

COVID-19: UN DESAFÍO PARA LAS FAMILIAS CUBANAS

COVID-19: A CHALLENGE FOR CUBAN FAMILIES

M.Sc. Irsa Santana Viera¹ (0000-0003-4439-1675), CUM Cárdenas, Universidad de Matanzas,

irsasantviera@gmail.com

Esp. Alex Alba Solares² (0000-0002-5007-2075)

Resumen

La familia cubana transita por la crisis generada por la pandemia de la COVID-19 y se desarrolla como espacio de protección, en una convivencia que obliga al confinamiento, a vivir situaciones de pérdida, restringir el contacto físico por temor al contagio, exigiendo cuidado en un contexto de carencias que obliga a salir de casa. Rutinas asociadas al trabajo doméstico, el cuidado de enfermos en situación de vulnerabilidad, las clases a niños y adolescentes desde el espacio de la casa, el teletrabajo, situaciones de conflictos y la violencia intrafamiliar intensifican las contradicciones, la ansiedad y la depresión. La familia desarrolla estrategias de afrontamiento desde una realidad diferente, funcional y coherente con las exigencias de estos tiempos. El trabajo tiene como objetivos describir la situación actual de la familia cubana en el marco de la pandemia y analizar algunas de las estrategias que se implementan como alternativas para su afrontamiento.

Palabras claves: familias; pandemia; COVID-19; convivencia; estrategias; desafíos

Abstract

The Cuban family is going through a crisis generated by COVID-19 pandemic. It develops itself as a space for protection, in a coexistence marked by home confinement, situations of loss, restriction of physical contact fearing a disease transmission; demanding caution in a context of shortages that forces people to go out. Routines associated with domestic work, the care of vulnerable patients, classes for children and adolescents from home, teleworking, conflict issues and domestic violence intensify contradictions, anxiety and depression. It all leads the family to find coping strategies from a different and functional reality, also coherent with nowadays demands. This study approaches all the



Monografías 2021

Universidad de Matanzas © 2021

ISBN: 978 - 959 - 16 - 4681 - 1

aforementioned aspects. Its objective is to describe the current situation of Cuban families during COVID-19, as well as the analysis of some of the implemented strategies as alternative to face the pandemic.

Keywords: *Families; pandemic; COVID-19; living together; strategies; challenges.*

Durante los últimos años la familia como institución en Cuba, ha encontrado una amplia resonancia, a partir de ciertas controversias que han modificado progresivamente la forma de ser constituida. Las ideas retrospectivas e idealizadas de que la familia está constituida por un hombre y una mujer en una relación legal, matrimonial, para toda la vida, con la intención de criar hijos, se ha configurado de otro modo, ahora con conceptos más amplios e inclusivos, que se perfilan con reconocimiento también en el orden legislativo, según los reconoce Fariñas (2019). Estos cambios afrontados por la sociedad cubana, vistos en tiempos de pandemia, han servido para reafirmar el acierto de que la familia independientemente de la estructura en que se conforme, si bien sus indicadores resultan funcionales, resulta un espacio de seguridad para sus integrantes.

Intentar comprender la contradicción que ofrece la pandemia, conlleva a descubrir, a poco más de un año, una cotidianidad sometida a una lógica convencional del trabajo y el tiempo dedicado a la familia. Sin embargo, cierta sensación de que se reducen los estímulos y los días transcurren más uniformemente hace muchas veces perder las coordenadas y despertar pensando que el tiempo no pasa. Cierta esquema constreñido, espacios reducidos y días que pasan lenta y uniformemente hacen creer que se está detenido en el tiempo. Sin muchas vivencias nuevas para acumular, la sensación de estar elaborando pocos recuerdos, puede llevar a pensar que la capacidad creadora ha quedado mutilada, y pareciendo una redundancia en la forma en que transcurren los días, no existe otra forma de enfocar la realidad que, aprendiendo a no arruinar el presente, recordando que existe un antes y existirá un después de la pandemia, donde el nivel de incertidumbre que se maneja parece llenarse, en algunos momentos, de cierto escepticismo.

