

Autocuidado y crianza positiva durante el distanciamiento social ^[1]

Submitted by [Mónica Ivelisse Feliú-Mójer](#) ^[2] on 27 March 2020 - 7:44am



^[2]



Publicado en la sección de Opinión de El Nuevo Día ^[3], como parte de la colaboración entre CienciaPR y ese periódico.

Por Alexis Laboy Almodóvar?

Estar saludable, va más allá del aspecto físico. Este concepto abarca también el aspecto emocional, el entorno donde estamos y el apoyo social, en especial de nuestra familia. Todos estos elementos tienen un impacto directo en nuestra salud.

Como resultado de la pandemia de COVID-19, se ha decretado un periodo de distanciamiento físico que ha provocado estrés y ansiedad en cuidadores, niños y jóvenes. Este periodo requiere que nos quedemos en casa. Nos limita las salidas e interrumpe nuestro sentido de cotidianidad.

De repente, muchos hemos tenido que balancear la suspensión temporal de la escuela tradicional con el trabajo de la oficina en casa, así como los quehaceres diarios. Estas nuevas rutinas han requerido que muchas madres y padres asuman la responsabilidad de enseñar, dirigir y supervisar las tareas escolares de sus hijos desde el aislamiento. Cumplir todas estas responsabilidades nuevas puede llevar a la pérdida del control de las emociones. También puede exacerbar la ansiedad y frustración.

En estos momentos de tanto estrés, es importante recordar que la violencia nunca debe ser un método de disciplina. La violencia no tiene ningún efecto positivo en el desarrollo de nuestros hijos e hijas, y les impide desarrollar estrategias de manejo de sus emociones ante situaciones difíciles. En cambio, utilizar un sistema disciplinario a base de consecuencias permite que los niños reflexionen sobre sus responsabilidades, reconozcan sus comportamientos y entiendan el resultado de sus acciones.

Existen varias estrategias que fortalecen los lazos familiares y la comunicación con nuestros hijos e hijas, además de servirles de ejemplo. Las reuniones familiares son una excelente alternativa para asignar tareas y proponer reglas. Por otro lado, ver las noticias es una oportunidad para hablar sobre la situación actual y escuchar los distintos puntos de vista. En estos momentos, es importante mantener el diálogo con nuestros hijos e hijas para descubrir sus destrezas y virtudes, y ayudarles a desarrollar habilidades para afrontar situaciones difíciles a lo largo de su desarrollo.

En situaciones de tensión y frustración, el autocuidado para las madres y padres es necesario. Algunas técnicas de autocuidado son actividades muy simples, que hacemos a diario, pero quizás no reconocemos. Hacer ejercicio, leer un libro o una novela, ver películas o series, preparar nuevas recetas o un postre que nos guste, usar la tecnología para comunicarnos con nuestros familiares y amistades, son algunas formas de practicar el autocuidado desde el hogar. Sentarse en el balcón o en el patio a respirar aire fresco, disfrutar una taza de té o café a solas, escuchar música relajante, sembrar plantas o meditar podrían ser otras de estas actividades.

Estar consciente de las prácticas de autocuidado y mantener la crianza positiva en nuestros hijos e hijas en periodos de adversidad hará más manejable las complejidades del distanciamiento y nos fortalece emocionalmente para desarrollar comunidades y países saludables.

El autor es educador en temas de salud pública del Instituto Tercera Misión en la Universidad Carlos Albizu.

Tags:

- [coronavirus](#) [4]
- [covid19](#) [5]
- [covid-19PR](#) [6]
- [covid19-cienciaboricua](#) [7]

Copyright © 2006-Present CienciaPR and CAPRI, except where otherwise indicated, all rights reserved

[Privacy](#) | [Terms](#) | [Community Norms](#) | [About CienciaPR](#) | [Contact Us](#)

Source URL: <https://www.cienciapr.org/en/node/108413>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/en/node/108413> [2] <https://www.cienciapr.org/en/user/moefeliu> [3] <https://www.elnuevodia.com/opinion/columnas/autocuidadoycrianzapositivaduranteeldistanciamientosocial-columna-2556208/> [4] <https://www.cienciapr.org/en/tags/coronavirus> [5]

<https://www.cienciapr.org/en/tags/covid19> [6] <https://www.cienciapr.org/en/tags/covid-19pr> [7]
<https://www.cienciapr.org/en/tags/covid19-cienciaboricua>