

# **Sobrellevar la cuarentena en familia**

Sentido común, algo de ingenio y mucha paciencia. Y no olvidar a quienes están falleciendo, a sus familiares y a todas las personas que nos están cuidando. Dos familias nos cuentan cómo podemos organizarnos en casa para lidiar con la situación que ha traído la pandemia del coronavirus.

22/03/2020

La acumulación de cifras de fallecidos e ingresados nos lleva a rezar por ellos, por sus familias, por el personal sanitario y tantas personas e instituciones que están trabajando sin descanso para minimizar el impacto de la pandemia.

Para muchos otros -la mayoría- su modo de contribuir es... quedarse en casa y obedecer a las autoridades civiles. Hemos pedido a dos familias que nos cuenten cómo están procurando superar las inevitables dificultades de estos días: un capitán de fragata, especialista en submarinos, y una madre (en su cuenta de Instagram se describe con humor (Marta: 72m<sup>2</sup> para 6 "agobiaos" ¿Y si la familia fuese la empresa más importante que pudiese existir?), y que comparte varios consejos que ha puesto en práctica en su casa. Vamos allá.

---

## **José Torrente: Cuando el submarino es... tu casa**

José es capitán de fragata, especialista en submarinos. 15 años rodeado de agua. El aislamiento ha sido su gran compañero de viaje, como un amigo invisible. Ahora, en casa, con nueve hijos, su vida discurre -digamos- en otro submarino, como la de todos nosotros. Aunque con luz natural y tantas otras ventajas.

Con un vídeo sencillo, editado en su casa, José y algunos de sus hijos nos sugieren algunas ideas básicas para afrontar este periodo. Hay vida debajo del agua. Y fuera de ella, en cualquier hogar, se puede vivir razonablemente bien, con buenas dosis de paciencia y sentido del humor.

---

**Marta, madre de familia: “No estamos solos y la situación no es, ni de lejos, la peor”**

No sabes ni cómo te llamas. De un día a otro te han metido en una *peli* de ciencia ficción y tienes que gestionar a varios niños, un marido, una o dos zonas de trabajo, bombardeo de información y de deberes de los colegios... y los metros cuadrados, que te parecen menos metros que nunca.

El desconcierto y el pánico inicial dejan paso al mal humor, las voces, las malas formas, los portazos, los insultos de un hermano a otro...

Lo primero que hay que hacer es pensar que no estamos solos. Todos estamos, en mayor o menor medida, en la misma situación que además no es, ni de lejos, la peor. Hay muchos hogares que tienen un familiar o varios enfermos, viviendo con la incertidumbre y el miedo; en otras

casas hay madres o padres solos que no tienen ayuda, y quizás tengan que ir a trabajar; en otras, hay familias con niños con necesidades especiales...

Así que, en la medida de lo posible, redimensiona las circunstancias y da gracias a Dios porque seguramente lo que estás viviendo no es tan duro.

En cualquier caso, **ahí van siete consejos que pueden ayudarte a mejorar la convivencia estrecha de estos días:**

**1. Organízate.** Como si de una empresa se tratase organiza primero tu cabeza y luego la casa. Tenéis que ordenar la casa y pensar de dónde sacáis espacio de trabajo para dos, de estudio para los mayores y de ocio para los peques de la casa. Y eso no depende de los metros cuadrados...

Cuando me refiero a ordenar, me refiero a orden y limpieza normal:

no es el momento de pensar en limpiezas a fondo, con falta de lejía en los mercados y niños pululando por la casa. Entre nosotros, yo ya me veía con el bote de pintura en la mano dando una *manita* a la casa, aprovechando la cuarentena. Pero no es el momento. Tampoco lo es de quitar el pañal al peque, ni quitar el chupete, enseñar a sumar o el abecedario...

Tranquilos. Las clases volverán. Y los *profes* seguirán enseñando.

Organiza también las comidas y la ropa. Intenta hacer hueco en la casa para tener que salir lo menos posible al supermercado (y ya sabes, cumpliendo las normas) y haz entender a tu familia que hay que ser disciplinado con el uso de la ropa. De lo contrario, en dos días estaréis invadidos de prendas sucias.

**2. Un día normal con horario normal.** Tal vez te asalte la apatía y

quieras estar todo el día tirado en el sofá con el pijama puesto. Ni lo pienses.

Levántate y acuéstate a la hora acostumbrada. Dúchate, vístete, como para salir a trabajar. Peínate. Y exige a tus hijos el mismo horario y vestimenta "de calle". Que cuiden su aseo.

Aunque los colegios están intentando, en la medida de sus posibilidades, enviar temario, corregirlo e incluso les hacen exámenes, si tienes adolescentes seguro que querrán ver pelis hasta las tantas, usar más la Nintendo o el móvil... ¡Ojo!

