

FUNDACIÓN

CÁLMMA

**COMO
ENFRENTAR LOS NUEVOS**

**RETOS EN LA TERCERA
OLA DE COVID-19**

16° Edición

**QUINCENARIO
REDactores.**

ÍNDICE

- 1pág Presentación.
- 2-3pág ¿Por qué es importante tener una buena niñez?
- 4-5pág Problema de conducta durante la niñez
- 6-7pág Gestionar conflictos entre hermanos pequeños
- 8-9pág Cómo ayudar a niños que han sufrido maltrato
- 10-12pág Escucha a tu cuerpo, ayúdalo a estar saludable.
- 13-14pág La batalla de siempre niños vs. vegetales



- 15-17pág ¿Cómo comunicar el duelo a un niño?
- 18-20pág ¿Cómo puedo generar ingresos desde mi hogar?
- 21-23pág Cómo afecta el maltrato y el trauma al apego
- 24-25pág Los problemas de sobreprotección en la infancia
- 26-27pág Los secretos en los niños
- 28-30pág ¿Cómo hago que el divorcio no sea traumático para mi hijo?
- 31-33 pág Síndrome de estocolmo.

- 34-36pág El apego desorganizado.
- 37-38 pág Compañero tóxicos.
- 39-40 pág Aprender a superar los conflictos en el centro laboral.
- 41-42 pág Cómo elaborar un CV atractivo.
- 43-44 pág ¿Cómo desenvolverte en una entrevista de trabajo?
- 45-46 pág Cómo convivir con la COVID-19
- 47-50 pág Tercera Ola.
- 51-52 pág Nuevos Miedos por la COVID-19.
- 53 pág Agradecimientos



FUNDACIÓN

CÁLMIA

Artisano de Paz

FUNDACIÓN

CÁLMIA



Fundación CALMA

Te presentamos nuestro nuevo quincenario REDactores, donde te mostraremos el gran trabajo que realizamos, el cual es posible gracias a ti. Semana a semana trasladamos tus donaciones a cientos de niños y familias enteras, convirtiéndose así, en una señal de esperanza.

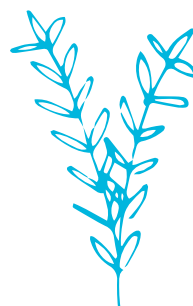
Agradecemos el apoyo que nos estas brindando en estos momentos de Emergencia Sanitaria y poder permitirnos ayudar a personas con escasos recursos.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UNA BUENA NIÑEZ?

La etapa de la niñez es la más importante de formación para los niños. Es donde estos se van a descubrir, aprender y a la vez tener una visión general de la vida. Las primeras experiencias que se tiene de niño son las que te marcan por siempre y en algún momento pueden llegar a ser parte importante en la vida adulta. El vínculo con nuestros padres en esta etapa es sumamente importante ya que, ellos nos ofrecerán el desarrollo de crecer con seguridad y autonomía. Es recomendado, tener una buena infancia y disfrutarla sino van a ver repercusiones en la vida adulta.

En algunos casos, hay problemas en la familia haciendo así que los niños no puedan tener una niñez ideal. Las principales causas son la violencia familia, alguna muerte prematura de algún ser querido o simplemente un hecho que haya causado tal impresión e impacto en la vida de los niños va a ser suficiente para cortar con esa infancia. Un niño al no entender la situación no va a tener mecanismos de defensa y va dirigir todos los actos con dificultad.

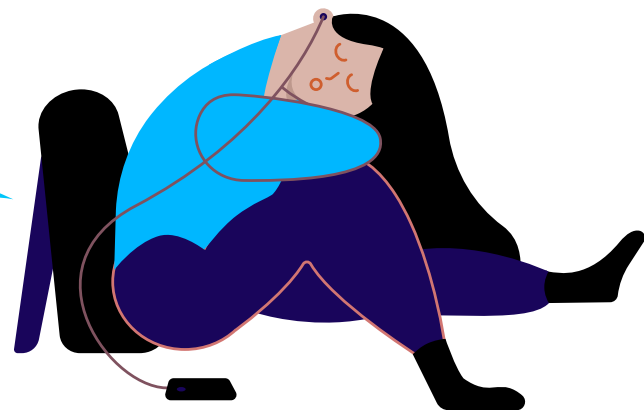


Los psiquiatras llaman a estos momentos “estrés precoz”. Consiste en hechos que son ocasionados por traumas físicos o emocionales que van a alterar gran parte del desarrollo y con ello, la llegada de la madurez va a ser complicada. Esos recuerdos de la infancia difícil van a quedar registrados en el cerebro, dejando una lesión. De modo, que cuando llegue la edad adulta se va a correr el riesgo de obtener algún tipo de depresión.



En ocasiones, no es necesario llegar a un extremo de abuso o maltrato infantil para referirnos a una niñez difícil. En la mayoría de casos esto se cuándo los niños nacen sin un apego familiar o con padres que nunca se han preocupado por formar ese vínculo con sus hijos, provocando que lleguen a la madurez con muchas carencias y faltas. Uno de los traumas que puede crear ello es: la depresión. La falta de cariño y apego ha generado que el niño no desarrolló una sana autoestima y de este modo, una infancia saludable.

