

TOMAR CONCIENCIA DE NUESTRAS EMOCIONES PARA CUIDAR A LOS DEMÁS



¿Te ha pasado que has tenido

días en que despiertas y todo a tu alrededor se ve alegre y radiante? Son aquellos días que quisiéramos no se terminen nunca, ya que nos sentimos con la vitalidad necesaria para enfrentar los diversos momentos, desafíos o dificultades que se nos van presentando en la familia o en el trabajo.

Por otra parte, hay días en que te despiertas y todo a tu alrededor se ve triste y desgastado, en los que pareciera que todo nos sale mal, y entramos en conflicto con la persona que se nos cruce por delante, por lo que anhelamos con muchas ganas que se terminen pronto para dejarlos atrás.

CÓMO NOS SENTIMOS DETERMINA LA FORMA EN QUE ACTUAMOS E INFLUYE ENORMEMENTE EN LA MANERA DE RESPONDER A DISTINTOS DESAFÍOS QUE SURGEN EN EL DÍA A DÍA:

qué tan capaz me siento de rendir en el trabajo, cómo reacciono ante alguna conducta determinada de mis hijos, con qué actitud enfrente un desacuerdo con alguien, etc.



¿Cómo enfrentar esos días?

Es muy probable que aquellos días en que nuestro estado de ánimo sea alegre y con energía, andemos más tranquilos y relajados, y nos sintamos capaces de enfrentar los distintos desafíos que surgen, teniendo una actitud positiva hacia los demás y ante imprevistos o dificultades. Sin embargo, aquellos días en que nuestro estado de ánimo es más bien bajo y “deprimido”, podemos sentir que nos faltan herramientas o que no tenemos ganas de hacernos cargo de los desafíos que se nos presentan. Es como un círculo en que nos levantamos “de malas”, dejamos de hacer cosas y nos sentimos menos eficientes y frustrados.

Como la forma en que nos sentimos nos predispone a la manera en que nos relacionamos con nuestro entorno, se vuelve

“

*Se vuelve fundamental
para unos minutos,
monitorear cómo nos
sentimos y darnos cuenta
que siempre contamos con
habilidades y capacidades
para mirar distinto y para
hacer las cosas de manera
diferente y relacionarnos
mejor.*

”

fundamental para unos minutos, monitorear cómo nos sentimos y darnos cuenta que siempre contamos con habilidades y capacidades para mirar distinto y para hacer las cosas de manera diferente. Sólo así, podremos abordar las situaciones que nos ocurren durante el día de una forma más asertiva y así cuidar la relación con nuestros hijos y familia:

En los días que estés tranquilo y con buena disposición:

- Probablemente tendrás más paciencia, por lo que puedes ***aprovechar de pasar más tiempo con tus hijos*** y canalizar tus energías en compartir con ellos alguna actividad entretenida. Puede ser un buen día para apoyarlos más en sus labores escolares.
- Muéstrales las cosas que están haciendo bien; el ***refuerzo positivo*** aumenta la autoestima, autoeficacia y sensación de bienestar.
- Pregúntales si hay ***algo especial que necesiten de ti hoy*** (seguramente estarás con más disposición a hacerlo) o qué les gustaría hacer contigo.
- ***Aprovecha de avanzar*** en tareas que debes hacer y que te cuestan más o son más aburridas.



En los días que te sientas irritable y con menos energías:

- **Anticipa** a las personas que viven contigo que estás teniendo un día difícil **y pídeles lo que necesitas de ellos** para sobrellevarlo mejor (diles que vas a necesitar silencio para tener una reunión importante, pídeles que ayuden con tareas domésticas, que sean autónomos en sus labores escolares, avísales que si tienen preguntas esperen hasta que estés disponible, etc.).
- **Evita entrar en “peleas”** y confrontar a los niños salvo que sea estrictamente necesario. Es especialmente en estos días cuando debes elegir sabiamente qué batallas vale la pena dar.



- Cuando sientas que estás muy alterado para resolver alguna dificultad, **es mejor tomar distancia** para luego conversar con más calma con quien corresponda. No vayas a decir o hacer algo de lo que te arrepientas después. Date el tiempo necesario para pensar y resolver la situación en frío. Si en algún momento reaccionaste mal, gritando más de la cuenta o dijiste palabras de las que te arrepientas, **siempre estás a tiempo de reparar**. Anímate a pedir perdón: "perdona, la mamá estaba cansada y gritó mucho, ¿volvamos a empezar?"
- **Delega en otras personas** ciertas tareas en la medida de lo posible. Esto te ayudará a sentirte menos sobrepasado.
- Atrévete a **pedir ayuda** y tomarte un **tiempo para ti**.

Intenta comunicarte con tus hijos y demás personas de la casa de la siguiente forma:

EVITA FRASES DEL TIPO:

“¡No me hables así, a tu pieza!”

““Cállate, deja de llorar”

“¿Por qué le pegaste a tu hermana? Qué peleador eres”

“¿Quién rompió esto!”

“Eres un desordenado”

“Eres un egoísta”

“Estás llorando como guagua, igual que tu hermana ”

“Estás muy flojo hoy, no quieres hacer nada, ino me gusta verte así!”

REEMPLAZA POR:

“Hagamos un nuevo intento, Sé que sabes decir esto mismo de una mejor manera”

“Debes sentir mucha rabia o pena, a mí también me ha pasado. Estoy aquí, cuando se te pase (la emoción) avísame y te propondré algo para que hagamos juntos”

“Los golpes no solucionan nada, cuéntame qué pasó y veamos cómo lo podemos resolver”

“¿Qué sabes de esto? ¿Qué pasó aquí?”

“Mira a tu alrededor, pongamos las cosas en su lugar para después ir a (almorzar)”

“Sé que estás entretenido jugando, ¿te parece que en un rato más compartas con tu hermano?”

“Cuéntame ¿por qué lloras? No te preocupes, estoy contigo”

“Hay días en que me siento desganaada y con poca energía... ¿te pasa eso hoy?”

Cada día es una **nueva oportunidad** para hacer las cosas de manera diferente. Siempre después de un mal día podemos **aprender, reparar y cambiar**. No te frustres, recuerda que ser padres es un aprendizaje constante... **isigue adelante!**