Desde una actitud de resignación impresiona que se pierde el tiempo y que la simple percepción del riesgo no es suficiente para llegar al final. Tampoco sería conveniente una actitud eufórica que lleve a pensar que todo se resolverá con la vacuna y que retornaremos a la vida de antes, entendiendo que solo no hacerle caso al tiempo hará que transcurra más rápidamente. Pensar entonces que se

está pasando lo mejor posible, podría ayudar a aceptar esta nueva percepción temporal, que ofrece lo cotidiano y donde las vivencias no se vinculan precisamente a diferentes lugares o personas, sino a descubrir sensaciones que en tiempos de estrés laboral resultarían idílicas. Arés (24 de abril de 2020) refiere que este tiempo de crisis vuelve la mirada al mundo simple de la vida, esperando que la actual situación logre aportar algo de humildad y se aprenda a valorar que la auténtica alegría y el bienestar se encuentran en las cosas más sencillas de la vida.

La crisis económica mundial provocada por la pandemia, se acentúa en Cuba como consecuencia de las medidas adoptadas por el gobierno de Estados Unidos para el recrudescimiento del bloqueo. En respuesta a este escenario, el gobierno cubano, se ha visto obligado a adoptar un grupo de decisiones encaminadas a atenuar diversas problemáticas. Esto ha generado un escenario de inestabilidad económica, que incide en el orden social, e inevitablemente en la familia. El incremento de los precios, dispuesto por la denominada Tarea Ordenamiento, particularmente los gastos fijos vinculados al consumo familiar, como la electricidad, el teléfono, el agua y la propia alimentación, ha demandado mayor participación de todos sus miembros, redistribuyéndose entre ellos el pago de las obligaciones. De este modo, la familia se fortalece como grupo, creando mecanismos de afrontamiento entre sus miembros desde una convivencia solidaria.

Sin embargo, si bien se pudiera decir que el diseño de sociedad cubano, ampliamente conectado, organiza espacios comunes de relaciones en los parques, las escaleras, los mercados, los edificios, el consultorio médico, las colas, los teléfonos públicos, el transporte, bajo el principio de la solidaridad y el humanismo que promueve la interacción y la necesidad del colectivo, en momentos de pandemia, este paradigma se ha visto abruptamente modificado. En los nuevos tiempos, se aboga por limitar el roce social y se llama al distanciamiento físico por temor al contagio.

Este temor ha obligado a limitar la posibilidad de visitas entre amigos, vecinos y familiares, y si antes las puertas permanecían abiertas y ofrecían la oportunidad del intercambio, ahora, la presencia de carteles que muchas veces rondan con los malos modales, anuncian la necesidad de cumplir con las medidas sanitarias para evitar la enfermedad y proteger a la familia. Desde el orden afectivo este distanciamiento se ha visto minimizado con el uso de las redes sociales y la telefonía lo que traduce nuestra condición humana como ser social.

A la idea de que la familia es la institución básica de la sociedad, es un refugio o un grupo humano insustituible, se le ha tenido que sumar también con certeza la idea de que resulta un núcleo de relaciones que se fortalece ante una situación de crisis, con necesidades de afecto, protección y apoyo, probablemente como nunca antes, teniendo en cuenta que es la familia la que asume el mayor reto ante la crisis generada por la pandemia de la COVID-19 que vive actualmente el mundo. Hablar o pensar, entonces, en la familia en Cuba en estos tiempos, es identificar estrategias, es rediseñar espacios, es enfrentar la adversidad que se presenta desde un espacio que, si bien ha luchado por ser un referente de paz, ahora también se establece para la protección, la salud, desde una convivencia que ha sobrepasado la imaginación, porque obliga al confinamiento, y que podría reorientar hacia nuevos comportamientos en función de no enfermarse.

Intentando describir los recuerdos, las vivencias que se han acumulado tras un año de pandemia, pareciera, tal como refiere Arés (2021) que el premio ha sido un bono de cotidianidad, vivido desde cada familia con cierta relatividad, a partir de los recursos con los que sorprendió y en particular con la posibilidad de transformar los referentes a una realidad que se diseña desde un esquema reducido, limitado al espacio de la casa, donde los estímulos se comprimen y el tiempo se somete a un presente perpetuo abarrotado de rutinas, que resulta irreal si se percibe conectado a la espera de una vacuna, un PCR, a la limitación de las relaciones sociales y que pareciera no ofrecer la entrada de un futuro cargado de esperanzas.