Después de haber mostrado las diversas realidades, solo podemos recordar la importancia del buen desarrollo de la niñez. Se debe respetar cada una de las etapas de crecimiento que tienen las personas. En el caso de los niños, estos son personas llenas de dudas, emociones y que necesitan experiencias de afecto incondicional. Lo más importante en esta etapa es la presencia de los familiares y que estos creen un vínculo de apego. Un niño no es un adulto que pueda comprender situaciones complejas. Lo que ocurra en esas edades, pueden marcar a una persona para siempre.



Teléfono de la Fundación:
Contigo Empresas/donaciones
980254561
aliados@fundacioncalma.org

PROBLEMAS DE CONDUCTAS DURANTE LA INFANCIA



Los niños pueden mostrar comportamientos ofensivos y destructivos sin afectar gravemente sus vidas. Sin embargo, cuando los niños muestran este comportamiento de manera frecuente y continua, puede traer problemas y dificultades para la adaptación de los niños en la escuela, el entorno familiar y social, y puede afectar su desarrollo psicológico.

Por tanto, la desobediencia infantil y el comportamiento agresivo son dos de las principales quejas de padres y educadores en las clínicas infantiles, y estos dos tipos de problemas suelen aparecer juntos.

Estos niños suelen tener problemas con la interiorización de restricciones y normas, obedecer normas, cuestionar la autoridad de diferentes personajes (padres o profesores) desafiar a los adultos, etc. Este tipo de conductas han provocado un aumento en el número de diagnósticos en esta población, lo que indica que es necesario distinguir entre casos por métodos de desarrollo y educación infantil y casos con tendencias biológicas.

La desobediencia y la agresividad son conductas (supuestos compulsivos) que ocurren cuando los niños interactúan con figuras de autoridad, por lo que para trabajar en ellas es necesario evaluar e intervenir en la conducta de los padres y educadores. Por lo tanto, el tratamiento se lleva a cabo en paralelo con el niño y el padre o tutor del niño.



Los padres también necesitan saber cómo mandar con eficacia. Para ello, los consejos más prácticos son:

- ✓ **No dé órdenes con preguntas o aprobación.**
- ✓ **No más de un pedido a la vez.**
- ✓ **Asegúrese de que su hijo participe.**
- ✓ **Reducir todas las interferencias antes de realizar un pedido.**
- ✓ **No haga pedidos a distancia.**
- ✓ **Pídale al niño que repita el pedido.**



GESTIONAR CONFLICTOS ENTRE HERMANOS PEQUEÑOS

Las peleas entre hermanos son el "pan y la mantequilla" de los padres: cualquier excusa puede generar controversia, ya sea por usar un juguete, alcanzar el control remoto de un televisor o sentarse en algún lugar de la mesa. A menudo son disputas raras, especialmente cuando el niño es muy pequeño, pero se intensificarán después de 5 o 6 años. Sin embargo, es importante tener claro que esto es natural y no debemos convertirlo en el tema principal de la familia.

Siempre que respeten las reglas mínimas de convivencia: sin violencia física ni verbal, es conveniente que se conviertan en solucionadores de disputas. Las peleas entre hermanos es un momento ideal para animar a los niños a resolver conflictos, por lo que deben ser personas que desarrollen habilidades de negociación. Por tanto, en general, es mejor tener paciencia y no intervenir durante el primer cambio, sino darles tiempo para que afronten la situación por sí mismos.

Las peleas, amenazas e incluso ataques personales pueden repetirse más de lo habitual. Estas peleas son más frecuentes en niños de 6 y 12 años y suelen desaparecer con la adolescencia. Si estos conflictos son demasiado frecuentes o intensos, es hora de considerar la adopción de medidas.

Si comienzan a golpearse, tienen que intervenir, pero solo pueden separarlos y recordarles las reglas básicas para no chocar. Mantener siempre la calma y transmitir seguridad y tranquilidad para que ellos también lo vean como un modelo de acción diferente a gritar y discutir.

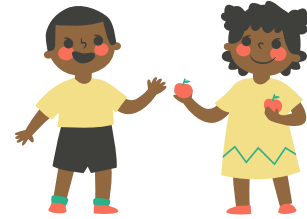


FUNDACIÓN

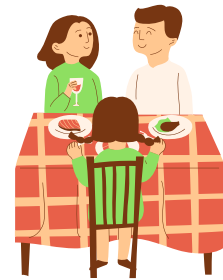
CÁLMÁ

Para evitar disputas entre hermanos y hermanas, la educación en valores es muy importante y ellos comprenden la importancia del respeto mutuo:

1 Enséñeles a compartir, cada uno de nosotros tiene tiempo para turnarse para apreciar las cosas.



2 Si a una persona le gusta lo mismo que a nosotros y a la otra no le gusta, entonces deberíamos buscar un punto de encuentro para mantenernos en contacto con él.



3 El comportamiento es muy importante, es decir, la base para evitar las peleas es que sepan pedir las cosas a los demás y no tomarlas de repente.



