



# Como disminuir el nivel de estrés familiar en la cuarentena



## SITUACIONES QUE SE ESTAN VIVIENDO EN ESTE MOMENTO

Una mujer contó en Twitter que ha escuchado a sus vecinos gritar que no soportan a sus hijos y gritan que no los quieren ver.



Otra usuaria dijo que estaba cansada de explicarle a sus padres, de más de 60 años, que no debían salir de casa.



# COMO MANEJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS

- “Al comienzo nos parece divertido, vemos una oportunidad para descansar de la rutina diaria. A medida que pasan los días, nos invade la incertidumbre sobre cuánto tiempo durará la medida, si alcanzará el dinero, y las preocupaciones por las medicinas y alimentos”, dice la psicóloga **Susana Obediente Strauss**, especialista en terapias familiares. En casa, se mezclan los miedos y ansiedades de cada miembro del hogar. Se afectan unos a otros. La psicóloga Loreany Carpio explica que el estrés puede generar “irritabilidad hacia las personas con las que vivimos, sentimientos de soledad, apatía, o cansancio por la inactividad”. La educadora **Vida Gaviria**, coach familia dice que cada persona enfrenta la situación de una manera diferente. “Identifiquemos qué es lo que más nos funciona. Para algunos, mantener una rutina parecida a la de la vida cotidiana los ayuda. A otros les funciona dedicarse a aquellas cosas que generalmente posponen porque, precisamente, siempre se quejan de falta de tiempo

# COMO MANEJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS?

Sin embargo, te vamos a dar unos tips:

1. Identificar los pensamientos que le generan malestar. “Ese es el punto de partida, concerte y reconocer cuándo y por qué estás sintiendo determinada emoción y luego actuar sobre el motivo y no sobre el sentimiento en sí”.
2. Buscar pruebas de realidad y datos confiables. Revisar los hechos consultando la información que ofrecen los expertos calificados, como los médicos, las autoridades sanitarias o científicas de su país.
3. Dosificar el consumo de la información diaria. Estar permanentemente conectado con la mejor información.
4. Apagar el celular por un momento.
5. Mantener las rutinas o generar una nueva ajustada a la realidad.



# CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES INTENSAS Y LA IRRITABILIDAD ENTRE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA?



1. Asumir el miedo para evitar el pánico. “Es una emoción natural, pero no podemos dejar que nos controle o sobrecoja. El miedo sano me permite protegerme, me hace proactivo y dispuesto a cuidar también a los demás”, explica la psiquiatra Diana Rísquez.

2. Comunicarse de forma clara. Se recomienda a las familias sentarse a hablar sobre la situación actual y sobre lo que sienten. “Todos deben tener derecho a opinar y a preguntar, incluyendo niños y personas mayores”.



3. Escuchar al otro. Comunicarse para entender sus necesidades, no para reprocharle ideas o sentimientos. Establecer tareas juntos y formas de colaborar. “Esto hay que hacerlo desde el amor, mostrar que el otro nos importa. No es igual decir ‘¡estás haciendo todo mal!’ a preguntar ‘¿podrías ayudarme?’”

4. Hacer actividades juntos, como compartir una ronda de juegos de mesa, lecturas en grupo o la preparación de alguna receta nueva.



5. Respetar los momentos de soledad. No podemos hacer todo juntos. Cada miembro del hogar tiene intereses que desea desarrollar, necesita espacios para relajarse, o incluso debe atender tareas de teletrabajo.