El hecho de identificar las vías de transmisión por donde puede ocurrir el contagio implica incorporar a la subjetividad ciertas restricciones que podrían identificarse en un principio como comportamientos obsesivos, pero que por razones obvias resultan indispensables para conservar la salud. Hacia la familia se imponen circunstancias atípicas que van desde las restricciones de movimiento, la excesiva limpieza y el temor o la ansiedad ante un descuido que pueda provocar un evento lamentable de contagio entre sus miembros.

Baste mencionar que exponerse a las aglomeraciones de personas, cuestión inevitable en tiempos de escasez, conlleva el cuidado extremo ante el riesgo inminente que este tipo de situaciones puede generar. Paralelo a ello se erige la responsabilidad de quien asume roles que implican este riesgo mayor, los que están sujetos, además, a cierta tensión mantenida con el propósito de conservar la salud, e incluso la vida de sus familiares.

Si bien se pudiera tomar a la familia como el lugar que proporciona mayor seguridad, para aquellas que han vivido la enfermedad ha resultado también un escenario de riesgo al contagio, donde podría cuestionarse o no el comportamiento de alguno de sus miembros y las consecuencias no en pocos casos fatales para los más vulnerables. Se vive en estos casos la pérdida inesperada, el duelo, que puede generar sentimientos de culpa acompañados del dolor.

Las medidas de prevención imponen a la familia dejar de ser un espacio interconectado socialmente donde la responsabilidad de cada uno de mantener las mismas medidas de restricción es la única vía de crear un entorno seguro. Se desarrolla cierta tendencia a la desconexión, a sentir muy distante por temor al contagio, a aquel que hasta hacía muy poco tiempo visitaba con frecuencia por ser un vecino preciado, limitando los lazos de solidaridad que caracterizan al cubano.

Se desarrollan entonces estrategias para salir de casa, diseñando, exigiendo cuidado y encontrando la mejor forma de protegerse y proteger a los demás, donde se desarrolla cierta tendencia al proteccionismo, si bien no solo cada miembro debe preocuparse por tomar ciertas medidas sino establecerlas como patrones familiares una vez que la familia organiza la forma de salir y entrar a la casa, algo que se vincula en un contexto de carencias, a la necesidad de abastecerse de alimentos, aseo y medicamentos, lo suficiente como para exponerse lo menos posible, y que con frecuencia conlleva al riesgo inevitable en aglomeraciones por largas horas.

El impacto sobre las rutinas cotidianas se presenta de forma inmediata, concentrándose en el trabajo doméstico, la elaboración de alimentos que demanda de una planificación y que permite en aquellos hogares más funcionales disfrutar de las relaciones con los hijos, la pareja, encontrando como nunca antes la oportunidad de compartir afectos, realizar tareas que en tiempos de presión social quedaban aplazadas y que desde la participación de todos los miembros forman parte del disfrute, se modifican espacios, se desarrollan habilidades y se refuerzan legados donde el adulto mayor tiene un rol decisivo.

En el cuidado de los enfermos se extreman medidas, por el riesgo y las complicaciones médicas que resultan del contagio con el virus, y la determinación del cierre del contrato con el cuidador que resulta ajeno a la familia como medida de protección, puede traer aparejado en muchos hogares la sobrecarga sobre alguno de sus miembros.

El esfuerzo por mantener la enseñanza de las tareas escolares con niños y adolescentes resulta igualmente un reto, creando desde las condiciones del hogar una forma de garantizar el aprendizaje, teniendo en cuenta el estudio a través de teleclases, que supone la preparación del adulto sin ser propiamente un maestro, la aclaración de dudas por vía telefónica, el uso de redes sociales, identificando necesidades de esparcimiento que inciden, y desarrollando iniciativas que garanticen la asimilación de los contenidos de las materias, tal como plantea Díaz (2020).