4 El impacto sobre ellos es importante. Si ven imágenes violentas o juegan juegos insultantes, aprenderán estos comportamientos normalmente.



Es muy importante construir una relación de hermanos sólida entre nuestros hijos, para enseñarles a expresar sus emociones sin dañar a los demás, o para crear situaciones que los inspiren a querer compartir y unirse.

CÓMO AYUDAR A NIÑOS QUE HAN SUFRIDO MALTRATO

FUNDACIÓN
CÁLMA

El maltrato en los niños es una problemática social existente, se considera como un círculo vicioso, puede producirse en familias de cualquier nivel económico y educativo. Todos los años miles de niños se encuentran expuestos a sufrir maltrato. Se calcula que cerca de 1000 millones de niños entre 2 y 17 años en el mundo, fueron víctimas de algún maltrato, tanto abuso físico, sexual, emocional o de abandono en el último año, según la “Organización Mundial de la Salud”.

Dichos acontecimientos, pueden afectar las conexiones neuronales activando en exceso los sistemas de alarma del cerebro “emocional y sensorial”. Así también, afecta considerablemente el sistema de autocontrol. Las consecuencias más visibles son la pérdida de memoria, fobias, pesadillas y recuerdos repentinos, agresividad, evitación, déficit de atención, entre otras variantes. Es por esta razón, tanto padres de familia, socorristas o miembros de una comunidad en general, pueden ayudar a que los niños inicien un proceso de recuperación para superar estas experiencias.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

El tratamiento puede ayudar tanto a los hijos como a los padres en situaciones de maltrato. La principal prioridad es garantizar la seguridad y el bienestar de los niños que han sido maltratados.

El tratamiento permanente se centra en prevenir el maltrato futuro y reducir las consecuencias psicológicas y físicas a largo plazo del maltrato.



ES IMPORTANTE REALIZAR LOS SIGUIENTES PUNTOS PARA ASEGURAR EL BIENESTAR DEL NIÑO:

1 Atención médica → *Es posible que el niño requiera de atención y seguimiento con un médico u otro profesional de la salud.*

2 Psicoterapia → *Enseña al niño a manejar los conflictos y así aumentar su autoestima.*



3 La psicoterapia también puede ayudar a los padres → *Este tratamiento también tiene como objetivo mejorar la relación entre padres e hijos y crear un vínculo más fuerte entre ambos.*

4 Terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma → *Este tipo de terapia ayuda a un niño que fue víctima de maltrato a manejar mejor los sentimientos de angustia y a enfrentar los recuerdos relacionados con el trauma.*





Escucha a tu cuerpo, ayúdalo a estar saludable

Con la propagación de la COVID-19, muchas personas han comenzado a tomar consciencia sobre los alimentos que consumían. Debido a que, este virus ataca rápidamente a las personas que tienen un sistema inmunológico débil. Si contamos con un sistema de defensas en buen estado, nuestro cuerpo impide el ingreso de diversos microorganismos, como el coronavirus.

Es por ello que, muchos especialistas en salud recomiendan tener una buena alimentación, rica en vitaminas y minerales, que le ayuden a nuestro organismo a crear estas defensas que necesitamos. Además, debemos tener en cuenta que el estrés y la ansiedad también afectan nuestro sistema inmunológico; por lo que, es recomendable crear un equilibrio entre el trabajo, los estudios y la alimentación



SEGÚN LA CLÍNICA SAN FELIPE:

¿CÓMO SABEMOS QUE NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO ESTÁ DÉBIL?

- *Infecciones y/o resfríos recurrentes*
- *Alergias*
- *Enfermedades simples, que duran más de lo normal, demoran en curarse o se agravan*
- *Fiebre frecuente*
- *Ojos secos*
- *Cansancio habitual*
- *Náuseas y vómitos*
- *Diarreas*
- *Manchas en la piel*
- *Caída del cabello*

¿CÓMO FORTALECER EL SISTEMA INMUNE?

- **Cobre:** antioxidante que contribuye a las enzimas digestivas
- **Hierro:** si sus niveles son bajos, disminuye la capacidad de defensa de los glóbulos blancos.
- **Selenio:** potencia la actividad de las células de defensa
- **Zinc:** ayuda al crecimiento y protege directamente el sistema inmune
- **Magnesio:** previene la inflamación y retrasa el envejecimiento
- **Vitamina B6:** en caso de déficit hay disminución de glóbulos blancos
- **Vitamina B12:** con niveles por debajo se presenta disminución de células de defensa
- **Vitamina C:** aumenta las células de defensa y actúa como antioxidante
- **Vitamina A:** su déficit altera la capacidad de las células de defendernos
- **Vitamina E:** esta nos protege de las infecciones
- **Vitamina D:** Su déficit incrementa posibilidades de infecciones respiratorias





Alimentos que nos fortalecen

1

Hierbas naturales y especias como ajo, cebolla, kion, orégano y cúrcuma



2

Ricos en vitamina A y betacarotenos como el camote, zapallo, zanahoria, papaya, etc.



