

¿Mantenerse ocupado? No, es mejor cuidarse a uno mismo.

Escrito por nuestra Vicepresidenta de Salud Mental, Jessica Cisneros, M.Ed., LPC-S, BCC

Estos días he estado viendo muchas publicaciones en las redes sociales sobre padres que quieren crear horarios con rutinas y tareas académicas para sus hijos. Tener una rutina es muy importante tanto para los padres como para los hijos, pero también es muy importante recordar que está bien tener un poco de tiempo libre y sin tareas.

Muchos de nosotros sentimos ansiedad debido a esta situación difícil que estamos viviendo y un miedo muy válido sobre este nuevo virus. Algunos de nosotros sentimos ansiedad porque no tenemos nuestras actividades rutinarias que hacemos cada día, y no sabemos cómo manejar el tiempo y el aburrimiento. Tenemos vidas ocupadas y el no saber qué va a pasar nos provoca ansiedad. Mantener a nuestros hijos al día con sus tareas escolares puede ser de gran ayuda, pero también lo es dejarles ser niños. Creo firmemente que a veces hay que dejar que los niños aprendan a manejar el aburrimiento por sí solos, y darles un horario hecho o dejarles usar aparatos electrónicos no es la respuesta. Sin embargo, esto puede variar según la edad.

Mientras algunos de nosotros trabajamos desde casa, nuestros hijos pueden tener diferentes opciones para entretenerse como leer, dibujar, pintar, ver la televisión, o jugar con sus hermanos, y eso no significa que necesiten seguir un horario estricto para realizar estas actividades. No se añadan más estrés intentando crear un horario detallado al menos que eso sea lo que funciona para su familia. Todos somos diferentes y nuestros hijos aprenden y responden de diferentes maneras a diferentes métodos. Durante estos primeros días en casa, está bien si los niños duermen hasta un poco más tarde, si juegan durante más tiempo, y si leen cuando estén listos. Está bien que vayan al parque o que corran en el jardín de casa. No se estresen si no han tenido tiempo para descargar actividades educativas o de crear un horario para sus hijos: dejen que sus niños sean niños. Y para los padres: relájense. ¿Cuántas veces deseamos tener unos días en casa para descansar? Ahora es el momento de hacerlo, descansen, descansen y después descansen más si es posible. Limpíen, organicen, llamen a un amigo(a) o familiar, hagan ejercicio y/o cocinen, porque estas son las cosas que pueden dar sentido a su día.

Todos necesitamos tener un propósito, pero recuerde que muchas veces deseamos tener unos días libres para estar en casa. Aprovechemos estos días para estar con nuestros hijos y disfrutar de nuestros seres queridos. Y para todos aquellos que están trabajando desde casa y cuidando de sus hijos al mismo tiempo, por favor, no se olviden de cuidarse a ustedes mismos. Dedique 20 minutos para sí mismo si puede. Si nota que se está sintiendo nervioso con esta situación, quizás es mejor que limite el tiempo que pasa en las redes sociales y viendo las noticias.

En Family Houston estamos siempre dispuestos a ayudarle. Si necesita más información, no dude en visitar nuestra página web www.familyhouston.org/coronavirus.