

## LA FAMILIA Y EL CORONAVIRUS

**El aislamiento** debido a la pandemia del coronavirus **confronta a las familias** a escenarios inéditos; esto porque tienen que permanecer reunidos en casa, sin que exista ningún espacio de esparcimiento fuera de ella. Padres e hijos deben habitar en un mismo sitio por largo tiempo; éste es un ambiente inusual al que hay que enfrentarse buscando que sea un área de oportunidad para aprender nuevas habilidades de convivencia y conocimiento mutuo.

### **La crisis familiar**

Las situaciones que ha de encarar la familia y que, por su índole o intensidad la pone en crisis (es decir, la obligan a introducir algún cambio en su funcionamiento con vistas a superarlas o adaptarse constructivamente a ellas) son consideradas **condiciones críticas**; las vivencias de tipo perceptual y emocional, los criterios, actitudes y comportamientos que asume la familia para enfrentarlas, los recursos biológicos, psicológicos y sociales que se involucran o movilizan en aras de su solución, así como las eventuales conductas sintomáticas que aparecen, al hacer patente la necesidad de asumir cambios en su actividad, constituyen los elementos de la crisis familiar.

Los conflictos y **los cambios** forman parte de la vida familiar. Cada familia se transforma con el correr del tiempo y debe adaptarse y reestructurarse para seguir desarrollándose..

Después del reconocimiento, la pregunta a plantear sería, **¿cómo se puede actuar** desde la realidad de cada familia y que se sienta acompañada en este momento de crisis?

#### **Estrategias para manejar la crisis.**

- \* Conservar la comunicación entre padres e hijos.
- \* Identificar problemas y separarlos por prioridad para buscar solución.
- \* Intentar ser lo más realista posible, ocupándose en vez de preocuparse.
- \* Si siente estrés, angustia o tristeza, pedir a alguien que sea objetivo que le ayude analizar la situación.
- \* Vivir un día a la vez.
- \* Trabajar sobre la autoestima y autoimagen de cada miembro de la familia.
- \* Aprender a salir de su zona de confort.
- \* Para afrontar una crisis, hay que perder el miedo a pedir ayuda de todo tipo, ya sea de un familiar o profesional.
- \* Toda crisis, pequeña o grande, trae inseguridades, pero si esto se sabe manejar, puede transformarse en nuevas oportunidades.
- \* Respetar los tiempos de asimilación de cada uno de los integrantes de la familia, cada uno asumirá o comprenderá el cambio de diversa manera, algunos pueden llevar más tiempo que a otros.

## **El estrés y la dinámica familiar**

Con los eventos que se presentan en los últimos días, el estrés es un ingrediente continuo de las relaciones que se tienen en la cotidianidad, específicamente en el hogar; y cuando se está en un momento de tensión o preocupación todavía es más difícil de llevar. Cuando esta tensión tiene que ver con la familia, el escenario es más complejo debido a la variedad de situaciones que se presentan; como son los hijos y la pareja que están continuamente al igual que sus necesidades, que deben ser escuchadas y cubiertas. Todos estos elementos unidos crean un **alto nivel de estrés familiar** el cual debe controlarse para evitar inconvenientes, malos entendidos e incluso rompimiento. Conseguirlo no es fácil; sin embargo, si se actúa a tiempo fortalecerán a la unidad familia y se convertirán en especialistas en el manejo de situaciones compleja.

En seguida, se muestran algunas reacciones comunes, aunque poco saludables ante el estrés.

**Dolor.** Puedes apretar inconscientemente las mandíbulas o los puños o desarrollar tensión muscular, especialmente en el cuello y los hombros, lo cual deriva en un dolor físico inexplicable. El estrés también puede causar una variedad de otras dolencias de salud, incluso malestar estomacal, falta de aire, dolencia de espalda y de cabeza e insomnio.

**Comer en exceso.** El estrés puede desencadenar que comas incluso cuando no tienes hambre o, por el contrario, puedes consumir menos y perder peso.

**Ira.** El estrés puede ocasionar mal genio. Cuando estás bajo presión, puedes encontrarte discutiendo con seres queridos (a veces con poca provocación o sobre cosas que no tienen sentido, dada la situación estresante).

**Llanto.** El estrés puede desencadenar el lloriqueo, a veces aparentemente sin previo aviso. Las pequeñas cosas, que no están relacionadas con éste, pueden ser causa de llanto. También puedes sentirte solo o aislado.

**Negatividad.** Cuando no te las arreglas bien con el estrés, automáticamente puedes esperar lo peor o magnificar los aspectos negativos de cualquier situación indeseable.

**Las técnicas de manejo del estrés son diversas, presentamos las siguientes:**

**Identifica que te ocasiona el estrés.** Es vital que logres identificar qué es lo que te preocupa para así efectuar un mejor análisis de la situación y reducir la angustia.

**Prepárate y adelántate.** busca actividades recreativas que puedas llevar acabo en casa; ya sea un juego de mesa, armar rompecabezas, lotería, entre otras actividades de entretenimiento como leer un buen libro o mirar una serie o película en la televisión. Programa mejor tu tiempo, fija metas realistas para tareas grandes y pequeñas.

| **Busca apoyo.** Crea nuevos vínculos y fortalece los que tienes, como con tu familia y amigos. Así mismo, con sacerdotes y personas espirituales que te brinden un soporte que puede tener un efecto positivo en tu bienestar mental y en tu capacidad para lidiar con el estrés.

| **Ten un pasatiempo.** Cuando te involucras en algo agradable, es más fácil calmarte y tranquilizar tu mente inquieta. Haz manualidades, escucha música, pinta, baila, realiza ejercicio.

| **Relájate.** La actividad física, la meditación, el yoga, los masajes, la respiración profunda y otras técnicas de relajación pueden ayudarte a controlar el estrés. No importa cuál practiques: lo importante es volver a enfocar tu atención en algo que calme y aumente la conciencia de tu cuerpo.

| **Duerme.** La falta de suficiente sueño afecta tu sistema inmunitario y tu juicio y te hace más propenso a sufrir irritaciones menores. La mayoría de las personas necesita de siete a nueve horas al día.

| **Busca ayuda profesional.** Si tus esfuerzos para controlar el estrés no son lo suficientemente útiles, consulta al especialista.

| **Tu buen humor y actitud deben superar a tu estrés.** Cambia tu conducta y confía en que todo va a mejorar; la combinación de un estado mental positivo con la acción que inicies proporcionarán excelentes resultados. De igual manera, reír con periodicidad y cultivar tu alegría ayudan a acelerar tu día y el de los demás.