3

Altos en vitamina C como la naranja, mandarina, fresas, arándanos, pimientos, brócoli, kiwi, aguaymanto



4

El zinc lo encontramos en las menestras, las semillas de calabaza y frutos secos.



5

Consumir alimentos ricos en fibra como la avena, frutas, ciruelas, cereales, etc.



6

Probióticos que los puedes encontrar en algunos yogures.



7

Evita el alcohol, el azúcar y la comida procesada.



LA BATALLA DE SIEMPRE: NIÑOS VS. VEGETALES



Para nadie es novedad que la mayoría de los niños no quieren comer los vegetales o algunas frutas. Sin embargo, es de suma importancia que desde muy pequeños comiencen a consumir estos alimentos ricos en nutrientes. De no ser así, ellos podrían crecer expuestos a diversos riesgos en su salud por el déficit de alimentos necesarios para nuestro sistema inmune.

SEGÚN LA BBC NEWS:

5 SENCILLOS CONSEJOS QUE TE AYUDARÁN A COMBATIR EL DESAGRADO DE TUS HIJOS POR LOS VEGETALES

1

Prueba 20 veces

Si el pequeño rechaza a menudo una comida en específico, prueba darle una cantidad pequeña de ella por 20 días seguidos.



2

Mitad y mitad

Muchas veces los niños imitan el comportamiento de sus padres, por lo que se recomienda repartir el alimento en dos y que cuando tú lo comas le indiques a tu niño que está rico, ello le generara seguridad y confianza.



3

¡No presiones!

Este tipo de estrategias lleva al niño a generar mayor rechazo hacia los alimentos que quieres que consuman y ellos no quieren. Tómate tu tiempo, ten paciencia y no uses amenazas.



4

Incentiva

Hay estudios que muestran que los niños están dispuestos a hacer muchas cosas a cambio de pequeñas recompensas. Usa eso a tu favor y festéjalo cada que logre comer sus vegetales.



5

Nunca premios con comida

Aunque las recompensas sirvan, la psicóloga Llewellyn, advierte que nunca se debe usar el postre como incentivo. "Se ha comprobado que esta estrategia hace que los chicos odien la comida problemática aún más", asegura la psicóloga



¿CÓMO COMUNICAR EL DUELO A UN NIÑO?

Cuando muere un ser querido, puede ser difícil cómo ayudar a los niños para enfrentar una pérdida. Lo que los niños pueden entender sobre la muerte depende de la edad que estos tengan. También lo acompaña sus experiencias vitales y la personalidad de los niños. Cuando se habla sobre la pérdida de un familiar puede ser un momento triste mas si ha sido cercano a la familia. Lo primero para explicar la muerte a los niños es ser honesto y alentarlos a hacer preguntas en todo momento.

Tal vez, esto se les complique a los padres explicarlo pues, uno nunca sabe todas las respuestas. Pero, es importante crear un ambiente de confianza y transmitir a los niños ello. Además, alentar que expresen sus sentimientos y que no hay una manera correcta ni equivocada de sentirse. También puede compartir con ellos las diferencias creencias religiosas que usted tenga sobre la muerte





En caso los niños tengan 5 o 6 años de edad, las ideas que ellos tienen sobre la muerte no es mucha. Por lo tanto, al explicarles este tema se debe usar un lenguaje concreto. Si el ser querido era mayor o estaba enfermo, se puede explicar que el cuerpo de la persona ya no funcionaba y los médicos ya no pudieron arreglarlo. En caso hay un fallecido por un accidente, se puede decir que el cuerpo de la persona dejó de funcionar por ese momento. Relacionar siempre que la “muerte” o “morir” significa que el cuerpo deja de funcionar.

Entre los 6 y 10 años, los niños pueden comprender que la muerte es algo definitivo. A menudo, en esta edad los niños creen que la muerte es un fantasma o esqueleto. Es por ello, que se debe explicar bien que es la muerte mediante ideas claras, simples y honestas sobre lo que ha ocurrido.

Cuando ya pasan a la adolescencia, se dan cuenta que todos los seres humanos finalmente mueren por diferentes causas. A medida, que evolucione la idea de la muerte en sus hijos, de manera natural van a surgir preguntas sobre la mortalidad o la vulnerabilidad.





Con la llegada del duelo y la de la muerte de un ser querido surge la pregunta ¿Es correcto llevar a los niños a los funerales? Esto va a depender de usted y de como se sienta su hijo. Es bueno dejar que los niños participen en los rituales de duelo claro esta con una explicación previa de lo que esta pasando en el momento. La posibilidad de asistir debe ser abierta a que ellos elijan si desean ir o no. En ese momento es importante hablar sobre las creencias familiares que se tienen sobre la muerte y que significa este rito para su familia.

Los padres siempre van a velar por lo mejor para sus hijos y van a tratar de apartarlos de situaciones donde se va tristeza o perdida. Enseñarles como enfrentar estos momentos y a siempre motivar que estos expresen sus sentimientos, podrá ayudar a como estos se enfrenten a futuros escenarios de duelo, como también a los escenarios que tengan que pasar en su vida.

