

Regulación Emocional de la
Familia en Tiempos de
Cuarentena por Coronavirus

Ps. Ana María Gallardo Z.



Tiempos de Crisis y Estrés Parental

1 Todos estamos sujetos al estrés que supone la incertidumbre de desconocer cómo se comportará el Coronavirus, cómo afectará nuestras vidas y la de nuestros seres queridos.

2 Adicionalmente, las medidas necesarias como la **cuarentena** afecta nuestras rutinas, actividades y espacio de autocuidado, **sin poder recurrir a nuestras redes de apoyo extensas para aliviar el estrés normal que implica la crianza.**

3 Es normal que como madre, padre o cuidador te puedas sentir abrumado.

Esto se conoce como **ESTRÉS PARENTAL**





Estrés Parental en ti:

- ✓ Puede aumentar los sentimientos de malestar en tu rol como madre o padre.
- ✓ Puede aumentar tus sentimientos de enojo y descontrol en el manejo de tus hijos.
- ✓ Puede aumentar el riesgo a que ocupes castigos físicos o verbales.

Ellos no entienden que estas agotado/a

Sentimientos de frustración

Pueden
reaccionar con

Mayor descontrol de sus emociones

Mayor irritabilidad

Más desafiantes

¿Qué podemos hacer?

Fijar rutinas: Hábitos de higiene, hábitos de estudio, momentos de dispersión y ocio, rutinas de sueño y vigilia.

Así todos sabemos lo que debemos hacer.

Fijar expectativas de cooperación al interior del hogar, donde todos puedan participar desde sus capacidades.



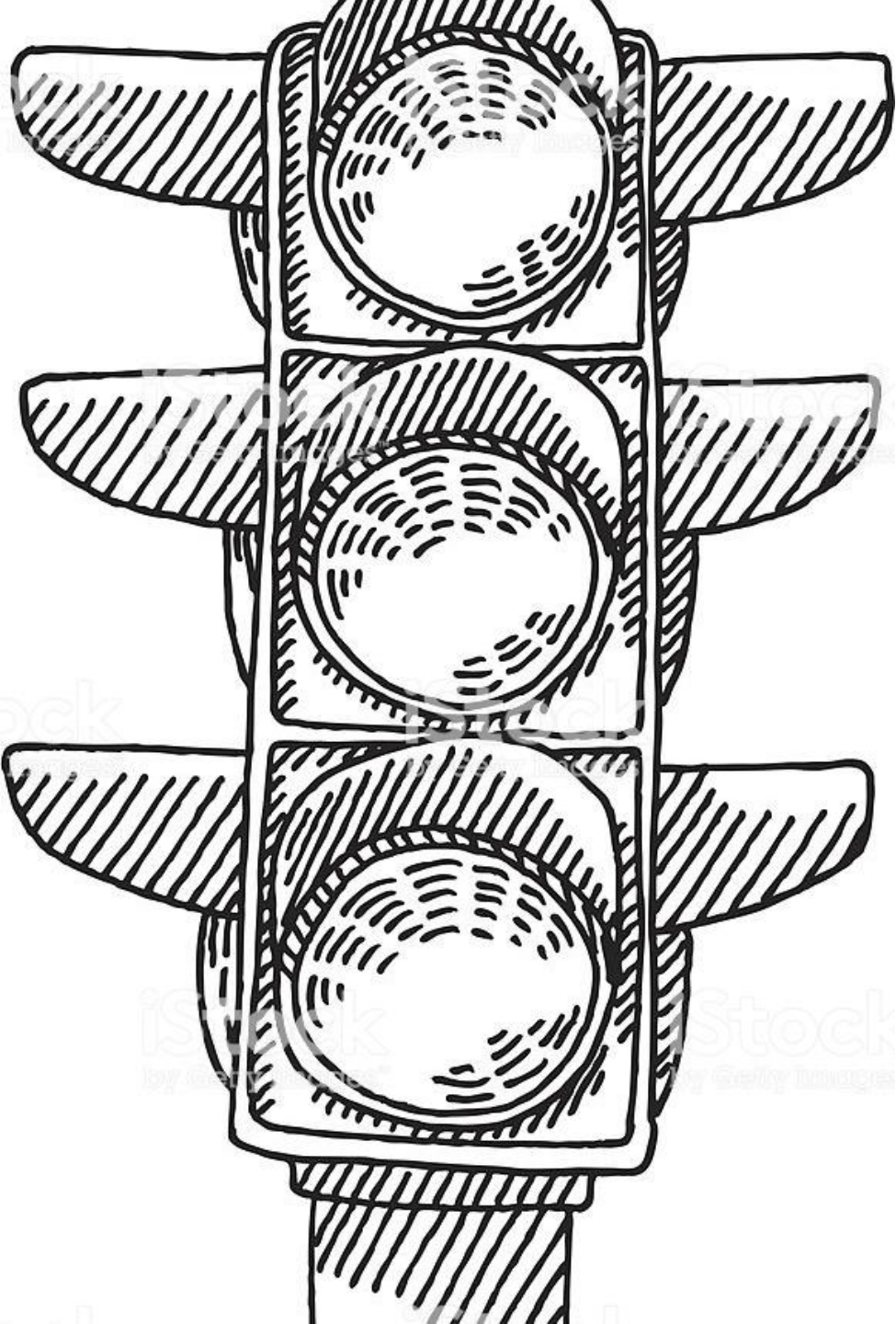
Al momento de manejar conflictos con tus hijos, monitorea tus emociones.

