



Guía de apoyo para la familia

¿Qué puedo hacer con la auto exigencia y la culpa de no poder con todo?



Lo primero que debes saber, antes de continuar, es que no es un buen ejercicio compararse con otros, no debemos compararnos con nadie, cada realidad es única y está bien así, fuimos diseñados para eso.



1- Busquemos la tranquilidad: El mal manejo de las expectativas puede causar estragos en el ser humano, por lo que es recomendable que seamos capaces de medirnos de a cuerdo a lo que somos cada uno/a como personas, de acuerdo a nuestras propias habilidades, recursos y virtudes, no es un buen momento para ser duro/as con nosotros mismos, por el contrario si te sientes agobiado/a contigo mismo/a es porque necesitas aflojar un poco el ritmo.



2- Es un periodo: No debemos olvidar que este es un periodo que a pesar de no saber cuando acabara, sabemos que en algún momento terminara y tendremos que retomar la vida en el exterior, este periodo se sentirá intenso y exacerbara muchos pensamientos y emociones, por lo que debes estar preparado, para enfrentar días buenos y otros no tanto, esta bien a la mayoría nos pasara, y es saludable que así sea.



3- Un día a la vez: Muchas veces solemos abrumarnos con todas las tareas y responsabilidades que debemos cumplir, para ello te invito a organizar tu vida un día a la vez, es decir piensa hoy solo lo que puedas solucionar hoy, mañana ya tendrás otras cosas en la lista y así sucesivamente, sin afanarse.



4- Auto cuidado es la clave: ¿quien cuida a los que cuidamos nuestra familia?, la respuesta es nosotros mismos, así debe ser, como adultos responsables debemos ser capaces de gestionar un espacio para el auto cuidado, puede ser cuando los niños se duerman o temprano en la mañana, tu administras tu tiempo , pero siempre será positivo dejar un momento del día para un descanso consiente donde puedas renovar energías.

Daniela Cárdenas Mas s iani
Trabajadora Social
El Redentor Anexo