Contacto:



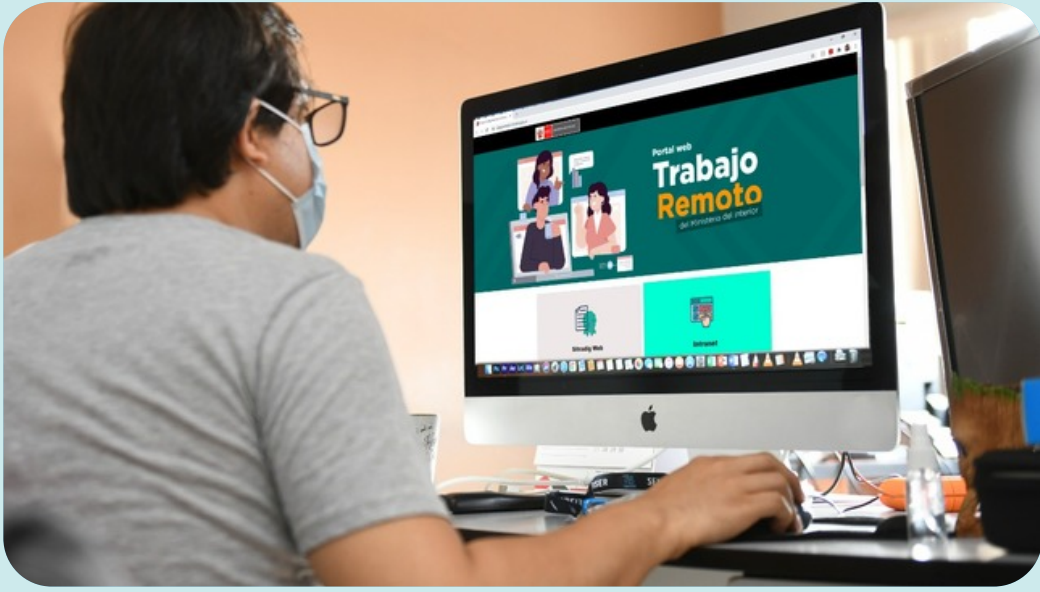
Contigo Empresas
980254561



(aliados@fundacioncalma.org)



¿CÓMO PUEDO GENERAR INGRESOS DESDE MI HOGAR?



Debido a la coyuntura, muchos de nosotros vivimos con una constante impotencia y frustración al no poder salir a trabajar o a buscar un empleo ya que muchos hemos perdido trabajo por los famosos “recortes de personal”. Sin importar que carrera hayamos estudiado o si teníamos nuestro propio emprendimiento, a todos nos ha afectado, pero hay que recordar algo importante: no tenemos que quedarnos de brazos cruzados porque ahora ¡el mundo es virtual!

Los hábitos de todos han tenido que cambiar y muchas de nuestras costumbres se han tenido que adaptar a la virtualidad, lo que significa que también hay varias opciones para generar ingresos desde tu hogar.

Si estás buscando un empleo remoto, en redes sociales existen muchas páginas de bolsa laboral de diferentes rubros o incluso el mismo LinkedIn puede ayudarte en tu búsqueda. **Si hablamos de un emprendimiento propio**, las redes sociales igualmente nos pueden ayudar, porque hoy en día está son la mejor opción para llegar a más personas, así que no esperes para empezar a crear perfil de tu marca en Instagram o Facebook y a diseñar tu página web.

EMPLEOS QUE PUEDES REALIZAR DESDE LA COMODIDAD DE TU CASA

1

Escritor: En publicidad y en compañías de medios de comunicación son muy solicitados, aunque realmente son necesarios en cualquier negocio, sin importar el rubro, para crear copias de ventas y marketing a medida que se desarrollan las tiendas virtuales. Por otro lado, si te inclinas más hacia la literatura, la tranquilidad de tu hogar es perfecta para inspirarte a redactar tu próxima creación.



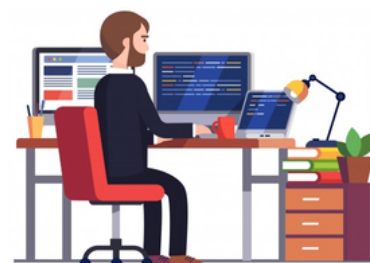
2

Editor de video: Al hacerse cada vez más importantes las páginas de redes sociales para las marcas, son necesarias más personas que se encarguen de la edición del contenido que va en estas. Esto no solo sucede con las marcas porque muchas personas que están incursionando en el mundo de YouTube y necesitan profesionales que editen los videos para sus canales.



3

Programador: Significa que ya estás acostumbrado a pasar el día frente a la computadora, pero ahora lo puedes hacerlo remotamente. Cualquier empresa de cualquier rubro va a necesitar de tus servicios.



4

Asistente virtual: Es momento de sacarle provecho a tus habilidades de comunicación y organización. Si conoces lo básico en tecnología puedes desempeñar este rol con éxito desde tu hogar.



5

Community Manager: Ahora más que nunca miles que negocios compiten en las redes, por lo que sus páginas y perfiles, al ser sus cartas de presentación, deben estar bien diseñados y constantemente compartiendo contenido.



