



Cuidando nuestra salud mental:

Breve guía para cuidarnos en familia en tiempos de aislamiento

Por: Ps. Julio Gutiérrez Passalacqua

1.- Algunas consideraciones generales

Chile se encuentra viviendo hoy una problemática de salud global debido a la propagación del virus Covid-19. Entre las recomendaciones que han emanado de las autoridades sanitarias y gubernamentales el aislamiento es, probablemente, la disposición que más retos presentará a nuestra salud mental, pues viene a cambiar de la noche a la mañana nuestros hábitos de vida y de convivencia con nuestras familias, vecinos y comunidad.

Compartimos aquí algunas ideas generales para cuidarnos en familia y llevar este tiempo de aislamiento de la mejor forma posible:

- Espacios para compartir con la familia, de cariño, de juego, de conversar y también de compartir las tareas de la casa. Esto refuerza hábitos de cooperación y responsabilidad de todos.
- Espacios para poder estar sola(o). Son momentos muy importantes de autocuidado a la hora de tener que convivir puertas adentro con otras personas por periodos prolongados de tiempo.
- Mantenernos ocupadas(os) más que preocupadas(os). Esto puede facilitarse si seguimos algunas rutinas, resulta útil planificar el día. Darle un orden a las actividades de ocupación y de ocio nos ayudará a tener nuestra mente tranquila.
- Equilibrar la actividad física y mental. Incluir en nuestro día actividades de ejercicio y de relajación dentro de casa, ya que son fundamentales para cuidar de nuestra salud, sentirnos bien y tener un buen descanso. Actividades como el baile, el yoga, estiramientos y meditación son posibles de hacer casa junto a toda la familia.
- Resultará especialmente importante evitar la sobreinformación. Delegar algunos minutos al día para actualizarse y saber que ocurre en el mundo, evitando consumir información a toda hora. Estas siempre pendientes de las noticias contribuye a nuestro estrés y a crear una sensación de miedo. Tener especial cuidado con las fuentes de información no confiables (o falsas noticias).

2.- Recomendaciones para cuidar de nuestros niños(as) y jóvenes

Para cuidar de nuestros niños(as): Dependiendo de la edad y nivel de desarrollo nuestros niños(as), podrían presentar dudas y temores (razonables) acerca de lo que ocurre. Como adultas(os) a cargo, podemos entregar información de lo que está pasando de manera que los niños puedan comprender, acorde a su edad y desarrollo. Esta información debe ser acotada y precisa, con un sentido de infundir tranquilidad y hacerles saber a nuestros niños(as) que los adultos estamos aquí para cuidarlos en toda situación.



Como idea central, proponemos la creación de un horario construido junto a nuestros niños(as) -¿un horario como el de la escuela? – ¡Algo similar! practicar un horario con todas las actividades importantes del día permitirá dar estructura a los niños(as), ayuda a ocupar los tiempos y hará más sencilla la reincorporación a la escolaridad más adelante.

Proponemos que este horario sea construido en conjunto con nuestros niños(as), podremos pintarlo, decorarlo y colocarlo en algún lugar visible. Los contenidos de este horario deben adaptarse al estilo de cada familia, sin embargo podemos sugerir: hora de levantada, desayuno, horario de estudio, tareas del hogar, preparación de almuerzo, almuerzo, siesta, espacio de ocio creativo, ejercicio, juego libre, hora de televisión, onces o cena, hora de dormir. Se recomienda que este horario contenga también hábitos de higiene como momentos para lavarse las manos, por ejemplo, antes de cada comida.

No olvidemos que en casa también estamos educando. Podemos enseñar, en un lenguaje acorde al desarrollo de los niños(as), sobre el cuidado colectivo, relativo a la idea que mientras “me cuido yo al lavarme las manos” (por ejemplo), estoy también cuidando a otros(as) familiares y amigos de no enfermarse.

Finalmente, recomendamos mediar la exposición a la información que tengan nuestros niños(as) (y ojo, también nosotros mismos(as)). Esto porque las noticias y redes sociales estarán saturadas de información sobre el virus, sus estadísticas y posibles consecuencias. Si bien es conveniente estar informado(a), la sobre-información estresa nuestro cerebro, contribuyendo a crear una sensación de impotencia y miedo frente al escenario que vivimos. Ponernos de acuerdo para desconectarnos y apagar la tele algunas horas al día es una opción absolutamente sana.

3.- Autocuidado adulto: Cuidar a las(os) que cuidan

Si bien el foco de nuestro cuidado suelen ser nuestros niños(as) y jóvenes, los pilares fundamentales del cuidado somos las adultas(os). Es necesario procurar nuestro autocuidado ante el aislamiento, de esta forma podremos estar disponibles y cuidar con menos tensiones a nuestros niños(as).

Como ideas fundamentales, les invito a practicar la paciencia (mucho paciencia) en estos días. Oxigenación mediante la respiración, si me siento sobrepasada(o), está bien tomarme un momento a solas para respirar. Está comprobado que oxigenar nuestro cerebro produce tremendos beneficios como relajarnos y nos permite considerar opciones más creativas a la hora de resolver problemas. Jugar con los niños(as) y no sólo para tenerles entretenidos, sino para divertirnos, nosotros también necesitamos del juego y la espontaneidad en nuestra vida ¡hace bien volver a jugar!

Es indispensable buscar espacios de autocuidado todos los días - ¿Pero psicólogo, como hago esto si soy mamá (papá) 24/7? – Yo sé que es difícil encontrar momentos para estar sola(o) en casa, pero veámoslo como una inversión, donde yo me tomo unos minutos al día para mí misma(a), y con ello asumo un rol activo en cuidar mi salud mental, cosechando a la vez tremendos beneficios también en mi faceta de mamá (papá) ¿Sabías que el autocuidado es una competencia fundamental de quienes cuidamos a otras personas?

Finalmente, es importante poder hablar de nuestras emociones con otros adultos responsables, esto nos ayudará a modular nuestra respuesta emocional y sentiremos alivio al reconocer que no estamos solos(as) en esta situación. Buscar ayuda de la familia, amigos(as) o profesionales nos hace bien, fortalece nuestros vínculos y nos devuelve un sentido de “tribu” que hemos ido perdiendo durante las épocas.



4. Algunas ideas finales

Cuidado con caer en la competencia o en comparaciones. Cada familia es distinta, por tanto cada una debe encontrar su camino para poder llevar de mejor forma este tiempo. El hecho que mi familia no haga todas las actividades propuestas en los medios o que no seamos capaces de seguir rigurosamente los horarios, no quiere decir (necesariamente) que se esté gestionando mal el tiempo. No tiene caso evaluar que familia es más adaptable que otra, cual es más creativa, más educativa, etc. No compararse, no asumir todos los consejos como verdades inflexibles. Recordar que estamos aprendiendo, y que cada familia debe buscar su propia adaptación que les permita llevar esta situación de la mejor forma.

Un último consejo, no seas demasiado dura consigo misma(o), estamos todas y todos aprendiendo de esta situación absolutamente nueva e inusual, y por tanto no tenemos todas las respuestas. En este tiempo será normal sentir más estrés, cansancio, emociones diversas; lo importante es comunicarnos y saber que no estamos solos(as) en esto, y que juntos(as) vamos a salir adelante.

¡Continuemos la conversación!

Puedes escribirme a julio Gutierrez.amancay@gmail.com y/o agendar una sesión por Skype donde podremos conversar estas ideas u otras que consideres necesarias.

¡Espero verte pronto!