El trabajo desde la casa, que con el uso de las tecnologías se ha denominado teletrabajo, pareciera llegar para quedarse, resultando una modalidad que permite asumir diferentes responsabilidades a partir de un mismo espacio, pero que supone el apoyo de los otros miembros de la familia, teniendo en cuenta la necesidad de tiempo para cumplir con las obligaciones laborales.

La emigración, que en otros momentos trajo aparejado en Cuba, fenómenos de soledad, ausencia de convivencia o la tendencia a desestructurarse o no dar continuidad a la familia, cuando uno de los miembros decidía irse del país, hoy se reafirma como alternativa ante la crisis. En la familia cubana actual, la salida definitiva del país de uno de sus miembros también puede significar un alivio a su economía y, en ocasiones, la única alternativa para acceder a las divisas internacionales y con ello garantizar el acceso a las nuevas tiendas en MLC, en algunos casos, el único sitio en el que pueden adquirirse equipos electrodomésticos, así como determinados alimentos, artículos de aseo personal, entre otros productos. De igual manera, las remesas familiares, constituyen no pocas veces, un sostén financiero indiscutible en muchas familias. El desarrollo de internet y las redes sociales han facilitado el acercamiento virtual entre las familias, permitiendo conservar los vínculos afectivos, a pesar del distanciamiento físico existente, lo que en gran medida ha mitigado los efectos de la ruptura que décadas atrás representaba la emigración.

Algunas situaciones podrían generar fuentes de tensión y conflictos familiares como parte de la propia convivencia: el uso de espacios compartidos por tiempo prolongado, las diferencias individuales y de intereses, situaciones del pasado, el desorden, la sobrecarga de tareas y la falta de esparcimiento. Así podríamos encontrar fenómenos como la violencia intrafamiliar, que como refiere Terrero (2020), se intensifican sentimientos de vulnerabilidad, fragilidad, donde resulta difícil legitimar de forma coherente los recursos necesarios para afrontar la pandemia, generándose contradicciones que no se corresponden con el esfuerzo por salir de la crisis.

La familia podría ser vista en términos de conflicto, donde todo lo que gira alrededor de la misma se cuestiona. Algunas políticas sociales tienden a devaluar el enfoque de familia: se debate la sustitución de las profesiones por oficios o el debate de la contradicción entre el valor social y político, como es el caso de los internacionalistas, y el costo para la familia, las contradicciones entre las condiciones materiales y la satisfacción de las necesidades. Se desarrolla entonces, cierta incertidumbre ante los cambios que se vislumbran, y en este sentido, con frecuencia, se tiende a victimizar a la familia en relación a los fenómenos sociales, y de la misma forma, en este escenario de COVID-19, se le responsabiliza por la manera en que cada uno de sus miembros se cuida de no enfermar. En tal sentido, Ferrás (2020) aborda la importancia de invertir en políticas sociales que protejan a las familias.

La pandemia ha conllevado, sin dudas, a la familia actual en Cuba a un sobreesfuerzo, por la desestructuración de la vida cotidiana y las estrategias alternativas que ha tenido que imponerse. Ante un complejo escenario marcado por el confinamiento, la falta de empleo, la escasez de alimentos y otros productos de primera necesidad, el temor al contagio y a contagiar a los más allegados, la disminución del poder adquisitivo del dinero motivado por el incremento de los precios, la familia ha debido fortalecerse para ratificar su condición como célula básica de la sociedad.

De igual manera, el conflicto de la familia se traslada a la pareja. Aun cuando el confinamiento podría ser un aliado en aquellas que han disfrutado del tiempo para los afectos y las rutinas del hogar, y donde las necesidades se abordan en unión y compañía, la permanencia en el hogar por un tiempo que se prolonga y no se define, podría generar preocupación ante un futuro que aún genera incertidumbre.