6

Tutor virtual: La ventaja de esta opción es que tienes muchas posibilidades de materias para enseñar y tú mismo puedes manejar tus horarios.



7

Telemarketing: No necesitas tener un título ni requiere mucho entrenamiento, además los horarios son flexibles.



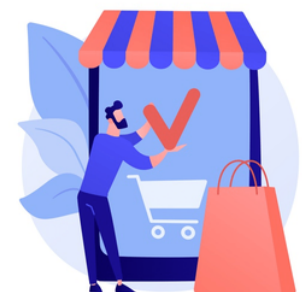
8

Servicio al cliente: Ya puedes realizar este trabajo de forma remota y no necesitas tener mucha experiencia.



9

Venta de artículos en línea: La compra y venta de artículos es una buena opción en estos días, solo necesitas crear páginas de redes sociales para tu marca.



CÓMO AFECTA EL MALTRATO Y EL TRAUMA AL APEGO

El maltrato infantil es toda acción que realiza un adulto con la intención de hacer un daño inmediato en la persona agredida. Las tres formas conocidas son: maltrato físico, emocional y psicológico. Producen lesiones físicas y emocionales indelebles, muerte o daño severo.

Un niño o niña que está siendo maltratado se sentirá culpable y confundido, porque no entenderá lo que le está pasando. Además, suelen tener dificultades para hablar de lo que ocurre puesto que los maltratadores pueden ser los propios padres, un familiar o un amigo.



¿CÓMO EVITAR EL MALTRATO INFANTIL?

1

Es importante comenzar a fomentar en los niños valores éticos y morales, siendo capaces de establecer unas adecuadas normas de convivencia.



2

Hemos de ser conscientes a la hora de hablar y tratar a los niños que son personas especialmente vulnerables, frágiles y en ocasiones, son considerados como figuras inanimadas que pertenecen a uno de los progenitores.



3

El ser humano tiene que aprender y ser capaz de controlar la ira y la agresividad de forma adaptativa y adecuada. El control de las emociones es fundamental.



4

No hay que olvidar, la importancia de desarrollar en los niños la capacidad de empatía para ser capaz de ponerse en el lugar del otro y comprender que nuestra conducta o actitud puede provocar sufrimiento en el otro.



5

Los adultos somos un modelo a seguir para los menores. Un entorno donde impera la violencia psíquica o física va a favorecer que nuestros niños aprendan esos modelos de conducta y puedan repetirlos.



6

Nuestra sociedad, en general y cada uno de nosotros, en particular debemos proteger y proporcionar a nuestros niños un entorno seguro, afectivo, adaptativo y estructurado. Así, garantizaremos un adecuado desarrollo psicoevolutivo del niño y una infancia feliz.



LOS PROBLEMAS DE SOBREPROTECCIÓN EN LA INFANCIA



La sobreprotección es el exceso de protección por parte de los padres hacia sus hijos. En el caso de los padres de niños con discapacidad, la sobreprotección es todavía más evidente.

Sobreproteger a un hijo es ir más allá de cubrir y satisfacer sus necesidades y cuidados básicos. Es pensar por el hijo, tomar decisiones por el hijo, solucionar todos los problemas del hijo. Es vivir por el hijo, cuando el hijo es, en esencia, una persona que debe desarrollar sus propias capacidades personales si quiere funcionar correctamente en el mundo.



CONSEJOS PARA EVITAR LA SOBREPOTECCIÓN DE LOS HIJOS

1

La próxima vez que tenga que hacer los deberes, facilítale todo lo que necesita para ello (un lugar tranquilo y iluminado, agua...), pero no acudas corriendo a la mínima duda o consulta que le surja. Tiene que esforzarse para que, él solo, consiga llegar a la solución del problema.

2

Deja que el niño vaya siendo consciente de cuáles son sus obligaciones en el hogar. Por ejemplo, no puede salir de casa sin desayunar o antes de acostarse debe lavarse los dientes. Serán pequeños pasos que iréis dando juntos para que consiga ser 100 % responsable de sus asuntos.

3

Un error muy común que cometemos muchos padres es contagiarles a nuestros hijos nuestros miedos. Por ejemplo, no les dejamos que monten en bici porque "a nosotros nos da miedo de que se caigan". Pero es tu miedo no el suyo, y aquí tenemos que tener mucho cuidado.

4

Cuando veamos que el niño pierde el interés por algo, por ejemplo asistir a una actividad extraescolar, debemos animarle para que siga adelante. Reforzar lo que ha conseguido hasta la fecha para que luche por ello y no abandone a la primera de cambio.

5

Habrán muchas que no te gusten, pero debemos respetar lo que piensa y quiere hacer el niño (con unos límites claro). Será una forma de que, poco a poco, vaya siendo más autónomo.

LOS SECRETOS EN LOS NIÑOS



A veces pensamos que está bien que nuestros hijos nos guarden secretos porque es parte de su intimidad; sin embargo, es mejor brindarle la confianza necesaria (ojo: sin olvidar tu rol como padre) para que no tengan secretos contigo, porque si bien la mayoría de las ocasiones pueden ser secretos inocentes característicos de la edad, lamentablemente también podrían ser cosas graves que le estén afectando, pero él no es capaz o no se siente cómodo al contártelos. De acuerdo a la edad de tu pequeño, explícale los tipos de secretos que hay y cuáles siempre debe tener la confianza de decirte porque tú puedes ayudarlo.



