

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA CONVIVIR CON OTROS Y CON NOSOTROS MISMOS EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

1



SIEMPRE SALUDAR Y PREGUNTAR CÓMO ESTAMOS

El teletrabajo nos puede generar una sensación de cotidianidad en la que olvidamos “ver” al otro. Además, dificulta advertir claves sociales que permiten saber cómo está el otro. Por ello es muy importante preguntarnos ¿cómo estamos? Esto también es aplicable en casa. Compartir todo el día da la sensación de saber lo que el otro ha vivido, pero sugerimos no darlo por hecho, preguntar y escuchar.

SABER PEDIR AYUDA Y CONTAR QUÉ SENTIMOS

A veces puede costarnos reconocer la necesidad de apoyo desde la vergüenza, el miedo o la autoexigencia. Para trabajar la autoconciencia y autorregulación, necesitamos reconocer nuestros estados emocionales y apoyarnos en nuestros cercanos. Hablar con otros amplía nuestro punto de vista y vemos las cosas desde otra perspectiva.



2

3



RECONOCER QUE NO SOMOS SUPERHÉROES

Elijamos y prioricemos nuestros intransables durante este tiempo. Esto permitirá dejar a un lado algunas tareas o dejarlas como opcionales. La invitación es a bajar la autoexigencia y ser compasivos con nosotros mismos.

DAR ESPACIO AL ABURRIMIENTO

Como estamos en casa, creemos que debemos estar siempre haciendo algo para aprovechar este momento único en que “hay más tiempo”. El riesgo es agotarnos con tantas demandas y no dar espacio al aburrimiento. Niños, niñas, jóvenes y adultos requerimos tiempos de aburrimiento para procesar la información del día, dar espacio a la creatividad, aprender a autorregular nuestras frustraciones y emociones o simplemente descansar.



4

5



CUIDARNOS ENTRE TODOS

Para cuidar a otros, necesitamos cuidarnos a nosotros mismos física y emocionalmente, para muchos esto es un desafío. Una posibilidad es proponer metas en común para cuidarse entre todos: hacer desafíos familiares, cocinar juntos, hacer actividad física por videollamada con amigos. Si ves a alguien que está afligido proponle alguno de estos desafíos. Es muy importante mantener nuestros vínculos y cuidarnos entre todos.

CONSTRUIR UN LUGAR SEGURO

Te invitamos a imaginar o recordar un lugar real o imaginario que para ti sería un lugar seguro. Evoca sus colores, olores, temperatura y deja que ese lugar te envuelva de seguridad. Cierra tus ojos y acompañado por una respiración profunda, evoca este lugar cada vez que sientas que necesitas un espacio de calma.



6