



Guía de apoyo para la familia

Que el amor sea mas  
grande que el estrés



Las distintas condiciones en las que ponemos enfrentar esta pandemia, hace que se hagan innumerables las razones para estresarse a diario, como hemos revisado anteriormente, esto es natural, en algunas personas se genera una mayor carga emocional y mayor estrés que en otras, esta carga emocional siempre será compleja y variara de persona en persona. Ahora ¿cómo podemos darle mayor cabida al amor que al estrés en el trato con nuestra familia?



1- No maltratar a nadie: Es importante que nos antepongamos a la situación, si sabes que estas estresado, dispone en tu mente no maltratar a nadie de ninguna manera posible, el auto control es fundamental en periodos críticos, si necesitas respira, detén lo que estés haciendo, intenta relajarte y pensar que el maltrato solo empeora el ambiente familiar además de ser vulnerador.



2- Generen un espacio familiar: puede ser la hora de almuerzo o el momento del día que ustedes decidan, como un momento para estar juntos, donde pueden hacer ejercicios positivos, como por ejemplo decir alguna cualidad de la persona que tienen al lado, un momento para poder conversar, disponerse a disfrutar un momento de calidad, o si sientes que estas muy irritable, disponer tu mente a disfrutar el momento recordando que son las personas que más amas.



3- Actitud de gratitud: este punto es muy importante, durante este periodo es muy fácil caer en la queja, en ver que nos falta, caer en comparaciones, etc, por lo que te pido que puedas centrar tu mente en las cosas por las cuales te sientas agradecido, un día de vida, un día de vida con tus seres amados, un día de vida con tus seres amados y la comida en la mesa, y así, veras que día a día tenemos mucho para agradecer, un corazón agradecido es clave para poder darnos cuenta cuan bendecidos somos, es una hermosa forma de demostrar amor a la vida.

Daniela Cárdenas Massiani  
Trabajadora Social  
El Redentor Anexo