



Cansancio, apatía, desgano. Todas palabras incómodas que nos rodean y se nos meten por los poros. Si le agregamos además un poquito de incertidumbre, logramos el cóctel perfecto para tener un sujeto sin energía y sin ganas de hacer nada.

Cansancio, apatía, desgano. Todas palabras incómodas que nos rodean y se nos meten por los poros. Si le agregamos además un poquito de incertidumbre, logramos el cóctel perfecto para tener un sujeto sin energía y sin ganas de hacer nada. Estas sensaciones parece que se han diseminado con mayor fuerza que este virus que nos aqueja.

Pues bien, ¿qué podemos hacer al respecto? ¿Cómo podemos ayudar a que nuestros niños salgan de este estado de apatía, cuando nosotros nos sentimos de manera similar?

Poder reconocer lo que nos sucede, poder hablar de ello y ser empáticos entre nosotros podría ser un excelente punto de partida.

Así dejaremos de sentirnos tan solos, para pasar a sentirnos comprendidos y más acompañados. Esta no es una propuesta que nos lleve a pensar “mal de muchos consuelo de tontos”; sino todo lo contrario. Es una invitación de ayuda mutua, para poder salir entre todos de este estado de apatía que nos encierra y no nos deja actuar.

Un buen antídoto es poner en escena la creatividad. Sí, incluirla en nuestras rutinas posibilita que lo diario se vea con otra cara y deje de ser tan predecible. El efecto sorpresa es energizante y los cambios nos ubican en lugares nuevos y más divertidos.

La idea de modificar el contexto en donde nos encontramos encerrados puede parecer disparatado; pero lo que queremos generar es justamente un cambio de escenario. La propuesta es encontrarle nuevos lugares a los muebles, construir carpas (tiendas) con sábanas para dormir en otros ambientes de la casa, transformar el living en una cueva

misteriosa... En definitiva, recrear el espacio físico ayuda a desplegar nuestra imaginación con los más pequeños.

A los no tan chicos, invitarlos a una función de “cine hogareño”, con cabritas para todos, puede ser divertido. O bien un bingo familiar en donde nos “juguemos” las tareas domésticas también puede resultar motivador.

Hay momentos en los que es necesario poder flexibilizarnos, bajar las exigencias de las obligaciones y poner el foco en recargar nuestras baterías para poder seguir. Las ideas pueden ser de lo más variadas, dependiendo de la edad de los miembros de la familia, pero la clave sigue siendo siempre la misma: cambiar la rutina, sorprendernos, divertirnos juntos y, de esta manera, hacer de nuestros días una aventura que de ganas de vivir.

Idea para recrear. Les proponemos un juego de imaginación: pueden escribir, dibujar, simplemente conversar o actuar lo que harían. Sólo necesitan un dado y el tablero. Tiran el dado dos veces, buscan en el tablero qué recuadro corresponde a esos dos números, y ¡¡¡sólo queda imaginar!!



¿QUÉ HARÍAS SI...



	1	2	3	4	5	6
1	tuvieras súper-poderes	no tuvieras que trabajar/ estudiar	no existiera la tecnología	fueras presidente	te despertaras siendo otra persona	podieras adivinar el futuro
2	podieras detener el tiempo	podieras inventar cualquier cosa	fueras la mamá de tu mamá	te encontraras con un extraterrestre	te despertaras siendo un insecto	podieras viajar en el tiempo
3	podieras volar	fueras estrella de rock	podieras inventar un deporte	podieras viajar al espacio	fueras artista famoso/a	te encontraras con Harry Potter
4	fueras deportista estrella	se levantara la cuarentena	te fueras de campamento	te encontraras con un Yeti	podieras inventar un animal	podieras teletransportarte
5	te pelearas con tu mejor amigo/a	podieras hablar con alguien que ya no está	tuvieras que sobrevivir bajo tierra	podieras inventar un colegio	podieras escribir un libro	te encontraras con alguien perdido/a
6	podieras crear un país	te quedaras solo/a en una casa embrujada	podieras cambiar los colores	fueras millonaria/o	podieras inventar un juego	te perdieras en un bosque