



¿PUEDO MANEJAR LA ANSIEDAD DE LO QUE ESTOY VIVIENDO, CON EL
COVID- 19, FRENTE A MIS HIJAS?
EQUIPO PSICOSOCIAL.

“El tratamiento para la ansiedad no es hacer que el miedo desaparezca, es controlar el miedo y tolerar la incertidumbre”, explica Jerry Bubrick, PhD, psicólogo clínico del Child Mind Institute.

De pronto como padres estamos teniendo más dificultades que nuestras hijas para lidiar con el COVID-19, y parte de la ansiedad que experimentan las niñas puede ser transmitida inadvertidamente por nosotros.

Como padres y/o adultos significativos para nuestras hijas, debemos modelar ante ellas cómo reaccionar ante los momentos estresantes afrontando la ansiedad de manera saludable. “Creo que debemos estar conscientes del presente y mantenernos concentrados en lo que realmente está sucediendo, y no dejarnos llevar por pensamiento negativos, recomienda el Dr. Bubrick”.

Por lo tanto, es un buen momento para recordar primero: que Dios es nuestro refugio y que podemos acudir a él en cualquier momento, él nos ama en gran manera, no nos deja y está con nosotros en medio de esta circunstancia adversa cuidándonos y renovándonos con paz, entonces aprovechemos con mayor ímpetu, este tiempo para refugiarnos en nuestro Dios y así fortalecer la fe.

Luego elegir qué es lo que se está viendo, leyendo y conversando. Si bien es cierto debemos informarnos sobre la mejor manera de mantener a nuestras familias seguras, también debemos mantener un límite a la cantidad de artículos o noticias que se está viendo, ya que, estas en exceso pueden llegar a colocarnos ansiosos.

Se debiera detener si nota que se está dejando llevar por el “qué pasaría si”, tratar de vivir el aquí y el ahora, con una mirada positiva pero precavida.

Establecer rutinas que incluyan ejercicios, comidas regulares y saludables, cuidar la higiene del sueño esto es muy importante, ya que, regula el estado de ánimo. Y por supuesto fomentar los vínculos como familia.



Frente a nuestras hijas debiésemos estar listos para manejar una variedad de diferentes expresiones de ansiedad, porque esta puede lucir así:

- Búsqueda de seguridad.
- No querer separarse de los padres o adultos significativos.
- Síntomas físicos, dolor de cabeza o de estómago.
- Mal humor o irritabilidad.
- Pataletas y/o crisis emocional (llorar por cualquier cosa).
- Problemas para dormir.

Y sin duda se viene la pregunta ¿cómo poder ayudarlas?, como padres, a menudo pensamos que establecer límites es una manera de hacernos la vida más fácil, pero de hecho se ha visto que las niñas prosperan en forma emocional cuando estos existen, ya que, el límite las asegura. Tener que hacer las tareas, jugar y por supuesto socializar a través de las redes sociales con amigas y compañeras del colegio.

Evitar la sobreprotección, en vez de eso, recuerde a las niñas las cosas que están haciendo para cuidarse (como lavarse las manos y permanecer en casa).

Como padres modelemos la calma, no compartamos las preocupaciones con ellas, si se sienten ansiosas debemos encontrar una manera de tranquilizarlas y con ello buscar lo positivo de esta crisis para que al final podamos hacernos la siguiente pregunta ¿Qué es lo positivo como familia esta experiencia?

