



¿Estrés?



Querida Familia Santa Elena, en tiempos inciertos o de mucha incertidumbre, donde las provisiones de comida ya empiezan a disminuir, las actividades recreacionales son en espacios reducidos, nuestra libertad ha sido de cierta manera restringida y, la actitud nuestra y de otros comienza a colmar nuestra paciencia, nos volvemos más irritables y menos comprensivos. Sobre todo cuando nuestra rutina se ha visto alterada de manera indefinida, abrupta. Nos mantenemos en un estado de alerta por lo que nuestro cuerpo se agota de manera más rápida, y nuestro estado mental, emocional y físico se encuentra afectado.

Hablamos del **estrés**. Aquel estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales. Además le agregamos la dificultad que se genera en el reconocimiento de emociones. Por sobre todo cuando aquellos pensamientos insistentes nos generan mayor desgaste mental les llamamos pensamientos “rumeantes” (*si los víveres se están acabando en la casa, ¿habrá negocios abiertos luego?*).

Debemos reconocer que:

- Sentir temor y preocupación por su propia salud y la de sus seres queridos.
- Notar cambios en sus patrones de sueño o alimentación.
- Tener dificultad para dormir o concentrarse.



¡ES NATURAL!

Sin duda todas estas conductas y preocupaciones son válidas, pero parece que no nos detenemos a sentir la emoción que emerge ¿cómo expresarlas y comunicarlas de manera adecuada?

Las emociones; como la tristeza, alegría, sorpresa, asco, miedo e ira, son partes de nuestro abanico emocional y parte fundamental de nuestra existencia humana, por lo que validar cualquiera de ellas, es decir, nómbralas, explicarlas no lleva inmediatamente a un introspección *¿dónde siento ese “miedo, temor”?* Esto, me hace consciente y debo conversarlo, explicarlo, escribirlo, ejercitarlo, **pues luego de reconocer y expresar, empleo de mejor manera energía.**

Los niños y adolescentes aprenden a manejar las emociones según observen como lo realizan sus adultos más cercanos, es decir, sus padres.

Es por esto que, los invitamos a:

- ✚ Limitar la cantidad de información que proporcionan a nuestros niños(as) y, buscarla en los medios oficiales.
- ✚ Comunicarse con otros (por medio de una llamada o video llamada).
- ✚ Generar una rutina diaria, incluyendo pausas en las actividades.
- ✚ **Mantenerse positivo, es fundamental, recordar que es un periodo y que acabará.**
- ✚ Dentro de lo posible, hacer ejercicio, dieta saludable.

Los invitamos a ver la siguiente exposición y ayudarse a vivir de mejor manera esta emergencia sanitaria:

“Meditación y estrés” Daniel López Rosetti

<https://www.youtube.com/watch?v=Vg5sfCX8B8I>

“El arte de vivir conscientemente” Andrés Martín

https://www.youtube.com/watch?v=g6OY_jTsQXg