Verde: Conversa con tus hijos, explícales tu punto de vista, y por qué es necesario que realicen una actividad (tareas, por ejemplo).

Amarillo: Si estás comenzando a molestarte, comunícalo a tiempo. Pide cooperación, explica asertivamente que todos deben apoyarse para que la familia funcione bien.

Rojo: En este momento, es muy difícil que controles tus emociones y las expreses de forma asertiva. Toma un tiempo fuera, y explícales que luego conversarán tranquilamente. Si tienes apoyo de otro adulto, pide ayuda y cambien el rol.





Regulación Emocional Familiar

Entre todos nos podemos ayudar a regular mejor.

Dibuja un semáforo y ubícalo en los lugares donde compartan como familia (mesa, living, pieza).

La instrucción es la siguiente:

*“Es deber de todos comunicarnos con cariño. Si alguno de nosotros comienza a sentir que nos estamos gritamos, o nos sentimos molestos, vamos a indicar con el dedo que estamos en el **SEMÁFORO AMARILLO**. Entre todos debemos hacer el esfuerzo para bajar al **SEMÁFORO VERDE**. Todos perdemos si llegamos al **SEMÁFORO ROJO**”.*

Escucha con empatía y actúa con asertividad

- ✓ Regla de Oro: “NADA ES PERSONAL”. En momentos de estrés, ninguna crítica es personal.
- ✓ Intenta mejorar el clima mediante el buen humor o chistes. Reírse de uno mismo siempre ayuda.
- ✓ Ser consecuentes: No podemos pedir un ambiente positivo si nosotros no lo estamos propiciando.
- ✓ Pedir disculpas y explicar nuestro estado anímico si nos indican que no estamos colaborando (“Lo siento, no me di cuenta que estaba subiendo el volumen”). Así ayudarás a modelar el manejo de la frustración en tus hijos.





Adicionalmente...

- Intenta (siempre que sea posible) separar momentos de trabajo y momentos de estar con los niños.
- No estar conectado a redes sociales cuando esten comiendo en familia.
- Respetar los horarios de sueño: No son vacaciones, y además es necesario un momento de tranquilidad en el hogar.
- Que los niños llamen a sus abuelos. De seguro, ellos extrañan estar en contacto con sus nietos.

RECUERDA: La cuarentena es necesaria para cuidarnos, cuidar a los niños, y sobretodo a las personas más vulnerables.