

ADIÓS ESTRÉS... EN CASA



NÚCLEO FAMILIAR

● Somos otros, después de la pandemia, somos completamente otros. Sin embargo, en este recorrido hemos aprendido también que podemos sacar lo mejor de cada uno de nosotros y más si se trata de la dinámica dentro del hogar.

Para evitar que aumenten –de por sí– los niveles de estrés en el organismo y que esto no repercuta de forma negativa en nuestra casa, te presentamos los siguientes consejos para chicos y grandes, vivas o no con tus padres y tengas o no hijos.

1. Positivismo – Hay ocasiones que resulta muy difícil ver el lado bueno de las cosas, pero todo tiene su razón de ser, inclusive los obstáculos pueden ser un escalón para cumplir metas y objetivos. Cambia tu actitud y verás como el panorama también lo hará.

2. Asertivo, no agresivo – En esos momentos en los que pareciera que explotamos de coraje u otras

emociones, detente, reflexiona, tranquilízate y sé asertivo, no agresivo. Así, no solamente evitarás conflictos, también se elimina la probabilidad de lastimar a tus seres queridos.

3. Tiempo y organización – Muchas veces, los problemas con uno mismo y en el hogar derivan de no organizarse y por la “falta de tiempo”. Procura tener hábitos y rutinas establecidas y dedicarles el tiempo que merecen, sobre todo en el uso de las áreas que se comparten en casa (de ser el caso).

4. Comer, dormir y repetir – El estrés puede evitarse si llevamos una alimentación sana, si dormimos lo que el organismo necesita y si hacemos de esto un estilo de vida.

5. Ocio ‘del bueno’ – Las actividades recreativas y sociales son una alternativa para despejarse y alimentar el espíritu. Y más si se comparte con quienes más queremos.

6. Ejercicio – Parece cliché, pero es cierto. El cuerpo necesita ejercitarse y liberar endorfinas, realicemos actividades en conjunto, ya hemos comprobado que no necesitamos salir de casa para estar activos.

7. Adecúa hábitos y reglas – Cada familia y cada casa son diferentes, las dinámicas y el orden que llevan unas no funciona para otras, busquemos la que mejor se adapta a nuestra familia.

8. Piensa en ti y en nosotros – El justo balance, pensar en uno mismo para estar y sentirnos bien, pero también los demás, comenzando con quienes viven con nosotros y/o con quien tenemos a nuestro alrededor. ●

*Artículo escrito por especialistas de Aventura Familiar, una revista realizada por la asociación civil Núcleo Familiar que tiene como objetivo ser un espacio de contenido positivo útil, que nutre a las familias. Más información disponible en: <https://www.nucleofamiliar.org/>