



Ritmos en un día común de cuarentena



Ilustración: Ham

Pasaron varias semanas en las que las actividades que hacemos fuera de casa están suspendidas... ¿Y qué nos pasa con el tiempo? ¿Se estira? ¿Se acorta, se anuda? Qué misterio. El día, con menos horarios pautados, sin tantos lugares para llegar o cosas para hacer a horario fijo, ¿es más largo?, ¿o no alcanza?

El tiempo está unido con los ritmos, ritmos que se van construyendo en la repetición y variación. La repetición del sonido del despertador para llegar a tiempo a la escuela, para ir a trabajar, o preparar un desayuno. Y la variación regular de fines de semana, feriados, vacaciones escolares. Pero también la variación ocasional de un paro, o de una mañana de diluvio.

Los ritmos nos ordenan, a personas de todas las edades. Muchos sucesos se hacen previsibles. El propio cuerpo se sincroniza a esos ritmos: momentos de dormir; comer; cuidado personal; limpieza; avanzar en tareas varias, en algún trabajo, si tengo; hacer "algo" especial con dedicación y concentración; reunirse y compartir... ¿Qué más? Movimiento quizá, diversión ...

Todos estos son momentos que caben en un día común. Momentos que se cargan más de sentido, para grandes y chicos, cuando podemos reconocer su propósito. Cuando ocurren en el día, contribuyen a que ese día sea, a su manera, completo. Aunque no hayamos salido de casa.



Ahora, en cuarentena, ¿qué ritmo estamos construyendo, en casa? A veces, como personas adultas, nos vemos muy distintas a niños y niñas. Pero, ¿es tan así? Quizás, sentimos más parecido de lo que creemos. De hecho, ¿no será que tanto las personas más jóvenes como las adultas nos sentimos más a gusto si en un día, aunque sea de cuarentena, hacemos un lugar, un lugarcito, para cada uno de esos momentos?

Dormir y comer, cuidado personal, limpieza. Como mamá, papá, abuelo o abuela... esto lo tenemos bien claro, es raro que no nos ocupemos de eso en algún momento del día.

Pero, en cuarentena, que a lo largo del día haya un momento para los más chicos de hacer algo con dedicación y concentración, algo un poco difícil y esforzado, es una de las claves para que al final del día, ese día sea un día que se sienta más "completo": ¿cocinar algo rico con lo que hay? ¿arreglar algo? ¿inventar un objeto o un personaje imaginario? ¿cantar y grabar una canción para mandar a alguien que está lejos? Ese "algo especial" ¿qué puede ser en tu casa, con lo que tienen a mano? ¿qué puede ser para tus chicos? ¿Y para vos?

Y puede ser, también, que sintamos mucho más completo el día si además de hacer algo con concentración, tenemos algún momento de reunión. De encuentro en el que nos miramos, nos escuchamos, nos interesamos por la otra persona y muy especialmente por esa persona más pequeña.

¿Qué otros momentos reconocés en estos días en cuarentena? ¿Cómo te sentís con el ritmo que está tomando forma en tu casa? ¿Algo que te gustaría variar, introducir?

En relación con estas reflexiones, podés, o pueden, consultar la propuesta para hacer y adaptar en casa: "Una agenda-calendario en cuarentena".

Algunos conceptos científicos con los que se trabaja en esta comunicación: ritmos cotidianos, explicitación de la experiencia, agencia, empatía.

Chicos y grandes en casa a toda hora: un mundo por compartir y recrear - Iniciativa de comunicación pública de la ciencia.