

CUIDARNOS PARA CUIDAR

**Equipo de Apoyo
Colegio Alemán de
Valparaíso**

Las semanas de cuarentena avanzan

Nuestros niños y jóvenes SE ADAPTAN a continuar con sus estudios de manera virtual para mitigar el impacto de la suspensión de clases presenciales, aprendiendo otras formas de aprender y también de mantener contacto con sus seres queridos y pares.....

Mientras los padres y madres continúan su trabajo en casa, con tareas domésticas, apoyando el trabajo escolar, tratando de mantener el orden y la armonía del hogar... en medio de la incertidumbre, cambios en la rutina diaria, preocupaciones económicas y distanciamiento social.

Ello, con una carga emocional y muchas veces de estrés

El AUTOCUIDADO aparece como una acción fundamental

El AUTOCUIDADO también es prioritario

"El autocuidado es una actividad del individuo aprendida por éste y orientada hacia un objetivo. Es una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida, y que el individuo dirige hacia si mismo o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud y bienestar."

(Dorethea Orem)



AUTOCAUIDADO

El autocuidado se define como el conjunto de **ACCIONES INTENCIONADAS** que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El autocuidado por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma.





Para tratar bien a otro,
yo debo estar y sentirme bien

ALGUNAS SEÑALES QUE ATENDER

- *Cansancio más allá del esfuerzo físico realizado.*
- *Se siente poco comprendido por el ámbito familiar*
- *Dolores varios: cabeza, espalda, gastrointestinal*
- *En contexto de trabajo a distancia:*
 - *Aumentan dolores de espalda por posturas y mobiliario inadecuado y mayor tiempo frente a pantallas*
 - *Por lo mismo, cansancio a la vista*
- *Problemas para dormir: insomnio, despertarse con la sensación de no haber descansado suficiente*
- *Irritabilidad, lo cual intoxica su ambiente próximo..... en contexto de confinamiento... menos tolerancia a pareja, hijos, a la situación contextual*
- *Sentir no rendimos en nuestras labores como antes*



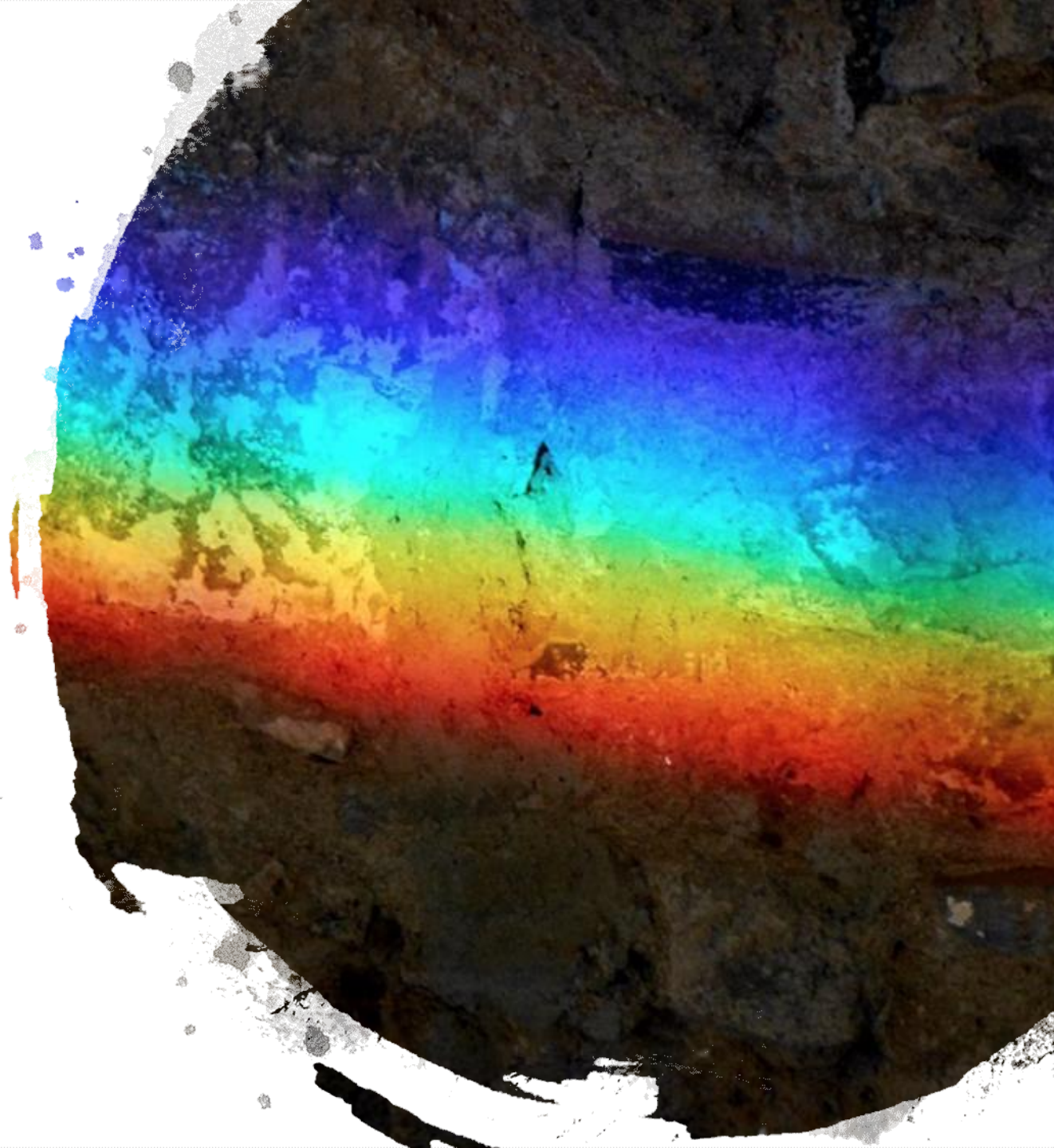


Ello podría.....

