

El encierro que ya estamos viviendo alrededor del país, por el bien común de combatir la pandemia del coronavirus, aflora emociones que puede que nunca hayamos sentido, creando un impacto psicológico negativo en algunas personas. La sobrepreocupación, el estrés, la ansiedad y la angustia, según los expertos, son sentimientos absolutamente normales a tener frente a situaciones anormales como la que estamos enfrentando. Sin embargo, como respuesta a estos, nuestro cuerpo puede generar taquicardia, insomnio, actitudes obsesivas y otras conductas que nos dañan. “Existe evidencia científica respecto de que los estados de encierro y cuarentena pueden provocar síntomas ansiosos, postraumáticos, paranoicos, obsesivos, además de confusión e irritabilidad”, sostiene Alberto Botto, doctor en psicoterapia del Departamento de Psiquiatría Oriente de la Universidad de Chile.

Para la psiquiatra del mismo departamento, Grisel Orellana, la ansiedad, por ejemplo, puede desatar conductas como el exceso de alimentación o incluso el exceso de compras en el supermercado, otras sensaciones como el estrés son las que activan el insomnio y los pensamientos catastróficos.

Informarse correctamente es fundamental, evitar caer en la sobreinformación en redes, no hacer caso a las cadenas de WhatsApp y acceder solo a canales oficiales, como la radio, TV o diarios. “Limitar el acceso a información en medios de comunicación y no estar conectados 24/7 es importante

Preocuparse de tener pensamientos positivos también ayuda a aliviar las sensaciones. Pensar que la cuarentena es transitoria, que salva vidas y que lo básico como alimentos y medicamentos está asegurado es fundamental para no entrar en la desesperación.

*** Aislamiento físico, pero no emocional**

A pesar de la distancia con algunos seres queridos, el contacto con familiares y amigos es la herramienta más útil para combatir las malas emociones que afloran, ya que conversarlas será la mejor manera de sanarlas. “Hacer comunidad y rescatar el lado humano que tienen las redes sociales: podemos conversar, reírnos, discutir y acompañarnos, aunque no estemos físicamente, así continuamos nuestros lazos emocionales” Un tiempo para escuchar y acompañarse en familia, aunque sea en forma virtual.

“Cuando se habla de ‘aislamiento social’ se enfatiza la necesidad de mantener una distancia física, pero eso **no significa aislamiento afectivo ni abandono**, todo lo contrario. Probablemente este es un momento donde debemos aislarnos físicamente, pero acercarnos muchísimo emocionalmente”, explica el doctor Alberto Botto.

*** Tips que ayudan**

- evitar aburrirse y fomentar actividades tener una rutina de cosas que hacer, que incluya ejercicio, juegos lúdicos compartiendo con la pareja y familia, es clave.
- “También se debe guardar un espacio propio para dormir y estar libre de estímulos negativos”
- “La alimentación que sea saludable y ojalá lo justo y necesario. Evitar alcohol.
- Para episodios ansiosos o angustiosos, practicar meditación, hacer el ejercicio de tener una respiración profunda y lenta repetida en ciclos de 30 veces y practicar yoga ayudarán a calmarnos.
- [Baile, yoga y boxeo: cómo tomar clases online y gratis](#)
- [Cómo favorecer el aprendizaje desde la casa](#) Crear un ambiente de calma, establecer un horario, escuchar a los niños y no agobiarlos, recomiendan especialistas en educación.
- [aplicaciones o sitios para que disfrutes con tus amigos sin salir](#) La cuarentena ha provocado un alto índice de descargas de varias aplicaciones para pasar el encierro. Los pronósticos apuntan a que será un tiempo no menor, por lo que la tecnología ha sido una de las herramientas principales para estar en compañía de familia y amigos presentes, pero a distancia.
- **Es vital estar activos, la actividad es lo que nos aleja de sentirnos deprimidos. Tenés que levantarte, darte una ducha, no quedarte en pijama todo el día y empezar una rutina. Si no tenés que trabajar, ordená tus placares y hacé actividad física**

¿QUÉ HACER CON LOS NIÑOS?

Karina Pintos, autora del libro 'Herramientas de crianza', es experta en el trato con niños y suele brindar consejos a padres y madres de Argentina. Para saber cómo actuar con los chicos mientras avanza el aislamiento social o la cuarentena obligatoria, la licenciada le envía a este medio una serie de recomendaciones sobre las cosas que conviene hacer, y las que no:

- **Hay que contarles qué está pasando**, pero limitando el contenido y la cantidad de información.
- Establecer una rutina acorde a las nuevas pautas de convivencia.
- Anticiparles qué acción se va a desarrollar a continuación.
- **Sí al uso de tecnología**, pero solo regulado por un adulto. En estos días, no importa demasiado el tiempo de uso.
- Sí a la creatividad y la imaginación, jugar e inventar. Hay mucho para aprender, más allá de los contenidos del colegio. **Déjalo ser.**

- **Aprovecha para charlar con tu hijo.** La utilización de la palabra hará que puedas conectar con él en este tiempo distinto.
- Es un buen momento para compartir con ellos las **actividades de la vida hogareña** y que participen en las típicas tareas de la casa.
- No los dejes expuestos a la escucha de información que ellos son incapaces de digerir y puede llegar a angustiarlos.
- Si bien es necesario una flexibilización de las rutinas, **nunca es conveniente vivir sin horarios** ni en el caos de la inestabilidad.
- **No es momento para exigirles** que ordenen sus juguetes, ni hacer comentarios críticos sobre la forma en la que juegan.
- Tampoco debe ser un tiempo para encerrarse cada uno en un ambiente de la casa.

Así, a pesar de la privación de la libertad por motivos sanitarios, los psicólogos afirman que podemos ser productivos, hacer actividades agradables y mejorar nuestro humor en comunicación con nuestros seres queridos.

Leandro Lutzky

<p>A MOVERSE MUCHO AUNQUE SEA DENTRO DE CASA Y A PROGRAMAR EL DÍA CON VARIAS PROPUESTAS QUE NOS DAN LAS SEÑOS</p>
--

#YOMEQUEDEENCASA

Seño Laura