



CUIDARNOS PARA CUIDAR

Para pocas familias debe ser ajena la palabra “sobre exigencia”, “presión” o “estrés” en la actual realidad, un escenario absolutamente nuevo y con grandes cuotas de incertidumbre, que ha obligado a modificar ritmos y rutinas familiares. Esta crisis sanitaria nos ha llevado a nuevos terrenos, obligándonos a ser creativos y utilizar nuevos métodos de estudio, trabajo y de relacionarnos con nuestro entorno.

Muchos padres y cuidadores se han visto en la necesidad de trasladar a casa sus trabajos, a la vez de asumir responsabilidades que antes estaban externalizadas (tareas de la casa, cuidado de los niños, educación, entre otras), lo que sin duda genera agobio e interfiere en todos quienes viven en el hogar.

El **CLIMA FAMILIAR** se vuelve fundamental en estos días, cuando los integrantes de la familia comparten la totalidad de sus tiempos y espacios. Y una pregunta que surge en medio de todas estas nuevas exigencias es: **¿cómo nos cuidamos para cuidar?**



Imagen tomada de www.lamenteesmaravillosa.com

AJUSTANDO NUESTRAS EXPECTATIVAS

Se hace necesario privilegiar tanto la salud física como el bienestar emocional para mantenernos bien en este período.

Además de cuidarnos quedándonos en casa y tomando precauciones de higiene para no contagiarnos, el hacer ejercicio, hablar acerca de lo que sentimos, mantener contacto con nuestros seres queridos y, en general, practicar actividades que nos reconforten, se vuelve muy necesario en

estos momentos. Sin embargo, regular nuestras expectativas al respecto también lo es.

Ajustar nuestras expectativas tiene relación con ser honestos con nosotros mismos, con nuestras capacidades y características tanto personales como familiares, al momento de ponernos metas y objetivos.

A diario recibimos recomendaciones desde el ambiente sobre qué hacer, las redes sociales nos bombardean día a día con información acerca de cómo lo hacen los demás para lidiar con esta cuarentena. Frente a estas opciones, es necesario preguntarse, **¿necesitamos todos lo mismo?**, ¿Somos todos capaces de hacerlo?, ¿Si algo le está resultando a mi vecino, entonces a mi familia le tendrá que resultar?, ciertamente la respuesta es NO necesariamente.

Ajustar expectativas tiene que ver con entender que no estamos llamados a ser los “superpadres” o la “superfamilia”, tiene relación con integrar a nuestra realidad aquello que nos hace sentido, a partir de lo que nos ofrece o exige el ambiente.

Por ejemplo, mantener la casa ordenada seguramente bajará el estrés para alguna familia, pero podría generar mucho estrés en otra. Entonces la invitación es a pensar qué nos hace bien a mí y a mi familia. ¿Qué necesitamos para estar tranquilos? Una buena idea es preguntar cada cierto tiempo a todos los integrantes de la familia, ¿que necesitan? Y en conjunto intentar encontrar la forma de resolverlo.

Muchas veces el agobio se genera por que las expectativas diarias son muy altas.

A mayor expectativa → mayor autoexigencia → mayor posibilidad de agobio y ansiedad.

Nuevamente, ajustando nuestras expectativas desde quien soy yo, quienes somos como familia, qué necesitamos y hasta dónde podemos llegar, seguramente podremos avanzar más felices y en armonía.

Por último, siempre tener en mente que este es un **periodo que durará un tiempo y pasará**, los aprendizajes de esta experiencia perdurarán y seguro serán un gran aporte en nuestra vida.