Pensar en una etapa pos-COVID-19 y adaptarse a vivir en la nueva normalidad ha pasado de la dimensión afectiva y la necesidad de abrazar a un amigo o familiar o de compartir al aire libre al cuestionamiento de una situación que obliga a la creatividad intentando retomar proyectos o buscar nuevas alternativas para afrontar la crisis en una economía que ha sido duramente golpeada en todos los ámbitos, de lo cual tampoco la familia ha estado exenta. Procesos creativos podrían ser estimulados y acelerados en días difíciles de aislamiento donde la familia intenta mantenerse en casa y, a la vez, resolver situaciones de solvencia. Así, en ese sentido, la pandemia podría marcar

un antes y un después donde las condiciones de confinamiento podrían develar el desarrollo de actitudes y capacidades creativas.

La cultura de relaciones de la familia, los vínculos afectivos, el apoyo social, los proyectos de familia, así como la creatividad, propician que a pesar de condiciones adversas como las actuales, la familia viva sin la necesidad de padecer una situación de estrés, percibiendo un tipo de afrontamiento activo y útil de colaboración, donde los miembros distribuyen las tareas domésticas y de cuidados desde la responsabilidad conjunta de la pareja y la participación de los hijos u otros familiares.

Sin embargo, en aquellas familias donde los conflictos por la interacción y la convivencia pudieran ser violentos, la carga de emociones negativas que subyacen en estas condiciones de confinamiento, añade una complejidad mayor a las ya difíciles medidas restrictivas. Podría decirse que unas familias logran adaptarse a esta coyuntura y otras, experimentan dificultades para hacerlo. Una sensación de vulnerabilidad alta, incertidumbre, pesimismo, pueden ser factores de riesgo para el aumento de los problemas emocionales en las personas. La sensación de encierro puede afectar psicológicamente a las personas y replicarse en el grupo familiar. Si las relaciones interpersonales entre los miembros de la familia ya se encontraban deterioradas antes del confinamiento, el agobio, la sobrecarga de trabajo doméstico, el aburrimiento por el cese o disminución de las actividades laborales y las preocupaciones por cubrir necesidades materiales podrían mostrar situaciones de malestar, culpa y hasta violencia entre sus integrantes.

En este sentido no queda otra alternativa que asumir la convivencia bajo las nuevas condiciones, teniendo en cuenta que algunos miembros pueden experimentar sentimientos y representaciones contradictorios entre lo arraigado y lo novedoso de esta situación, intentando aceptar y querer a los otros y a sí mismo. En una lógica de desarrollo de una convivencia familiar sana, la participación de todos los miembros de la familia en la toma de decisiones, implica que se tengan oportunidades y responsabilidades en la vida familiar. Ser capaces de identificar las esferas que pueden potenciar nuestro desarrollo como propuesta creativa al desarrollo individual y de otros miembros de la familia y que promueve una convivencia mediada por el diálogo, la solidaridad, el respeto a los derechos humanos y la aceptación de la diversidad.

Los medios de difusión masiva y algunos espacios creados para la orientación con profesionales han favorecido el manejo de la nueva realidad impuesta por la actual pandemia. Ibarra, LM y Pérez, M V.

(2020) alertan que la información resulta imprescindible y que las personas que se encuentran confinadas en casa precisan entender la situación, saber lo que sucede desde una actualización que sin ser saturada tiene la intención de reforzar la importancia de las medidas higiénicas y del aislamiento físico, para protegerse.

Lorenzo, A., Díaz, K. y Zaldívar, D. (2020), reconocen que aflorar emociones negativas como miedo, temores, angustias, ansiedad, resulta natural dadas las condiciones de inestabilidad e incertidumbre. Los padres podrían experimentar sentimientos de culpa por estas emociones y, en este sentido, el manejo emocional requiere del autoconocimiento y la autorregulación, identificando las situaciones que las provocan para lograr ejecutar acciones de control. Con el objetivo de aprender a manejar estas emociones se organizan espacios virtuales que ayudan a reflexionar acerca de los estímulos a los que nos exponemos en el entorno de la pandemia.

