

amar



En cuarentena por el coronavirus

Estamos en cuarentena o en confinamiento. Destinados a pasar en casa y en familia, todos juntos, más tiempo del acostumbrado. Destinados a combinar responsabilidades laborales y familiares con el afrontamiento de las necesidades básicas del hogar y nuestros deseos de ocio y de relajación.

Desde **Palabras Aladas**, como recurso, queremos regalaros nuestro libro **Amar** y proponeros una actividad para estos días: emplead una pared de vuestra casa, de ese lugar tan vivido estos días, y cread en ella vuestro árbol del amor, un árbol que crezca día a día, un árbol en el que cobijarse en circunstancias de agobio, tensión, enfado o tristeza y ante el que compartir momentos de dulzura, afecto, ternura y cuidado. Podéis hacerlo en pareja, con vuestros hijos o hijas o con las personas con quienes conviváis. Y las personas que viváis solas, podéis hacer crecer vuestro árbol a través del teléfono...

En estas circunstancias, más que nunca, amar es la mejor manera de convivir.

El árbol del amor

Despejad una pared de casa y comprometeos con ella. Podéis usar papel y celo, rotuladores, pintura de pared o en spray, cartón y pegamento, acuarelas... Lo que queráis. Podéis plasmar en el tronco los cuarenta conceptos que nutren a la palabra **amar** y aparecen en el libro y luego darle frondosidad y enriquecerlo con vuestras propias ideas y experiencias.

respeto
incondicionalidad
compromiso
espontaneidad
paciencia diligencia
sinceridad
estima tiempo libertad
humor escuchar
perdonar voluntad
colaboración
responsabilidad
comprensión ceder
consideración
fidelidad diálogo bondad
intimidad
compartir apoyo
tolerancia
dulzura coraje
cortesía confianza
reconocimiento
esperanza
generosidad cuidado
optimismo empatía
dedicación

Algunas ideas para hacer crecer el árbol

Leed juntos una página del libro y reflexionad sobre cómo podéis cuidar ese rasgo durante estos días o cómo puede ayudaros a sobrellevar esta situación.

Por ejemplo:

1. El **diálogo** sobre los sentimientos que la pandemia de coronavirus genera puede ayudarnos a **comprender** mejor a los demás y a ser más **tolerantes** y **pacientes** con algunas de sus actitudes que nos puedan incomodar.
2. El **apoyo** entre las personas que conviven es importante en estos días para superar los momentos difíciles de cada jornada y encarar la siguiente con **esperanza**.
3. Afrontar estos días con **optimismo** y **buen humor** puede ayudar a que la convivencia sea no solo llevadera sino un auténtico regalo.
4. Si nos acostumbramos a **pensar bien del otro** nos será más fácil **ceder** y **perdonar** de corazón, lo cual es siempre higiénico para nuestro ánimo y las relaciones personales.
5. Impulsar la **confianza** y la **intimidad** ayudarán a que **compartir** y **colaborar** en estas circunstancias sean más fáciles.

Buscad un momento del día en que todos los que convivís podáis estar juntos para hacer crecer el árbol. Es un buen momento para disfrutar juntos y también para aprender cómo amar cada día un poco mejor:

1. Si hablamos de **responsabilidad**, podemos darnos cuenta de que tiene muchas ramificaciones: en nuestra familia, cada persona tiene alguna responsabilidad (desde la persona adulta que debe trabajar desde casa y cumplir con su vida laboral hasta quienes están en edad escolar y tienen tareas que les han dejado vía telemática), como integrantes de la sociedad, tenemos la responsabilidad de permanecer en nuestros domicilios para ayudar a contener la propagación del virus.

2. Si hablamos sobre el **compromiso**, entendemos que este es importante para cumplir con nuestras responsabilidades, tanto en el plano hogareño como en el ámbito social.
3. Reflexionar sobre la **consideración** y ponerla en práctica ayudará a organizar las rutinas generales de la casa de tal manera que las necesidades de todos queden satisfechas. La consideración y el **respeto** permitirán que hagamos un uso razonable de los servicios sanitarios y que planteemos exigencias sensatas a los demás miembros de la familia.

Cuando hagáis crecer vuestro árbol podéis plantearos pequeños compromisos y dinámicas para incorporar o acrecentar la presencia del rasgo del día en vuestra familia. Por ejemplo:

1. Para mejorar nuestra **diligencia**, haremos las tareas domésticas en parejas y nos animaremos mutuamente mientras las hacemos.
2. Destinaremos un **tiempo** especial al día (aunque sean cinco minutos) para estar de forma privada con cada una de las otras personas de la casa y dedicándole plena atención.
3. Las personas que vivan solas pueden proponerse llamar por teléfono a una persona querida cada día y **escuchar** sus preocupaciones, inquietudes, experiencias y necesidades.
4. Para **respetar** las necesidades y obligaciones de cada persona, señalizaremos los lugares en que es preciso guardar silencio o propondremos horarios

Sería precioso ver cómo crecen los árboles: [#cuarentenaamar](#)