

Coronavirus y Auto-Cuidado.

Escrito por Allison James

Abr 08, 2020

Traducido por Grace Frank

Método Grief Recovery México



Durante éste inusual tiempo de auto-aislamiento, es importante que cuides de tu salud física, emocional y mental. Con tantos cambios, eso puede ser de lo más difícil, ¿cierto?

El mundo nos dice: “Hey, no puedes hacer esto” cuando estás acostumbrado, en la mayoría de los casos, a una rutina diaria.

- No puedes ir a trabajar.
- No te puedes tomar un descanso de los niños.
- No puedes hacer la mayoría de tus actividades favoritas al aire libre.
- No puedes ir al gimnasio o a la clase de yoga.
- No puedes ir a tomar café con tus amigos.
- No puedes salir a cenar con tu familia.
- No puedes ir a tu iglesia o a tus reuniones espirituales.
- No puedes ir al supermercado sin una máscara cubriendo tu cara.

COVID-19 nos ha forzado sin rodeos a darnos cuenta de que simplemente no podemos cambiar lo que sucede en el mundo exterior.

No solamente eso, sino que estamos en duelo.

“El duelo son los sentimientos conflictivos causados por el final o el cambio de los patrones familiares de conducta.”

Las buenas noticias son que todos podemos tomar la responsabilidad de nuestras acciones y reacciones. Eso no es una idea popular, pero es verdadera.

Tomar la responsabilidad por medio del auto-cuidado.

Si has entrado a una red social en las últimas semanas, probablemente has visto artículos, listados e infografías sobre la importancia de comer saludablemente, hacer ejercicio, dormir lo suficiente, y apegarse a una rutina diaria estructurada. Esas cosas son importantes.

¡También es importante cuidar de tu corazón!

Y, ¿cómo lo hacemos?

No seas fuerte. Sé honesto.

Di la verdad sobre ti todo el tiempo. Es importante que expreses tus sentimientos tristes aunque en nuestra cultura solamente se hable sobre los sentimientos positivos y felices. Cuando dices la verdad acerca de tu dolor emocional, y compartes primero, les das seguridad a los demás para decir la verdad sobre cómo se sienten. Además, si no te cuidas a ti primero, no estarás disponible para apoyar a los demás.

Confía en tu intuición. Cuando niños, todos éramos muy intuitivos. Con el paso del tiempo aprendimos a confiar más en lo intelectual que en lo intuitivo. Eso no quiere decir que nuestra intuición esté mal, simplemente significa que no siempre le hacemos caso. Si piensas que debes llamar a alguien, o enviarle una tarjeta, confía en tu intuición y hazlo. Probablemente necesita que le escuche alguien amigable, podrían compartir algo que te ayude, o podría estar enfermo y es tu última oportunidad para despedirte.

Tómate el tiempo para conectarte con los demás. El distanciamiento social y físico se puede parecer muchísimo al aislamiento. La acción opuesta a aislarse es participar. Algunas buenas formas de participar son:

- Únete a un video-chat.
- Llama a alguien por teléfono.
- Pide a las personas que viven contigo que descansen un rato de la tv, video juegos o la lectura para jugar un juego de mesa o armar un rompecabezas.

Entra en las redes sociales. Si ves que alguien escribe sobre las dificultades que tiene, simplemente comenta que te parte el corazón saber que se sienten de esa manera. Aún un emoji de carita triste es una respuesta mucho más positiva hacia su dolor que el ignorarlos. Eso abre la puerta a que la otra persona se conecte contigo.

No compares tu interior con el exterior de otras personas. Es muy fácil entrar a las redes sociales y pensar que a todas las personas les esta yendo bien; recuerda, nuestra sociedad nos ha enseñado que no está bien ser honestos sobre los sentimientos dolorosos o negativos. Eso quiere decir que no siempre estás viendo la historia completa. El ver a una persona terminar de escribir una novela, o de construir una barda nueva, no quiere decir que se espera que tu hagas lo mismo; y tampoco significa que no estén batallando. Aunque todos estemos teniendo una experiencia similar de auto-cuarentena no significa que estamos en la misma situación y que tenemos los mismos sentimientos. Cada quien tiene una experiencia única.

Deja de buscar razones para justificar el sentirte mal. No se para ti, pero para mi es muy fácil culpar a los políticos, o a las gentes de las noticias, juzgar a los demás, o señalar a quien se comporta o no de la forma en la que deberían. Es completamente humano hacerlo, pero en algún punto tenemos que darle una mirada a lo que podemos hacer para mantenernos sanos, seguros y a tomar responsabilidad de nuestras frustraciones y sentimientos. Yo tiendo a culpar a los demás por mi situación mucho más al ver las noticias o al revisar sin final las redes sociales. Así que me tengo que tomar el descanso de las dos. Y tú ¿qué tal?