- Volvernos irritables
- Comenzar a relacionarnos con nuestros hijos/as desde el control (haz "lo que digo" ahora ya...) e intentar resolverlo desde el castigo y reto
- Lo que afecta la relación e incluso puede poner en riesgo el vínculo con ellos
- Aumenta la tensión dentro del hogar
- Aumenta el estrés
- Más nos agotamos
- Y más difícil se hace mantener la armonía en cuarentena

¿QUÉ HACER?

- No hay recetas
- Sólo sugerencias que pueden ayudarnos a CUIDARNOS para CUIDAR
- Tome nota.....



1.- EL AUTOCUIDADO tiene mucho que ver con registrar las sensaciones corporales:

Ejemplo Tendinitis: Acumulación de tensiones no registradas

- *Aprendemos a silenciar los malestares*
- *Debemos recuperar el registro de nuestros propios cuerpos*
- *Para ello, un buen inicio es moverse, hacer ejercicio. El bienestar psicológico parte con el bienestar físico*
- *Conéctese con su cuerpo, siéntalo*
- *Tómese pausas durante el día. Siéntese o recuéstese concentrándose en su respiración y llamando a un estado de calma.*



2.- CONTAR CON ÁREAS LIBRES DE Tensión Y ESTRÉS

- *Hacer cosas distintas a sus tareas laborales*
- *Buscar actividades diferentes a las domésticas de la rutina diaria (cocinar, limpieza, etc.)*
- *Buenas opciones son:*
 - *Asegurar un tiempo para su pasatiempo favorito (tejer, coser, leer, hacer ejercicio, meditar, pintar, etc.)*
 - *Hacer durante la jornada ejercicios de pausa (breves estiramientos o movimientos que proporcionan corrección postural, relajación, y otros beneficios. Sólo busque en las redes que hay muchos)*
 - *Contáctese no sólo con sus familiares, también promueva reuniones sociales virtuales con sus propios/as amigas. Ello, le da espacio de esparcimiento, comparten historias, temores, experiencias y se entregan apoyo mutuo*



3.- CUIDARME

- Mantenga rutinas de alimentación, sueño y actividad laboral
- Asegúrese de mantener alimentación saludable. Darse un gusto está bien pero la salud en cuarentena es de vital importancia
- Trate de desconectarse de aparatos móviles antes de dormir, ello le ayudará a tener un mejor descanso
- Mantenga rutinas de higiene y de cuidado personal.



4.- Ocuparse de situaciones problemáticas a través del diálogo



- Generar espacios de diálogo para resolver los conflictos especialmente con los niños más grandes y adolescentes
- Hablar del problema: cuál es, para quién es un problema, cómo se sienten al respecto, qué necesita uno del otro....
- Buscar soluciones en conjunto, promoviendo la autonomía y colaboración entre todos los miembros de la familia

Con LOS hijos ...

- Recuerden que el control y el castigo sólo aumenta la tensión y el distanciamiento. Y de resultar será por breve tiempo
- Los acuerdos desde la reflexión, la comprensión y empatía son duraderos
- El amor en estos procesos es el motor que generará cambios
- Buscar también espacios de esparcimiento en familia (juegos de mesa, películas, etc)
- Trabajar como equipo en casa: asumir cada uno tareas y responsabilidades no sólo relacionados al colegio y trabajo, sino también a tareas que ayudan a la convivencia

Ej. Tareas domésticas distribuidas entre todos según la edad y capacidad de cada uno contribuye a la autonomía de los hijos, a desarrollar co-responsabilidad, solidaridad y descomprime la presión en los adultos.

Un buen lema : **ENTRE TODOS ES MÁS RÁPIDO Y MÁS FÁCIL**



5.- FLEXIBILIDAD

- Clave en el contexto actual es tener FLEXIBILIDAD para todo y una MIRADA AMOROSA hacia nosotros mismos.
- No podemos pretender vivir una vida normal en un contexto que no lo es y para el cual nadie estaba preparado
- El peor enemigo del autocuidado es la SOBRE EXIGENCIA
- Presionarnos por ser padres, madres, trabajadores perfectos... No podemos, no es real. Somos seres humanos cuidándonos para sobrellevar una crisis que es mundial
- SÓLO CUIDÁNDONOS FÍSICA Y MENTALMENTE PODREMOS CUIDAR DE MEJOR MANERA A NUESTROS HIJOS ... ACOMPAÑARLOS Y AYUDARLOS A ADAPTARSE DE LA MEJOR MANERA

Es un aprendizaje para la VIDA