El desaliento por un contexto que no parece mejorar y una solución que se vislumbra lejos, combinado en algunos hogares con la disminución de los ingresos por el cierre del contrato de trabajo en sectores como el turismo que se deprime considerablemente, el poder adquisitivo que se ha visto afectado con la subida de los precios, situación que viene aparejada a la denominada Tarea Ordenamiento y el desarrollo de políticas sociales que no siempre logran la protección a la familia y a los más vulnerables, generan un marco social más complejo. Proyectos familiares e individuales truncados, estados de ánimo asociados a síntomas de ansiedad y depresión, hace que en muchos hogares prime la incertidumbre.

La posibilidad de una vacuna convoca a un futuro alentador, que deje atrás el uso obligatorio de mascarillas, el distanciamiento físico, el temor al contagio, a la enfermedad y la muerte. Significa un nuevo escenario, con legados de la pandemia en el orden sanitario, y donde la humanidad intentará recomponer los efectos económicos y valorar las posibles afectaciones psicológicas. Esta contingencia sanitaria, en pleno siglo XXI quedará para siempre registrada en los anales de la historia. El triunfo sobre la enfermedad representará una victoria de la ciencia y la ratificación de la capacidad del ser humano para sobreponerse. Frente a la adversidad, la sociedad y las familias saldrán más fortalecidas, luego del aprendizaje impuesto.

Se hace necesario entonces ante la situación generada por la pandemia, que la familia identifique el impacto negativo y se organice, demostrando su fortaleza como grupo que asegura enfrentar la

adversidad, preparar oportunidades, encontrar soluciones y lograr aprendizajes. En no pocas familias sus miembros desarrollan un plan A, un plan B y hasta un plan C, logrando con creatividad cubrir escaseces a través de nuevas modalidades de empleo, el apoyo y la comprensión entre todos, lo que demuestra su capacidad para enfrentar la crisis.

Las estrategias encontradas demuestran habilidades, capacidades, posibilidades, fortalezas, que se desarrollan de manera particular en cada familia de acuerdo a sus características, a los vínculos que se instituyen, al establecimiento de prioridades de acuerdo a la situación de cada familia y a la disposición que como grupo tenga para mantener su estabilidad en tiempos de pandemia. Dicho por Paz (2020), sentir la necesidad de trabajar como equipo desde la cooperación, la comunicación y el esfuerzo por negociar y llegar a acuerdos.

A cada una de las familias corresponde identificar las mejores estrategias, teniendo en cuenta la forma de plantearse el bienestar de cada uno de sus miembros, a partir de la necesidad de desarrollar alternativas. Esto presupone la idea de un escenario vulnerable que se enfrenta a la crisis, conllevando en un principio el sobreesfuerzo por parte de la propia familia por ayudarse a no enfermar y a lograr una vida en común mejorada desde proyectos que tienden a ser a corto plazo, centrados en la inmediatez, sobre todo porque tienen que ver con las condiciones de vida.

Se transita por una nueva diversidad familiar, donde se identifican diferentes formas de enfrentamiento a la pandemia y cierta heterogeneidad generada entre otras cuestiones, por el acceso o no a las divisas, lo cual también puede condicionar mejores formas de resolver las carencias materiales, y situaciones de desigualdad, apreciándose un reordenamiento del poder económico a través del que recibe las remesas familiares.

Confrontaciones intergeneracionales quedan a un lado y se trasladan a lo que resulta imprescindible para afrontar la crisis, con miradas más comunes hacia lo que se pondera o no se acepta, escuchando y logrando consensos, revisando roles y obligaciones de cada cual desde la contribución al beneficio de toda la familia. Se trasladan todas las ideas a posibles soluciones que logren cubrir necesidades inmediatas, propias de estos tiempos.

