

# AYUDANDO A SU FAMILIA EN TIEMPOS DIFÍCILES, ATEMORIZANTES E INCIERTOS

Cuando pasan cosas alarmantes, o nuestras vidas están de cabeza, puede resultar difícil poner los pies en la tierra y saber cuál es la mejor manera de apoyar a nuestros hijos y a nosotros mismos. Recuerde que incluso en medio de un cambio inimaginable, una pérdida o una gran confusión, su propio bienestar importa. Su interés, su amor y conexión con su hijo debe ser la constante. Su conexión con su hijo/a es la base para el funcionamiento emocional, aún cuando no se disponga de una base física estable. Este recurso ofrece una orientación sobre lo que usted puede hacer para ayudar a su familia a sortear estos retos.

## Qué estoy sintiendo y qué necesito?

Es muy importante, ahora más que nunca, ponerse en contacto con usted mismo. Ponga su mano sobre su corazón, tome una respiración profunda y sintonícese con su interior. Pregúntese cómo se está sintiendo y qué necesita. No juzgue lo que le venga a la mente. Este es un sencillo acto de auto-compasión.



## Sean cual sean sus emociones, éstas serán las adecuadas.

Trate de no controlar sus emociones. Piense que éstas son unos Indicadores, que le proporcionan información importante sobre lo que necesita en el momento. Entender cómo se siente, lo ayudará a ser más receptivo hacia los demás.



### Puede sentirse obligado a controlar lo que pueda.

Es natural tender a controlar, como una reacción ante un estrés incontrolable o impredecible, o ante una pérdida o trauma. Esto ayuda a reducir nuestra ansiedad en el corto plazo. Cuestiónese cuando observe esta reacción y reconozca el impacto que está ejerciendo sobre usted y los demás. Podría preguntarse o preguntar a los demás a su alrededor, "Es útil lo que estoy haciendo? O no mucho?" Trate de relajarse y dejar ir lo que pueda.



### Considere útil la respuesta de su cuerpo ante el estrés.

Recuerde que la respuesta natural de su cuerpo ante el estrés es de ayuda. Su cuerpo se está "preparando para enfrentar un desafío" y está haciendo o hizo exactamente lo que debía de hacer. No sólo aumenta el cortisol en momentos de estrés, sino también la ocitoxina, la hormona del amor y de los vínculos, que nos inclina a buscar el apoyo de otros y a ofrecerles el nuestro.

## Tiempo Juntos.

Una de las maneras en que usted puede fortalecer sus relaciones durante tiempos difíciles es asegurándose de pasar entre 5 y 10 minutos al día concentrado solamente en su hijo/a. Sin distracciones ( en la medida en que sea posible y seguro) jueguen juntos, salgan a pasear, escúchelo/a platicar sobre lo que quiera. Su único objetivo durante este tiempo, es compartirlo juntos.



## Mantenga sus relaciones como el eje central.

Aunque muchas otras cosas cambien, concéntrese en que su relación con su hijo/a sea la constante. A pesar de que las circunstancias cambien, continúe manteniendo la comunicación con su hijo/a, de cualquier forma que le sea posible. Esto nos permite conservar la sensación de seguridad emocional y de pertenencia.

## Sea Transparente en sus respuestas y reacciones.



Cuando se está lidiando con estrés y dificultades, puede ser de gran ayuda para usted y su hijo/a darles nombre a sus emociones y reconocer sus acciones durante y después de que sucedan. Si observa la respuesta de su cuerpo ante el estrés, o si reacciona de una forma que resulta fuerte o sorpresiva para su hijo/a, calmadamente dele un nombre. " Me siento estresado y mi corazón está latiendo rápido. Levanté la voz un poco. Lo siento". Esta es una manera compasiva para darse permiso a ambos por los errores inevitables que ocurrirán cuando se recupere.

## Mantenga la comunicación fluida.



Durante momentos de estrés y de temor, la comunicación se vuelve más necesaria y también más desafiante. Usted y los integrantes de su familia pueden presentar diferentes maneras de lidiar con la adversidad, lo cual puede afectar la forma en que se comunican unos con otros; unos podrán aislarse, otros buscarán acercarse.

La comunicación no siempre será fluida. Podrán haber equivocaciones. Regrese atrás para reconectar y reparar tan pronto como usted y la otra persona puedan.

## Vuelva al camino.

Cuando haya tenido una interacción difícil, regrese junto a su hijo lo mas pronto que ambos puedan. Cállese y suavícese. Reconozca que lo sucedido fue muy desafiante. Asuma su responsabilidad y comuníquese abiertamente su interés por conocer la perspectiva y sentimientos de su hijo/a.