No es necesario que tengan un horario tan fijo como en el cole. Y comer en familia es un lujo que podemos permitirnos estos días. Que tus hijos ayuden a recoger la cocina y a hacer tareas de la casa, ya que que otras veces no pueden hacerlo por

falta de tiempo. Por la tarde, pueden jugar más con sus hermanos, leer, etc.

**3. Cuida la relación de pareja.** Si eres de los que piensa que la epidemia hace peligrar tu matrimonio, no te sientas un *bicho* raro. Durante el verano aumentan las peleas por pasar más tiempo juntos. Ahora también estamos más tiempo juntos. Muy juntos. Todo el día y toda la noche. Y, a menudo, no hay perro para airearse...

¿Objetivo? Que la sangre no llegue al río. Pide perdón si metes la pata o das respuestas airadas a tu marido o mujer. Y perdona al otro. Ponte en su lugar. Quizás el/ella tenga estos días más carga de trabajo con el teletrabajo, o esté preocupado/a por el dinero, o por sus padres o conocidos, o lleve horas supliéndote con los niños para que puedas

trabajar... Lo más parecido a estar en una jaula del zoo.

Normalmente en situaciones de estrés, cuando uno está de bajón el otro está mejor de ánimo, y así vamos tirando uno del otro y, en consecuencia, de los hijos.

Hay que intentar que cada uno tenga un momento de esparcimiento, es decir, que se aísle del ruido de la casa, los niños, la lavadora y haga aquello que le dé la gana y que le libere mentalmente de las cuatro paredes. Lo que él o ella quiera. Leer, rezar, dormir, hacer gimnasia, oír música con cascos como si estuviese en el Palacio Real... E intenta que los niños no interrumpen ese momento.

En definitiva, es un momento estupendo para pronunciar lo que el Papa Francisco llama las tres palabras claves del matrimonio: Gracias, perdón y permiso.

**4. Los fines de semana haz las actividades que soléis hacer.** Con imaginación muchas veces será posible. Las redes sociales muestran a un internauta nadando sobre un patinete por el pasillo, o a un señor colgado de la barra de la ducha, como si estuviese en el bus. Si los fines de semana practicas tiro al plato, olvídate. Pero si te gusta el cine, proyecta una película para la familia; si vas al gimnasio, hazte con unas pesas *DIY* y ponte alguno de los vídeos que circulan por la red. Si rezas el rosario, haces oración o asistes a Misa, hazlo, ahora más que nunca (online, se entiende).

**5. Llama a tus padres y familia a menudo.** Podéis hacer una sesión de Skype, Hangouts o Zoom en familia como si cada uno estuvieseis en una punta del mapa. Eso os dará ánimos, os pondrá al día y os asegurareis de que tus padres (o en el caso de que esté uno sólo) estén bien.

**6. Con los niños hay que usar una máxima: si te ven bien, estarán bien.** Si te invade la tristeza y necesitas llorar, llora en el baño o con tu marido/mujer. Pero delante de ellos, sin ocultar la realidad, que vean confianza y tranquilidad.

Haz acopio de juegos y juguetes que tengas en el trastero o en el altillo, que hace mucho que no usen, dosifícalos para varios días y ve guardando y sacando. Si sacas toda la artillería por el salón en una hora tendrás un niño aburrido y un salón atestado...

Pide a los mayores que jueguen con los pequeños, imagina juegos y no sufras si se aburren: no pasa nada. Si por norma general no dejas que jueguen al fútbol en casa, déjales que jueguen un rato, dejando claro que son medidas extraordinarias, como la pandemia.

Observa cómo está cada uno de los miembros de la familia. Habla con cada uno. Los mayores serán más conscientes y quizás necesiten hablar del tema, preguntaros... A los peques puede ayudarles dibujar lo que pasa. No ocultes información, pero tampoco debes saturarles: No necesitan conocer los datos de cada día. Solo una cosa debe quedarles clara (a ellos y a ti): saldremos de esta. No sabemos cómo ni cuándo. Pero saldremos.

**7. Libera información.** Necesitamos tres pandemias para oír, ver y hacer todo lo que se ha enviado por WhatsApp... Y necesitamos tres vidas para asimilar tanta información. ¿De verdad necesitas saber tanto, tanto, del coronavirus? Intenta no estar pendiente de cada dato, de cada cifra, de cada audio. Durante tu jornada laboral, silencia el móvil. Ganarás en salud.

.....

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
dev.opusdei.org/es-do/article/consejos-  
cuarentena-casa-familia/](https://dev.opusdei.org/es-do/article/consejos-cuarentena-casa-familia/) (10/08/2025)