En un contexto de crisis provocado por la pandemia, la familia se convoca a enfrentar situaciones, se transforma a la par de las circunstancias, sin dejar de ser el centro de todos los procesos que conllevan a mantenerse saludable. Como nunca antes, el valor de la vida se engrandece, lo cual no

solo implica la vivencia de no enfermar sino de mantener un sentido del humor positivo, asociado a la estabilidad emocional, lo que hace que se superen los temores y se visualice la posibilidad de un cambio desde la concepción de una realidad llena de esperanzas. "No podemos evitar el viento, pero podemos construir molinos" (Arés, 2 de abril de 2020)

La vuelta a la nueva normalidad requerirá entender que después de la COVID-19 la familia y las relaciones entre sus miembros no serán las mismas, requiriendo un balance de aciertos y desaciertos en el enfrentamiento de la pandemia. Identificar cuan preparado se está para enfrentar situaciones de crisis podrá servir como oportunidad de crecimiento personal. Saldrán a la luz las enormes potencialidades con las que se cuentan, desde la capacidad de resiliencia hasta el valor de la ayuda de los demás miembros de la familia en lograr el éxito para superar la actual contingencia. Momentos de crisis como esta pandemia demandan de una actitud para adaptarse y reorganizar la familia y sus valores con la intención de convertirla en una institución sostenible y funcional, que exige la máxima capacidad de ajuste y transformación de cada uno de sus miembros.

El mundo, necesariamente, ha cambiado a partir de la situación generada por la COVID-19. Resulta importante posicionarse desde una realidad diferente, funcional y coherente a las exigencias de este tiempo que ha durado más de lo que se pensaba, por lo que las lógicas de lo que acontece parecen resolverse desde la familia que enfrenta, asume y se debate constantemente ante una crisis que la obliga a tomar los caminos que le corresponden con nuevos desafíos. Los aprendizajes, muchas veces, quedan obsoletos, porque la pandemia ha obligado a pensar diferente, a cambiar a un ritmo tan acelerado que han quedado en desuso obligaciones, conceptos, rutinas y hasta formas de transmitir afectos y emociones, encontrando que hasta los saludos han cambiado. Hay que crear y pensar en nuevas familias a tono con este contexto que se está viviendo.

Referencias bibliográficas

- Arés, P. (2 de abril de 2020). Luz larga para la esperanza y luz corta para la ansiedad. Granma. <http://www.cubadebate.cu/noticias/2020/04/02/luz-larga-para-la-esperanza-y-luz-corta-para-la-ansiedad>
- Arés, P. (24 de abril de 2020). Miradas existenciales ante la pandemia de la Covid-19. Granma. <http://www.granma.cu/cuba-covid-19/2020-04-24/miradas-existenciales-ante-la-pandemia-de-la-covid-19-24-04-2020-23-04-51>
- Arés, P. (2 de marzo de 2021). Transitando los misterios del tiempo pandémico. Granma. <http://www.granma.cu/cuba/2021-03-02/transitando-los-misterios-del-tiempo-pandemico-02-03-2021-08-03-52>
- Díaz, M. (20 de mayo de 2020). Pandemias y familias. Cubadebate. <http://www.cubadebate.cu/especiales/2020/05/20/pandemias-y-familias>
- Fariñas, L. (12 de abril de 2019). El nuevo código de las familias tiene que parecerse a su tiempo. Granma. <http://www.granma.cu/cuba/2019-04-12/el-nuevo-codigo-de-las-familias-tiene-que-parecerse-a-su-tiempo-12-04-2019-23-04-57>
- Ferrás, N. (15 de mayo de 2020). Vivir en familia en tiempos de coronavirus. Tribuna de La Habana. <http://www.tribuna.cu/cuba/2020-05-15/vivir-en-familia-en-tiempos-de-coronavirus>
- Ibarra, LM y Pérez, MV. (2020). Alternativas Cubanas en Psicología. Volumen 8, Número 24. <https://www.acupsi.org/articulo/312/vivencia-de-aislamiento-y-convivencia-familiar-en-los-tiempos-del-coronavirus.html>
- Lorenzo, A., Díaz, K. y Zaldívar, D. (2020). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. Anales de la Academia de Ciencias de Cuba, Volumen 10, Número 2. <http://www.revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/839/855>
- Paz, A. (2020). Convivencia en cuarentena. <http://www.psicopartner.com/convivencia-en-cuarentena-recomendaciones>
- Terrero, A. (16 de abril de 2020). La violencia no entra en cuarentena. Cubadebate. <http://www.cubadebate.cu/especiales/2020/04/16/la-violencia-no-entra-en-cuarentena>