



Autocuidado: Cuidarnos para cuidar

Sabemos que para cuidar y acompañar a otros de manera integral, no solamente desde la dimensión física, tenemos que cuidarnos a nosotros mismos también en nuestra salud emocional. Suena simple pero puede ser difícil sobre todo por las múltiples demandas a las que nos estamos viendo enfrentados los adultos. Acá mostramos algunas ideas para cuidarnos emocionalmente en tiempos de pandemia:

1. Documento:

I. AUTOUIDADO: Cuidarnos para cuidar

Cuidarnos a nosotros mismos para poder cuidar mejor es un equilibrio difícil de mantener, sin embargo, sabemos que es posible convertir este desafío en un círculo virtuoso, ya que el cuidarnos, puede hacer más fácil la tarea de estar a cargo de niñ@s y adolescentes. Es importante manejar nuestras propias presiones y flexibilizar ideas y prácticas, ya que este tiempo no es el mejor para imponernos nuevas exigencias.

Cómo nos tratemos a nosotros mismos va a estar muy vinculado a cómo sea nuestra relación con nuestros niñ@s y adolescentes. Si estamos tranquilos, podremos entregar tranquilidad, si estamos irritados, desregulados, superados por el estrés, será difícil que podamos contener a los niños y pedirles que logren tranquilidad, pues es a través de nosotros, los adultos, cómo ellos van aprendiendo a lidiar con sus emociones, a darle un sentido a sus experiencias y a esta cuarentena.

Si bien no existe una receta única, acá van algunas ideas que nos permitirán disponernos de manera distinta a nosotros mismos, a nuestros hijos, lo que se traducirá en estar más disponibles para conectarnos con ellos:

1. Regular expectativas: Frente a un escenario atípico, no podemos esperar hacer las cosas igual que en condiciones normales, o sea, se recomienda flexibilizar nuestras expectativas, tratarnos con compasión y todo el cariño posible y también aplicar esto con el comportamiento de los demás y sobre todo de los niños. Recordar que cada uno lo está haciendo de la mejor forma que conoce y que puede, incluido uno mismo.

2. Sociabilizar: Distanciamiento físico no es distanciamiento social, al contrario, el sentido de la medida del confinamiento es el cuidado comunitario, empatizar sobre todo con quienes están en grupos de riesgo. Para eso, aprovechar la tecnología para mantener las relaciones con quienes queramos y tengamos lejos físicamente, fortaleciendo relaciones personales que nos nutran emocionalmente en períodos de crisis. No olvidemos pedir apoyo emocional cuando sea necesario.



3. Mantener las rutinas dentro de lo posible: A los niños la rutina les ayuda a sentir que su mundo es predecible, lo que les da seguridad, por eso, se recomienda, también para el bienestar de los adultos, organizar el tiempo respetando los propios estilos y posibilidades familiares de manera realista. Cada familia es única,, por lo que no es posible aplicar una receta o un mismo horario para todas por igual, según la edad, demandas prácticas, etc. El armar un horario puede ser además, una oportunidad para replantear el estilo de vida familiar y la rutina a favor de estar más conectados, incluyendo en éste, tiempos de encuentro familiar.

4. Mantener la calma y gestionar las propias emociones:

Es normal que, junto con el mayor estrés, puedan aumentar los niveles de irritabilidad y rabia, desde ahí es importante poner atención a las propias emociones, tendremos mayor probabilidad de sentirnos enrabados y, por lo tanto, de estar menos disponibles a escuchar a los niños y contenerlos. Podría facilitar el limitar el acceso a estímulos que nos estresan, como la exposición a noticias y redes sociales. También puede ayudar el buscar prácticas para mantener la calma que haga sentido y acomode a cada uno, como por ejemplo: ejercicios de relajación individual, ejercicios de respiración, momentos de oración, meditación, retomar un hobby, practicar yoga, ejercicios de mindfulness, un deporte en casa, etc.