ALGUNOS CONSEJOS PARA MEJORAR ESTA RELACIÓN CON TUS HIJOS

1

Entrar en su mundo

A veces hay que intentar ponernos en sus zapatos para poder darle a los problemas que tengan, por más pequeños que sean, la importancia que se merecen y ayudarlos. De esta forma, cuando el problema sea grave, van a buscar igualmente tu ayuda.



2

Conversen a solas

Si tú le cuentas algunas cosas a tu hijo sobre tu día o tus problemas, él va a sentir que puede tener la misma confianza en ti que tú tienes en él. Te puede sorprender lo comprensivos y (en algunos casos) maduros que pueden llegar a ser.



3

Que tenga claro que confías en él y que crees que es responsable

Si tú le das confianza, el mismo hijo va a manejar mejor su "libertad" por miedo a decepcionarte. Consideremos que esto puede variar de acuerdo a la situación de cada uno de nosotros y a la personalidad de nuestros hijos.



4

Responder honestamente a sus preguntas

A veces para complacer a nuestros hijos o para que dejen de insistir respecto a algo, les decimos que cumpliremos sus deseos más adelante, cuando no es así; por más insignificante que suene esta acción, esto también acaba poco a poco con la confianza que te tienen.



5

No lo oigas, escúchalo

Si en algún momento se acerca a contarte algo, deja lo que estés haciendo por unos minutos y préstale atención, si él siente que no le haces caso, más adelante cuando suceda algo importante, no va a ir a contártelo a ti.



6

Corrígelos cuando se equivocan

Es importante que cuando hagas esto los hijos terminen sintiendo que quieren mejorar y superarse, no sintiéndose humillados y avergonzados.



¿CÓMO HAGO QUE EL DIVORCIO NO SEA TRAUMÁTICO PARA MI HIJO?

Es normal que una relación de pareja no funcione, aunque es más difícil llevarla a su fin cuando hay hijos de por medio. Muchas parejas piensan que es mejor forzar un matrimonio (o una convivencia) que ya tiene demasiados problemas y va en declive ya que al menos estarían juntos y los niños no sufrirían por su separación, pero no consideran que las constantes peleas pueden afectar aún más a los menores, por ende, la solución más sana es separarse cordialmente y llevar una buena relación por el bien de los pequeños

¡Si bien esta última es la mejor opción, esto no quita que los hijos, sobre todo los más pequeños, sufran al ver a sus padres separarse ya que esto significa un gran cambio para ellos que les es difícil asimilar; por lo tanto, la comunicación es muy importante durante este proceso



ALGUNOS CONSEJOS PARA QUE EL DIVORCIO NO SEA UN TRAUMA PARA TUS HIJOS

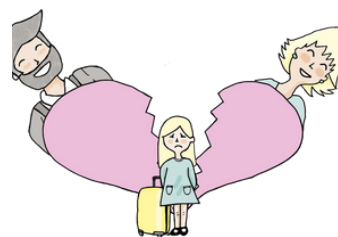
1

Ármate de valor y explícales lo que sucede: Siéntese a conversar toda la familia junta y explíquenles a los hijos el porqué separarse es la mejor decisión, adaptando la explicación a la edad de estos



2

Escucha a tu hijo: De esta manera podrá desahogarse y expresar todo lo que siente, pero no te sientas culpable por tu decisión.



3

Deja a un lado el resentimiento: Por más que la relación con tu expareja haya terminado caóticamente, no involucres a tus hijos en los problemas que ustedes puedan tener ni mucho menos los uses para lastimar a la otra parte durante el proceso: de esta manera solo los lastimas a ellos.



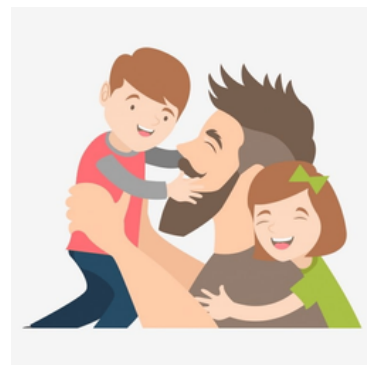
4

Apóyalo todo lo que puedas: Tengas o no la custodia, vivas o no con él, ahora necesitan más que nunca el cariño y apoyo de ambos.



5

No olvides tu rol como padre : Muchas veces nos gana la culpa por hacer que los hijos atraviesen esa situación y tienes miedo de negarle cosas por lo que tiendes a ser permisivo. Debemos tener mucho cuidado con esto, sobre todo si se trata de un hijo adolescente ya que, si este periodo es normalmente de “rebeldía”, con la situación que está atravesando el menor se encuentra especialmente susceptible.



