

**1. Falta de estructura.**

Aunque estén por iniciar las clases, se duermen y se levantan sin horarios fijos. Comen en demasía, carecen de horarios para ver televisión, videojuegos o llamar a los amigos por videochat.

**2. Ni los ven ni los oyen.**

Los papás están en casa, pero por los problemas derivados de la crisis, están inmersos en ellos y desconectados emocionalmente y afectivamente de sus hijos.

**3. No resaltan lo positivo.**

Muchos padres son incapaces de transmitir situaciones positivas a sus hijos y estos

últimos se sienten desesperados: miran el mundo a través de los ojos de mamá y papá.

**4. Falsas expectativas.**

Decirles que esto pasará pronto, que se volverá a tener un nivel de vida como el de antes, que pronto regresarán al colegio que ahora no pueden pagar, cuando eso a ciencia cierta no se sabe.

**5. Querer ser un padre perfecto.**

Quieren quedar bien con todos, sobre todo con sus hijos. No se permiten enojarse, ni entristecerse. Al final son como una olla a punto de explotar.

**1. Límites y reglas claras.**

Es necesario tener horarios fijos para dormir y despertar, estudiar, relajarse, comer y practicar algún deporte.

**2. Conexión emocional.**

Esto se logra observando y escuchando a los hijos, siendo honestos con ellos. Hablando

**¿CÓMO EVITARLOS?**

de los temores y de la situación emocional y económica.

**3. Elaborar los duelos.**

Negar que se perdió el poder adquisitivo, el empleo o si hubo una pérdida de un ser querido hace que las familias se "atasquen emocionalmente". Se vale enojarse o llorar.

**4. Vivir un día a la vez.**

Por hoy hay salud, amor o trabajo. Y planificar aquello de lo que tengamos control.

**5. Estrechar vínculos.**

Integramos como personas que tienen cualidades y defectos. Reforzar las relaciones de confianza.

@reformavida

vida@reforma.com

reforma.com/vida

# VIDA

DOMINGO 16 / AGO. / 2020 / Coordinadora: América Juárez

**NIÑOS ARTISTAS**

En las redes sociales del Museo Casa Estudio Diego Rivera y Frida Kahlo se ofrecen talleres a niños para realizar acuarelas.

Plantean en libro, a niños y adultos, crecer juntos interiormente

# Invitan a realizar viaje emocional

**Ideas para estos tiempos**

Además de cuentos, el libro ofrece recomendaciones del Centro de Educación Emocional La Nave Espacial para sobrellevar mejor la contingencia.

**¿CÓMO EMPEZAR A MEDITAR?**

- Busca un sitio agradable y tranquilo, donde puedas estar en silencio. Siéntate con la espalda erguida y cierra los ojos. Al principio, encontrarás complicado que la mente vaya a un ritmo más lento, por eso, ayúdala empezando por prestar atención a la respiración, a cómo entra el aire por la nariz, cómo se hinchan los pulmones o el vientre, cómo sale lentamente, y espacia un poco las respiraciones. Cuando nuestra mente se distraiga y nos demos cuenta, volvemos a observar nuestra respiración.
- Para nuestro hijo/a, podemos proponerle hacer este ejercicio utilizando ruidos procedentes de la naturaleza, por ejemplo, de la selva, del bosque o de las olas del mar. Así empezará a familiarizarse con el estado de calma, con la quietud del momento, con el observar nuestro cuerpo y las sensaciones que tenemos.



BÁSICO: RESPIRE

## Advierte especialista analfabetismo en la expresión de las emociones

YANIRETH ISRADE

Los adultos, acostumbrados a conducir a los niños hacia su mundo en lugar de recorrer los territorios de la infancia, encuentran en el Gran Libro de las Emociones una suerte de mapa para invertir el trayecto y crecer juntos durante el camino.

