

Las Palmas de Gran Canaria, 23 de Marzo de 2020 .

Centro de Orientación Familiar de Canarias (COF)

Acompañando a las familias

“Con su permiso”

IIº COMUNICADO

Señores, señoras. Queridos abuelos, jóvenes, niños y niñas, usuarios del COF.

Queremos acompañarles en este confinamiento que se prolonga quince días más. Deseamos estar cerca de ustedes y ayudarles en lo que sea posible. A tal fin les queremos comunicar lo siguiente:

Somos conscientes de que:

- Existen situaciones familiares como ustedes bien saben, y como les decíamos en el anterior comunicado, que son preocupantes, conflictivas o delicadas, unas más que otras, y que no son fáciles de asumir, orientar y resolver. De forma particular ello sucede así si se tiene en cuenta el tipo de domicilio en el que se vive de no más de 80 m2.
- En la medida en que el tiempo de confinamiento se alargue, los ánimos del buen humor, el esfuerzo, la constancia en la realización de las tareas y el control de las tensiones o conflictos pueden decaer o debilitarse. En tal supuesto, se requiere un esfuerzo mayor. Si necesitaran una ayuda del equipo profesional del COF, no duden en llamarnos en el horario de 9:00 a 14:00 horas de lunes a viernes. Con mucho gusto les acompañaremos en su situación. No lo duden.

Sugerimos:

Primero: Mantener todos los días las mismas rutinas. El éxito para salir bien del presente “túnel”, es decir, de este “confinamiento” obligado, está en no dejar de “caminar”. Caminar significa realizar todos los días un conjunto de tareas u obligaciones de forma regular sin alterar mucho los horarios, como por ejemplo: el aseo y la ducha diaria, cambio de ropa, limpieza y ordenación de las habitaciones, tareas escolares, si nos referimos a los hijos, momentos para realizar la “conversación familiar” (como se dijo en el anterior comunicado), momentos para el descanso, los juegos electrónicos, u otros, las llamadas telefónicas, ver la televisión, ver una película y otros.

Segundo: Buenas lecturas.

Tercero: Tener un espacio personal de horario y de lugar para pensar en aspectos como los siguientes: ¿Qué estado de ánimo y qué sentimientos me acompañan?; ¿Qué hago con ellos?; ¿Con quién los comparto?. Escribir una especie de “diario” en el que se recoja el mundo personal o los acontecimientos que van sucediendo.

Cuarto: Hacer algo bueno por los demás. Ser solidario.

Por ejemplo: Sus familiares, amigos o vecinos esperan de usted una palabra de ánimo que le ayude a levantar la moral o no caer en la depresión o tristeza. Usted puede hacer un bien sin salir de casa. Utilice el teléfono, el whatsapp o el correo electrónico. Siéntase útil. Sea un “cirineo” o un “samaritano” que suaviza la cruz o cura heridas.

Quinto: Escuche serenamente.

Los demás miembros de la familia necesitan de que usted lo escuche pacientemente. Serene su semblante. Siéntese a hablar sin prisa.

Sexto: Siéntase vivo y activo.

Responder cada uno de estos momentos significa ser “responsable”, es decir responder de como los vivo y los gestiono. Hemos de aprender aquellas lecciones que “nos da la vida”. Estas se aprenden entrando en el mundo interior personal. No estamos solos. Dios nos acompaña.

Séptimo: Camine dentro de casa todos los días. Haga ejercicio físico.

Octavo: Cuente con nosotros. Estamos a su lado. De esta forma nosotros nos sentiremos bien. Nos pueden llamar en horario de 9:00 h a 14:00 h. Nos pueden escribir un correo. Nosotros también les llamaremos por teléfono, si así usted lo permite.

Reciban nuestro afecto, respetos y un abrazo.

D. Alberto Cabré de León

Presidente del Patronato
Y del consejo de Dirección



Dña. Asunción Sánchez Jorge
Subdirectora.

D. Fermín Romero Navarro
Director

Nota Final

Les rogamos que nos confirmen a nuestro correo (info@fundacioncof.org) que han recibido nuestro Comunicado. Así mismo indíquenos si dicho comunicado le ha parecido adecuado, así como otras observaciones o iniciativas que consideren oportunos.