

## PRIMER RECUADRO:

### *DISTRIBUCIÓN DE LOS ESPACIOS*

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

Cuando compartimos el espacio con otras personas necesitamos tener armonía en la distribución de esos espacios, ya sean presenciales o virtuales.

Cuando se trata de varias personas no hay que olvidar lo que decía K Gibran al final de su hermosa poesía sobre 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."<sup>1</sup>*

Programen con frecuencia los siguientes espacios.

- **Espacios de interacción.** Aparten un tiempo limitado durante el día, para estar interactuando, frente a frente, intercambiando pensamientos, ideas, emociones, humor, así como 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, están compartiendo y disfrutando de la misma actividad: cocinar, ver TV, leer, escuchar música, hacer ejercicio.* Estos espacios fortalecen el vínculo y propician la intimidad. Las experiencias compartidas hacen que la familia se sienta en unión común.
- **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 sea pequeños o adolescentes es de fundamental importancia asignar tiempo para compartir en familia. Al igual que los anteriores, *procure tener espacios **limitados** para compartir actividades como cocinar, distraerse, ver TV, jugar, o simplemente hablar.*
- **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 de la cuarentena**

- **Espacios personales o individuales.** Estos espacios son de fundamental importancia 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.*