

Autocuidado en tiempos de cuarentena Cuando tomar distancia es una muestra de cariño



Estar en casa, más allá de la voluntad, es un desafío al que todos nos hemos visto enfrentados. Ese espacio, antes exclusivo para el descanso y el tiempo personal (y/o familiar), hoy se comparte con el trabajo y las relaciones sociales a distancia. Resulta difícil compatibilizarlos todos y podemos llegar a sentir que no logramos “cambiar de aire”.

Frente a la percepción de no contar con muchas opciones y la sensación de agobio por la incertidumbre y los pendientes, todos nos tensionamos antes pequeñas cosas y explotamos fácilmente. Además, en situaciones como las de encierro involuntario, podemos generar síntomas de ansiedad, hipersensibilidad y estrés.

En los niños y niñas puede observarse mayor irritabilidad, demanda de atención del adulto, conductas disruptivas y/o similares a las de un niño/a más pequeño/a; además pueden tener dificultad para concentrarse en tareas o actividades escolares, ya que no están en el espacio que habitualmente comparten con sus compañeros/as.

Por su parte, en los niños y niñas más grandes, también aparece el aburrimiento, la apatía y la falta de ganas por hacer nuevas cosas; se extrañan las amistades y las pantallas se vuelven “el mundo”, porque es ahí donde aprenden, se comunican y se entretienen.

Para los y las jóvenes, a todo lo anterior, se le suma el agobio por responder a las tareas escolares, ansiedad frente a lo que no pueden controlar (cambios de escenario frente a la evolución de la situación de salud), alteración en el patrón de sueño-vigilia e irritabilidad.

¿Qué podemos hacer para evitar la ansiedad y la expectación frente a los constantes cambios?

- Sostener una rutina -pero que no sea agobiante- puede ayudarnos a tener la sensación de seguridad, porque hay ciertas cosas que sí se pueden prever o anticipar.
- Tanto para nosotros los adultos como para los niños/as y jóvenes, es importante dedicar un tiempo del día a preguntarnos cómo estamos, cómo nos sentimos y reconocer qué nos hace sentir irritables y qué nos calma.
- Comunicarnos transparentemente con quienes vivimos nos permitirá una convivencia más pacífica, pues podemos poner en la mesa aquellas cosas que nos molestan y tratar de evitarlas o resolverlas.
- Aprovechando el alto grado de sensibilidad de todos, es un buen momento para valorar, tanto lo recibido como las oportunidades de acompañar y ayudar también a otros.

En este tiempo, es importante mirar a quienes están a nuestro lado, no solo para acompañarnos sino también reconocernos y cuidarnos unos a otros.

Debemos entender y aceptar que hay cosas que no podemos controlar y que es necesario soltarlas, priorizar los espacios compartidos con nuestros hijos/as y como familia, para ayudarnos mutuamente en el malestar emocional que esto puede provocar. Darnos cuenta que no estamos solos nos invita a cuidarnos entre todos; ser responsables con nosotros mismos y con los demás nos permitirá enfrentar de mejor manera los diversos desafíos que surgen en el transcurso de la vida.

Los y las invitamos a seguir conectados.

Psicólogas NSDC
Equipo Formación