Porque la adultez no garantiza la buena relación de las personas con sus propias emociones, advierte María Menéndez-Ponte, autora de la obra publicada por Duomo Ediciones que ilustra Judi Abbot e incluye, además de cuentos, textos instructivos del Centro de Educación Emocional La Nave Espacial, con sede en Barcelona, España.

"Creo que hay bastante analfabetismo emocional, incluso de los propios padres; en la sociedad falla mucho el tema emocional", opina la ganadora del Premio

Cervantes Chico por el conjunto de su obra.

"El bullying y todo lo que enfrentan los niños en los colegios es reflejo de lo que está pasando en sus propias casas, donde hay mucha violencia, donde ven cosas terribles y viven infancias que son poco infancias: viven la vida de los adultos; los padres incorporan a los niños a sus vidas, no ellos se hacen a la vida de los niños y esto se está notando mucho en la sociedad, que está muy enferma".

Este libro, añade, permitirá a los padres identificar sus carencias, mientras los niños indagarán temas como la confianza, la envidia y el respeto, entre brincos de ranas, cocodrilos figones y vacas criticonas.

"La esencia de la vida es precisamente saber reconocer las emociones, saber expresarlas, saber gestionarlas", enfatiza la escritora española de La Coruña, España, quien aprendió a reconocerse a sí misma en los libros que le acercaban sus padres o que hallaba en la biblioteca escolar o en el colegio donde la internaron, porque

estaba "asilvestrada", cuenta.

"Cuando era pequeña tenía la sensación de ser una extraterrestre, de haber aterrizado en un planeta que no era el mío (...) la literatura contuvo las instrucciones de vida que me faltaban, una guía para estar en este mundo y entenderlo. Verme reflejada en historias de niños como yo me ayudó a sentirme comprendida, porque ves que no estás sola en ese tipo de emociones; a veces la emoción te desborda porque estás muy perdida en ella y cuando ves que a otros les pasa lo mismo es un paso gigante. En mi caso, la literatura fue la mayor ayuda para desarrollar una inteligencia emocional", evoca.

Cada cuento de Menéndez-Ponte corresponde a una emoción -30 en total-, de la envidia al egoísmo, del amor a la calma, de la compasión a la adicción a la pantalla y las relativas a la identidad sexual o a la muerte.

Los temas más complicados, como la muerte, son los que más deben abordarse, en lugar de ocultarlos, aconseja. Las emociones tampoco deben reprimirse, sino controlarse, previene.

La educación emocional anteriormente correspondía, sobre todo, a las madres, porque permanecían en el hogar, y hoy que las mujeres y sus esposos trabajan fuera de casa, títulos como éste pueden contribuir en esta formación, dice.

"Durante la hora del cuento en la noche pueden leerles

- Si un niño/a está muy nervioso, enfadado, frustrado o asustado, la meditación, y en concreto la respiración, es una herramienta muy importante. Una vez le hayamos ayudado a verbalizar la emoción desagradable ("Veo que estás nervioso", "Creo que te estás enfadando"...), le sugeriremos que coloque una mano encima del vientre, que haga respiraciones largas y fuertes y que esté atento a ellas. Así verá que, poquito a poco, esa energía desagradable se va por la boca, con la respiración.



El libro permite explorar diversas emociones.

a los niños historias en las que estos se vean reflejados. Los padres tienen consejos de las psicólogas de La Nave Espacial para abordar los temas, lo cual puede ser de gran ayuda, porque en esta sociedad que vivimos, en la que va todo tan rápido, tan de prisa, las emociones necesitan tiempo para ser expresadas, reconocidas e identificadas".

## Los microduelos en la pandemia

TANIA ROMERO

Aunque ya se escuchaba cómo se iba desarrollando la enfermedad por el Covid-19 en otros países, a finales de febrero los mexicanos vivían cierta cotidianidad, como iniciar el día al bañarse, luego desayunar e ir al trabajo o a la escuela.

