

MIENTRAS ESTAMOS EN CASA

Buscar Paz

Lo primero que hay que hacer es mantener la calma y el control. En tiempos estresantes, el pánico hace más daño que bien. Cuando estamos ansiosos y estresados, nuestras emociones y recuerdos pueden querer dominar nuestros principales pensamientos y nuestro buen juicio. Como mecanismo de defensa tendemos a reaccionar exageradamente, creando desequilibrios en nuestros cuerpos. Estas reacciones son muy insalubres, ya que usualmente también nos hacen sentir mental y

físicamente agotados.

Bajo éstas circunstancias nuestras mentes están confundidas, y no podemos tomar decisiones sabias y hasta podemos ser incapaces de seguir consejos sólidos. Por ello, debes estar al tanto de aquellas ideas simples y útiles que sirven para guiarte a ti y a tu familia. La atención plena (mindfulness) es esencial y puede ayudarte a sentirte mejor para que así puedas manejar la situación sabiamente.

Mantén la calma y un ambiente feliz

Prueba estas ideas simples para hacer de tu hogar y de tu espacio personal lugares más tranquilos. Invita a tu cónyuge e hijos a hacerlo contigo.

- **Reduce la necesidad de estar atento a las noticias.** Mantener las noticias o escucharlas todo el tiempo, revisarlas constantemente en tu teléfono no ayudan a que te sientas mejor y a mantener la calma. No es útil ver la televisión o escuchar la radio las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Obtén la información necesaria, luego cambia y ve una película o algún programa que se ofrezca, en compañía de tu familia, disfruta del tiempo juntos.
- **Pon música suave para evitar que gires sobre los mismos pensamientos.** Identifica tus sentimientos, dílos y decláralos, algo así como: “me siento ansiosa (o)”, “el miedo está presente” o “tengo miedo”. Etiqueta los sentimientos y te lo puedes decir a ti mismo o a otra persona, esto ayuda a calmar el cerebro. Entonces concéntrate en tu cuerpo y en tus sentimientos, dejando que la ansiedad se pierda con el sonido de la música... dándote una sensación de compasión y en este proceso, que ocurre lentamente, puedes regresar paulatinamente a experimentar un sentido de normalidad. Si tienes hijos, simplemente habla con ellos en voz baja y instalos a expresar sus sentimientos y ha realizar este ejercicio, de la misma forma.
- **Alíniate contigo mismo.** Si tu o tus hijos o cualquier miembro de tu familia están experimentando realmente pánico o mucha ansiedad, puedes proceder a realizar este proceso, empieza con describir en detalle 5 cosas que ves, 4 cosas que escuchas, 3 cosas que puedes tocar, 2 cosas que hueles y el sabor en tu boca. Esto debería ayudarte a dejar ir los pensamientos, centrarte en el momento, y volver a la normalidad.
- **Tome respiraciones profundas, largas y lentas.** Inhala por la nariz y exhala por la boca. De tres a seis respiraciones profundas largas y lentas (exhalando más tiempo, que inhalando) esto te hará sentir más descansado.
- **Se más enfático contigo mismo:** puedes decirle a tu cerebro algo así como: “Cerebro, sé que estás tratando de mantenerme a salvo, pero esos malos pensamientos no son útiles ahora. No puedo ver el

futuro, y tú tampoco. ¡Sé realista, estoy aquí, ahora y hoy, y yo y tu, estamos bien!”

- **Autocuidado:** Ir a dar un paseo a pie o en bicicleta, hacer ejercicio para liberar esa tensión física para sentir cada parte de tu cuerpo relajado, tomar un baño caliente o una buena ducha. Ver una comedia o algo que te aleje del comportamiento impulsado por la ansiedad son sólo algunas de muchas otras opciones.
- **Dí NO a las actividades autodestructivas.** Cuando estamos emocionalmente estresados e inestables, podemos reaccionar de una manera autodestructiva. Podríamos empezar a comer en exceso o morirnos de hambre; podemos beber excesivamente o usar drogas y analgésicos o medicamentos para el dolor de cabeza u otros dolores; hábitos de juego pueden formarse o podemos adaptar otros comportamientos adictivos. Ayuda a los miembros de tu familia si están exhibiendo comportamientos autodestructivos o busca una línea de ayuda, tal como 211.
- **Tiempo para orar:** Es una maravillosa ocasión para renovar nuestra confianza en Dios y enseñar a nuestra familia a depender de Él en una palabra para fortalecer nuestra fe, con la certeza de la esperanza y el celo de la caridad cristiana. Es una oportunidad inigualable para enseñar con el ejemplo que el único que tiene el dominio del universo entero es Dios. Aprovechemos esta oportunidad, pues de aquí podemos obtener muchas gracias que redundarán en mucha riqueza interior para todos los miembros de la familia. Enseñemos a orar!
- **Obtén apoyo:** Habla con alguien cercano en referencia a tus preocupaciones, tus temores, y tal vez obtener un abrazo de tu cónyuge o tus hijos esto no solo les ayudara a ellos si no a ti también. Si te preocupa el contacto físico, simplemente cierra los ojos e imagínate ese amor y ese abrazo.
- **Recuerda:** esto también pasará. La emergencia médica desaparecerá y saldremos de esta experiencia más fuertes y empoderados para superar muchas más cosas que puedan llegar en el futuro.



LA ARQUIDIÓCESIS DE GALVESTON-HOUSTON



Oración Arquidiocesana Durante el Tiempo del Coronavirus,

Consuélanos, Señor, pues somos como tus discípulos en la tormenta que sacudió los mares, inquietos por lo que se avecina. Nos dirigimos a Ti, nuestro Guía y Salvador, para que calmes nuestros corazones en nuestros momentos de necesidad y escuches nuestra oración: Sana a todos quienes están enfermos con el coronavirus y protege a las personas mayores y a los más vulnerables. Dale fuerza a todos quienes cuidan de nuestra salud y sabiduría a quienes buscan y luchan por encontrar una cura. Abre nuestros ojos y nuestros corazones, como lo hiciste durante el Huracán Harvey, para que podamos ver más allá de nuestras necesidades inmediatas y ayudar a aquellos que necesitan ayuda. Por medio del Espíritu Santo, guía a los líderes a tomar decisiones sabias por el bienestar de todas las personas a las que sirven. Concede el descanso eterno a todos quienes han muerto por el virus. Que María, nuestra Madre, que ha escuchado nuestras suplicas en las tormentas de nuestras vidas, interceda ante su Hijo, para que encontremos la sanación y un pronto final para esta enfermedad. María, Estrella del Mar, ruega por nosotros. Jesucristo, nuestro Señor y Salvador, sananos. Amen.

Videos y más en línea en archgh.org/familylife