

Cuidarnos para cuidar

Sabemos que en estos tiempos de aislamiento social estamos viviendo situaciones cotidianas difíciles que nos pueden causar preocupación, temor o tensión.

Temor por la posibilidad de enfermarnos o que nos suceda algo, tensión por la disminución de nuestros ingresos o la falta de trabajo. Quizá también hayamos sufrido la pérdida de un familiar o amigo. Entonces, no solo nos encontramos tristes, sino, además, con angustia de que algo similar pueda ocurrirnos.

Esta puede ser una carga pesada e incluso dolorosa que puede afectar nuestras emociones. Así, puede que algunos días nos sintamos sin energía, tensos, tristes o incluso molestos. Si bien estas emociones son naturales, necesitamos prestarles atención para trabajar en ellas y así poder estar mejor, para acompañar a nuestros bebés, niñas y niños.

Para ello, debemos reflexionar acerca de cómo nos sentimos y cómo podemos cuidar nuestra salud física y emocional, pues esto influye en nuestra disposición frente a las situaciones que enfrentamos, en cómo reaccionamos y en la forma de actuar con nuestra familia.

Los menores de 3 años, a pesar de ser pequeños, perciben todo lo que sucede a su alrededor y se dan cuenta de los cambios que ocurren en casa. Por ejemplo, saben que ahora papá y mamá pasan más tiempo en casa, pero que no es posible ir al parque o a los controles de salud como lo hacían antes, o que nadie los puede venir a visitar. De igual manera, se dan cuenta de cómo se sienten los adultos que los rodean: si están preocupados, tensos, tristes, alegres o molestos.

Seguramente estamos haciendo varios esfuerzos por salir adelante y por encontrar soluciones creativas a los problemas que se nos presentan día a día. Tomar conciencia de nuestras emociones ayuda a que podamos regularlas de mejor manera para actuar responsablemente.

Por ello, te invitamos a detenerte y reflexionar:

¿Cómo te estás sintiendo en estos tiempos? ¿Cómo está tu estado de ánimo? ¿Qué puedes hacer para aliviarte?



Queremos compartir 5 recomendaciones para cuidar de tu estado emocional y el de tu familia:



1. Emprende actividades para estar bien física y emocionalmente. Realiza ejercicios de respiración con frecuencia, ten pensamientos positivos y descansa lo suficiente. Asimismo, ejercítate, trata de alimentarte de forma sana, date un espacio para ti. Embárcate en actividades que disfrutes como sembrar o cuidar de las plantas, leer un libro, realizar alguna manualidad, cantar, bailar u otras acciones que te ayuden a sentir alegría, tranquilidad y liberar tensiones.



2. Reconoce cómo te sientes y cómo estás sobrellevando tus emociones. Es posible que a veces sientas algo de ansiedad, cólera, miedo, frustración, tal vez negación o tristeza. Esto se puede evidenciar en dificultades para dormir o en tener menos paciencia de lo habitual. Es importante que intentes identificar qué es lo que te hace sentir así: motivos económicos, laborales, familiares o de otra índole. Saber la causa de tu malestar te puede ayudar a pensar en lo que puedes hacer para resolver la situación, identificar aquello que depende de ti o aquello que no. Tener claridad sobre esto te ayudará a tomar acciones sobre lo que puedes manejar, eso te hará sentir mejor y en control de la situación.



3. Centra tu atención en lo que sí puedes hacer y en lo que sí tienes. Apreciar lo que tienes te ayudará a poder transmitir mensajes positivos y alentadores, así como a mirar con ojos optimistas las situaciones que enfrentes.



4. Sé empático. Presta atención a las conductas de tu bebé, niña o niño y muéstrate sensible a las variaciones en su comportamiento. Si hay cambios en su deseo de comer o se despierta durante la noche cuando usualmente no lo hacía, acompáñala/o con paciencia. Si está más sensible e irritable pon palabras a sus emociones, respeta y valida lo que siente.



5. Asegúrate de que tu bebé, niña o niño pueda expresar sus sentimientos mediante la palabra, el juego o de otras formas. Ofrécele tu tiempo y atención plena durante los momentos de su cuidado. Ello ayudará a que se fortalezca el vínculo entre ustedes, mientras crece la seguridad y confianza de tu bebé, niña o niño.



6. Promueve un ambiente sin violencia ni agresión. Evita ver, leer o escuchar noticias negativas todo el tiempo. Esto puede afectar tu salud emocional e influir en tu estado de ánimo, lo cual puede ser percibido por los integrantes de tu familia y también repercutir en ellos. Recuerda cuidar los mensajes e imágenes a los que tiene acceso tu bebé, niña o niño, pues quizá no comprenda el mensaje, pero sí puede percibir tensión o agresión en el tono de las voces o en las imágenes. Cuidemos que nuestro hogar sea un espacio libre de violencia o agresión.

Sabemos que lo que hacemos es pensando en el bienestar de nuestra familia; para asegurarnos de que nuestro hogar esté seguro y protegido, es muy importante que nos reconozcamos como seres humanos que estamos expuestos a muchos sentimientos y emociones, es importante que nos preparemos y apoyemos entre cada integrante de la familia, confiando en que nuestras decisiones responden a la tranquilidad de todo nuestro hogar.

Sigamos trabajando juntos para hacer del Perú una mejor escuela