

Madres en confinamiento, cómo controlar el estrés según los expertos

La coach Isabel Trueba ofrece las claves para no perder la calma estos días

"¿Eres madre, y este confinamiento se está convirtiendo en un caos en tu vida? Ya, para todos estos momentos que vivimos son muy complicados. Hay mucha carga emocional, preocupaciones, situaciones límite para muchos que tienen seres queridos en situaciones muy delicadas.. y si además eres madre, se suma el tener a los hijos en casa con todo lo que significa: Teletrabajo, tener que dar de comer tres veces al día a la familia, tareas domésticas, entretener a los más pequeños, y manejar las emociones de los adolescentes... Todo esto nos está poniendo a prueba más que nunca, y me gustaría ayudarte a pasarlo de la mejor manera posible con unos consejos importantes para poner en práctica estos días", comienza la coach Isabel Trueba.

Primero

Es muy importante quitarse el papel de super Woman. "He escuchado a muchas amigas estos días diciendo que ellas no pueden flaquear, que son la roca de su casa... Por favor, ante todo eres humana, y eso conlleva tener el mismo derecho a pasar momentos delicados. La mayoría de la población va a pasar por momentos de ansiedad, miedo, sensación de ahogo... es natural, ya que el miedo y la ansiedad en este caso, están cumpliendo su función: nuestra supervivencia. Estamos viviendo una amenaza real, y el cuerpo reacciona. Entender que esto es natural y permitirnos sentirlo es fundamental para que esas emociones pueden hacer su función de manera saludable. La creencia de que tienes que ser una roca ante tus hijos es errónea en estos momentos. Al contrario, ellos tienen que entender que a veces en la vida las cosas ocurren, y que pueden afectarnos. Así les estarás dando una bonita lección de vida. Eso no significa que esas emociones se descontrolen, que lloremos como locas delante de los niños, por supuesto que no.. pero si puedes desahogarte, hablar con ellos, decirles que tú también a veces tienes incertidumbre, y que es normal (aunque no grave) sentirse así. Aprovecha para crear un ambiente de apoyo mutuo en la familia: el que tenga un momento complicado que lo diga, que pida ayuda, y hacer un plan entre todos para ayudarlo", explica.

Segundo

Hacer un horario para toda la familia y para el reparto de tareas. "Preparad juntos una lista de las cosas que se pueden hacer. Las tareas de casa, los menús, la cocina, y también ideas de ocio. Deporte, juegos, televisión... Escribid una gran lista con todas las ideas que se os ocurran a todos. Luego en un calendario apuntad los horarios en los que cada uno os vais a ocupar de cada cosa. En los momentos que tengas que trabajar, lo niños harán lo mismo. Si son pequeños, y no tienen muchas carga de estudios, incluye alguna actividad como lectura, ver una película en inglés, o alguna serie que pueda ser constructiva para ellos. Ahora en algunos canales hay unas horas donde se están dando contenidos educativos.. aprovecha esos momentos si tus hijos son pequeños y más difíciles de controlar, para que puedan tener acceso a contenidos que les sean útiles educativamente hablando. Poned el horario en un sitio visible para que todo el mundo tenga claro lo que toca, y os recomiendo poner una alarma que os ayude a marcar los tiempos. Ahora cualquier teléfono os permite poner esa alarma que te ayudará a romper con la resistencia a dejar los momentos de ocio", sostiene Trueba.

Tercero

"Intenta que los periodos de "trabajo" no sean muy largos. Hacer cortes cada hora, para realizar alguna actividad juntos que os permita moveros: limpiar, pasar la aspiradora,... con música, intentad que se convierta en un momento divertido, alegre, en el que todos hagamos algo útil. Si es hora de preparar la comida, que todo el mundo ayude. Dependiendo de la edad de tus hijos, podrás darles tareas más o menos complicadas, pero no te cargues tú con el trabajo mientras ellos juegan.. Como te decía antes, es una gran oportunidad para trabajar los valores de la solidaridad. Es un momento para que entiendan no solo que vamos a pasar momentos complicados, si no también para entender que un hogar es de todos, y hay muchos pequeños gestos que podemos hacer para colaborar. Y una vez más, si acompañas estos momentos con buena música y alegría no será un trabajo, si no un momento para desconectar", recomienda.

Cuarto

"No te olvides de ti misma: Encuentra una hora al día mínimo para dedicarte a ti, a cuidarte, a mimarte con esas cosas que te gustan: leer, darte un baño, hacerte la uñas, ver una serie, hacer tu deporte favorito... lo que quieras. Si tus niños son pequeños acuéstalos pronto para aprovechar ese rato par ti, y no te olvides de incluirlo en ese horario que habéis escrito. Tu tiempo para ti, es una necesidad vital para mantener la mente relajada, para mandar impulsos positivo a tu cerebro, que ahora más que nunca lo necesita", recalca.

Quinto

"Preocúpate en enviar información positiva a tu mente sin parar. Necesitas cuidar tu mente y la de los tuyos más que nunca. Olvídate de estar conectada todo el día a los informativos, a las redes sociales, exponiéndote al miedo, sin parar. Hemos visto también muchos mensajes positivos, cosas preciosas que están saliendo de esta crisis, solidaridad, pero tu mente necesita salir de ahí. Necesita desconectarse , por que si recibe información de la crisis a todas horas, por la noche no va a descansar tampoco. Te invito a entender como funciona tu mente con esta clase gratuita que puedes ver registrándote desde mi web: www.isabeltrueba.com - Es importante entender que tu mente es vulnerable y tu mente inconsciente no para. Una cosa es estar informado, y otra es pasar el día conectado a noticias de la pandemia. Yo sólo veo informativos una vez al día 20 minutos. Y los mensajes de las redes y los que me envían por whatsapp los borro directamente. No los veo. Es una manera como te digo de proteger a tu mente inconsciente. Por el contrario lee, escucha música, ve series o películas alegres, disfruta con tu familia, juega, conéctate con tus amigos de forma virtual, hablad de temas diferentes... en resumen desconecta la mayor parte del día y verás como así descansas mejor, y consigues un poco de paz mental que es más necesaria que nunca", culmina.

Datos de contacto:

Agencia de comunicación MAD&COR

www.madandcor.com

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad Infantil Ocio para niños Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>