro
es de todos

Vicepresidencia

ESPACIOS ADMINISTRATIVOS



Traten de asignar un tiempo al día o a la semana para resolver asuntos cotidianos. No permitan que el único tema de interacción sea el económico, o los arreglos de la casa o los asuntos logísticos. Desafortunadamente, estos temas tienden a invadir todos los espacios y a impedir una interacción más profunda emocionalmente.

ESPACIOS FAMILIARES

Cuando los hijos viven en casa, ya sean pequeños o adolescentes, es de suma importancia asignar tiempo para compartir en familia. Asimismo, procure tener espacios limitados para compartir actividades como cocinar, distraerse, ver TV, jugar, o simplemente hablar.



El futuro
es de todos

Vicepresidencia

ESPACIOS SOCIALES COMPARTIDOS

Dentro de su rutina diaria de actividades, trate de incluir espacios en los que, tiene contacto virtual con familia o con otros amigos. Invítelos a comer, a jugar, o simplemente a charlar. Si esto se hace en pareja, aumenta el sentido de pertenencia a un grupo social más amplio. Por ejemplo, recuerde que es hora de lavarse las manos, de limpiar los espacios del hogar, eso interrumpe las rutinas y es una pausa para reencontrarse en la razón del período de aislamiento.



ESPACIOS PERSONALES O INDIVIDUALES

Estos espacios son fundamentalmente importantes en períodos de aislamiento, porque contribuyen al desarrollo personal y previenen oportunidades de conflicto y desgaste de relaciones familiares intensas. Trate de asignar espacios individuales o personales para que cada uno de los miembros de la familia pueda desarrollar por su cuenta tanto actividades de trabajo o estudio en casa, como actividades de recreación que sean de su preferencia o gusto personal.

