



Guía de apoyo para la familia

¿Cómo podemos
disminuir el estrés en
estos días de pandemia?



Esta es probablemente una pregunta que nos hacemos a diario, es natural sentirse abrumado con la situación, debido a la incertidumbre que produce esta pandemia en muchos aspectos, familiares, económicos, laborales, educacionales, etc., sin embargo, siempre existen opciones que nos pueden ayudar a calmar la montaña de estrés tanto a nosotros como a nuestras familias, los consejos que les entregamos hoy son los siguientes:



1 - No existe la familia ideal: Lejos de lo que muchas veces podemos ver e televisión o redes sociales, no existe un ideal de familia, no te esfuerces por intentar ser ideal o parecerte a una familia que te agrada, por el contrario, céntrate en llevar a tu familia por la senda del respeto, del amor y de la paciencia, poniendo en ello tu mejor esfuerzo e iras por la senda correcta, no compares a tu familia, a tu pareja o a tus hijos con nadie ya que no es un ejercicio saludable.



2- Vamos a Preguntarnos ¿Qué nos estresa?: vamos a identificar cuales son los puntos que mas nos estresan, vamos a visualizar el plano completo considerando a todo nuestro grupo familiar, vamos a anotar, si es el orden lo anotaremos, si es la falta de espacio, lo anotaremos, si es la falta de rutina, lo anotaremos, si es ver los noticiarios lo anotaremos. Escribiremos cada cosa que mentalmente nos agote y estrese, y al lado anotaremos una posible solución, posteriormente priorizaremos de lo mas a lo menos estresante, he iremos tratando de solucionar punto por punto generando una acción.



3-Canalizamos nuestra energía: Una vez identificados los puntos que nos estresan, canalizaremos nuestra energía en acciones puntuales que sean tendientes al autocuidado y la disminución del estrés, esto ya que no debemos olvidar que nuestras energías son limitadas, por lo que debemos saber bien donde vamos a ocuparlas.

Daniela Cárdenas Massiani
Trabajadora Social
El Redentor Anexo