Pero, en un corto tiempo, eso cambió e implicó no sólo adaptarse a una nueva forma de vida, sino a vivir con la incertidumbre y el temor a contagiarse, o a enfrentar una merma económica.

Estos cambios implican un proceso de duelo, pues si esas emociones no se manejan bien, pueden causar efectos negativos en la salud mental de las personas, advierte Fernando Fernández Castro, maestro en Psicoterapia psicoanalítica.

"Los seres humanos somos seres de costumbres y, de repente, de una semana para otra, cambió nuestra cotidianidad; aparte, con un factor muy importante: la amenaza de que, si sales, te puedes morir", comparte.

"Es como tener un cuchillo en el cuello todo el tiempo si no usas cubrebocas".

Una parte de la realidad antes de marzo, agrega, ya no es válida, y eso puede desestabilizar a una persona.

"No es que haya un solo cambio, sino que son sutilezas de lo que era lo cotidiano", indica.

"Es como si fueran pequeños microinfartos, probablemente haya cientos de ellos y realmente no haya una alteración en la vida diaria de la persona, pero con cierta cantidad se empieza a perder la estabilidad".

Ahora, explica el académico de la Universidad Intercontinental, las personas enfrentan un duelo no simbolizado, por las cosas que cambiaron y por las

personas que ya no están, y que, a la vez, les recuerda su vulnerabilidad.

"El duelo se hace mucho más intenso porque (el riesgo) se acerca (...) La sensación es dolorosa, por ese compañero del trabajo que murió por coronavirus, pero lo que valida es que esto es en serio y me puede pasar a mí", comenta.

"Y así tenemos un montón de gente en pleno duelo; pareciera que quien salga de su casa se va a enfrentar a un mundo lleno de vacíos".

Ante la cercanía de un riesgo, explica, el ser humano suele reaccionar huyendo o atacando; sin embargo, ninguna de estas opciones aplica ante la pandemia. Y contener estas emociones puede causar estragos.

Por ello, advierte, es necesario realizar un proceso de duelo para acomodarse en la nueva realidad.

"Si el duelo fracasa en este objetivo, la persona puede enfermarse, probablemente una expresión sea la depresión, y ésta ataca en intensidad, circunstancia y tiempo en cosas más simples de vida: cómo comes, duermes, cómo manifiestas tu sexualidad o cómo te relacionas con tu higiene y con tu arreglo".

"Un duelo no tramitado puede generar mucha agresión".

El especialista señala la importancia de saber adaptarse a la situación.

"Mi abuela decía que después de la tormenta siempre viene el sol y, aunque parezca muy básico, es tremendamente cierto; la gran mayoría de la población se va a ir adaptando, como cuando alguien vivió un divorcio y en un momento pensó que no podría con esa situación, y después de cierto tiempo pudo adaptarse".

**¿Qué hacer?**

Fernando Fernández Castro aconseja estar atentos a cambios conductuales durante la pandemia:

- Si ahora la persona come o duerme mucho o poco, acudir con un experto en salud mental sería lo idóneo, pero si no se puede, por cualquier circunstancia, la familia es un gran apoyo.
- El grupo familiar es el primer elemento de contención. Si una persona regresa a un hogar donde genuinamente pueda hablar de lo que le sucede y de lo que hay que evitar en esta pandemia puede ser de gran ayuda, explica el experto.
- Recomienda evitar el aislamiento total. Buscar, con la sana distancia, la interacción con otras personas, pues ésta ayuda a despejar la mente y a transitar juntos este proceso.
- Sugiere realizar actividades para despejar la mente, como armar un rompecabezas, escribir, pintar o hacer cosas que se disfruten, incluso ayudar en casa, ya que eso fortalece el vínculo familiar y la red de apoyo ante cualquier eventualidad.



En su obra, María Menéndez-Ponte presenta 30 cuentos.

Cortesía María Menéndez-Ponte