

# Rincón de Terapia – Estrategias y Sugerencias para Familias

En medio de esta pandemia mundial que ha forzado a gobiernos, empresas, escuelas y empleadores a tomar medidas drásticas, nuestros traumas y emociones pasadas no se van a ningún lado; no se ponen en pausa mientras las familias se adaptan a estos cambios de vida y lidian con el estrés que resulta. De hecho, estos tiempos estresantes pueden desencadenar sentimientos de soledad, desesperanza, abandono y depresión, entre muchos otros, debido a la necesidad de aislarnos físicamente.

**Las personas con predisposición a trastornos de salud mental son particularmente vulnerables.** El miedo de contraer este virus nos recuerda la fragilidad de la vida y lo rápido que pueden cambiar las rutinas diarias que a veces damos por sentado. Para las personas con condiciones médicas existentes, COVID-19 puede provocar ansiedad relacionada con la salud.

**A medida que nos aislamos físicamente y nos quedamos en casa, dinámica familiares que ya eran tensas puede verse exacerbadas.** Los extrovertidos pueden añorar las variadas y numerosas interacciones con otras personas que los recargan de energía, y los introvertidos pueden sentirse sobre-estimulados al interactuar con miembros de su familia más de lo acostumbran.

**La mayoría de los empleadores que han enviado su personal a trabajar desde casa esperan un cierto grado de productividad, que puede ser o**

puede no ser realista, dependiendo de la capacidad de las madres, padres y representantes de concentrarse en sus hogares, ya que también están cuidando niños y adolescentes que probablemente están comenzando a alcanzar cierto nivel de aburrimiento e inquietud.

**A medida que intentamos ajustarnos, aquí hay algunas sugerencias que les puedo ofrecer:**

- **Probablemente todos sentimos muchas cosas y está bien sentir TODOS esos sentimientos.**

**Préstale atención a tu diálogo (mental) interno;** si suena algo así como: "Debería poder hacer más trabajo desde casa", "Deberíamos sentirnos muy unidos durante este tiempo juntos como familia", "Debería estar más agradecido/a de que todos estemos sanos; ¿Por qué soy tan malhumorado/a?", "Debería hacer ejercicio desde casa", o realmente cualquier otro pensamiento que incluya el verbo "deber", toma un segundo para reemplazar esos pensamientos con declaraciones más compasivas. **Usar frases de tipo "deber" sobre ti mismo/a y sobre los demás —ya sea en tu mente o en voz alta— sólo causa resentimiento y sentimientos de vergüenza.** Prepara un par de contra-pensamientos y repítelos para ti y para los demás hasta que las frases "deber" pierdan fuerza. Algunos ejemplos son: "Esta es una situación difícil y todos estamos tratando de hacer lo mejor posible", "está bien sentirse mal e improductivo/a," "ponerme más presión sólo empeorará mi estado de ánimo".

**Valida tu propia experiencia y la de los miembros de tu familia.** Tienes permitido ser gruñón/a. Tienes permitido quejarte. Los niños tienen

permitido sentir ansiedad y aburrimiento, y tener conductas que parecen “malas” como resultado. Tienes permitido no ser tan productivo/a como imaginaste que serías. Se le permite a tu familia no saber cómo tener momentos mágicos de unión familiar todo el día. Esta pandemia es difícil para todos.

- **Trata de encontrar actividades que puedan hacer en familia,** preferiblemente relacionadas con la relajación, estar bajo luz solar y estar en sintonía con el cuerpo. Sin embargo, establezca expectativas realistas y permita que los miembros de la familia tengan opciones y control sobre las actividades familiares. Si nadie en el hogar ha meditado o hecho yoga antes, esperar que la familia lo haga todos los días durante una hora probablemente no sea realista. Un buen lugar para comenzar son las aplicaciones móviles gratuitas de meditación o videos en YouTube de yoga, respiración profunda o meditación.

- **Cuídate.**

Como cabeza de familia, es probable que sientas que tu objetivo número uno es ayudar a tus hijos con sus tareas académicas durante este período, así como comunicarte con los miembros de tu familia de edad avanzada. Pero tú también estás pasando por esta pandemia como individuo.

-Si necesitas tiempo solo/a para recargar, pídelo.

-Si necesitas silencio a tu alrededor, sal de la habitación.

-Si tienes un pasatiempo o una actividad que haces regularmente sólo para ti, intenta seguir participando en ella en la medida de lo posible.

**Un teléfono con la batería descargada no puede hacer llamadas, así como un líder de familia que está agotado no puede cuidar de los demás.**

- **Busca servicios de salud mental para ti o los miembros de tu familia si los necesitan.**

Aquí hay algunos recursos de salud mental.

**Línea de texto de crisis** (mandar **HOME** al 741741)

Los consejeros voluntarios están disponibles a través de mensajes de texto las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para brindar apoyo emocional a quienes experimentan cualquier tipo de crisis.

**La línea directa nacional de violencia doméstica** (llame al 1-800-799-7233, envíe un mensaje de texto con **LOVEIS** al 22522 o visite [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org))

Personal altamente capacitado está disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para hablar con cualquier persona que esté experimentando violencia doméstica, que esté buscando recursos o información o que esté cuestionando aspectos tóxicos de su relación.

**Línea directa nacional de abuso infantil de Childhelp** (llame al 1-800-422-4453 o visite [childhelp.org](http://childhelp.org))

Childhelp es una línea directa nacional que brinda apoyo en situaciones de sospecha de abuso infantil (físico, sexual, emocional, negligencia). La línea directa ofrece intervención de crisis, información y referencias a miles de recursos de emergencia, servicios sociales y apoyo.

[Línea de crisis para veteranos](#) (llame al 1-800-273-8255 y **presione 1** o visite [veteranscrisisline.net](http://veteranscrisisline.net))

Esta línea directa es administrada por la Administración de Veteranos (VA) y está disponible para todos los veteranos, miembros activos del servicio, la Guardia Nacional y las Reservas, y familiares y amigos. Muchos de los que responden a la línea directa son veteranos.

[El Proyecto Trevor](#) (llame al 1-866-488-7386, envíe el mensaje de texto **START** al 678678 o visite [thetrevorproject.org](http://thetrevorproject.org))

Una línea directa de crisis gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana para jóvenes LGBT + en crisis, que tengan pensamientos suicidas o que necesiten un lugar seguro y libre de prejuicios para hablar.

### [Asistencia financiera](#)

Si esta pandemia le está afectando financieramente, llame al **211** y se te dirigirá a organizaciones cercanas a usted que pueden ayudarlo con alimentos, alquiler y servicios públicos, etc. La línea telefónica tiene un tiempo de espera, pero alguien le responderá.

Te felicito por aguantar. Estás haciendo tu mejor esfuerzo y juntos saldremos de esto.

**Elena Petre, LMSW**