6

Busquen ayuda.: Si consideran que es necesario, no duden en buscar ayuda profesional para toda la familia. Algunos creen que al no ver ninguna reacción en sus hijos respecto a las recientes noticias del divorcio es algo positivo, pero muchas veces suele ser lo contrario, ya que el menor se puede estar guardando todo para si mismo al no querer o no sentir la confianza de compartirlo con sus padres por enojo y rencor o por miedo a que al verlo mal cambien de opinión



SÍNDROME DE ESTOCOLMO



El síndrome de Estocolmo se define a una reacción psicológica en la que la víctima de un secuestro o retención en contra de su voluntad desarrolla una relación de complicidad y un fuerte vínculo afectivo con su captor. Principalmente se debe a que malinterpreta la ausencia de violencia como un acto de humanidad por parte del agresor.

¿CÚALES SON LAS CAUSAS DEL SÍNDROME DE ESTOCOLMO?

- Personas con entorno social reducido
- La causa de los secuestradores para el secuestro debe tener un fundamento ideológico que lo sustente, ya sea político, religioso o social.
- El contacto entre la víctima y el secuestrador tiene que ser directo y continuo.
- Es importante que la acción del secuestrador no sea violenta.
- Es relevante que en un primer momento la víctima crea que su vida corre peligro para que más adelante esta situación cambie y crea que el secuestrador es la única persona que puede aportarle la seguridad que necesita.

¿QUÉ SÍNTOMAS PRESENTA EL SÍNDROME DE ESTOCOLMO?

Sentimientos benevolentes:

- La persona va adquiriendo sentimientos de comprensión, así como lazos afectivos con su secuestrador.
- En un principio, la víctima siente miedo e inseguridad frente a su secuestrador, desarrollando un mecanismo de defensa por instinto de supervivencia que la lleva a acercarse a él progresivamente.
- Así con el paso del tiempo y el contacto continuo acabará empatizando y estableciendo lazos afectivos sin tener una percepción suya como víctima del secuestro

Justifica al secuestrador

- La persona empatiza con su secuestrador y llega a apoyar la causa del secuestro.
- Permanencia de los sentimientos
La persona sigue manteniendo los sentimientos positivos hacia su secuestrador, incluso después de la liberación.





El caso de Patty Hearst

Era la heredera de un periódico californiano que fue secuestrada por un grupo de terroristas en 1973. Parece ser que desarrolló apego con sus secuestradores y se unió a ellos en un robo.

Patty Hearst fue descubierta y recibió una sentencia de prisión, pero su abogado defensor alegó que a la joven le habían lavado el cerebro y que sufría el «Síndrome de Estocolmo», un término que apenas se conocía y que se había acuñado para explicar los sentimientos supuestamente irracionales de algunas víctimas de secuestro hacia sus secuestradores.

El caso de Jaycee Lee Dugard

Jaycee Lee Dugard, estuvo retenida por Phillip Garrido durante 18 años. Fue secuestrada a los 11 años cuando iba de camino a la escuela.

Garrido y su esposa la encarcelaron en su casa y él la violó repetidamente, lo que la llevó a dar a luz a dos hijas de su secuestrador.

Tras ser liberada, cuando Dugard fue interrogada por la policía, no quiso revelar su verdadera identidad y evitó decir nada que pudiera incriminar a su raptor.

Más adelante, Dugard publicó un libro de memorias donde revelaba los desgarradores detalles de su terrible experiencia y hablaba sobre cómo logró cambiar su vida.



EL APEGO DESORGANIZADO



El apego es el vínculo afectivo que primero se desarrolla, y conlleva la búsqueda de seguridad y bienestar. En algunos casos, en los que la madre o el cuidador primario representan para el niño una fuente de peligro y de protección, hablamos de apego desorganizado.

¿POR QUÉ LOS NIÑOS CON APEGO DESORGANIZADO PUEDEN CONVERTIRSE EN AGRESORES?

1

La distorsión de la imagen de sí mismo y baja autoestima

Un niño con apego desorganizado puede generar una mala imagen de sí mismo. Puede incluso creer que él es la causa del descontrol de sus padres, lo que le llevará a auto-representarse como una persona mala, inadecuada o peligrosa.



2

Mayor tasa de problemas de conducta

Los tipos de apego inseguro, y especialmente el desorganizado, se encuentran asociados a mayores tasas de conducta antisocial y problemas de conducta. Además, desconfían de los contactos físicos, particularmente de los adultos.



3

Desarrollo de trastornos de angustia y depresión

La tristeza, la indiferencia o el enfado son las emociones más comunes en el rostro de estos pequeños. A esta conjugación emocional, además hay que sumarle la falta de motivación, pudiendo llevarlos a un estado de ánimo deprimido o a comportamientos autodestructivos.



4

Problemas de atención y concentración

Gracias a numerosos estudios, se sabe que los niños con TDAH presentan un importante déficit en habilidades de autorregulación (control de impulsos, capacidad de calmarse, regulación de los afectos, perseverancia, inhibición, etc.).



5

Muestran mayor alteración del sistema nervioso

En ocasiones, estos niños no interactúan con sus iguales ni con sus cuidadores. Al no contar con las habilidades y los refuerzos necesarios, no saben cómo responder a los demás ante ciertas situaciones.



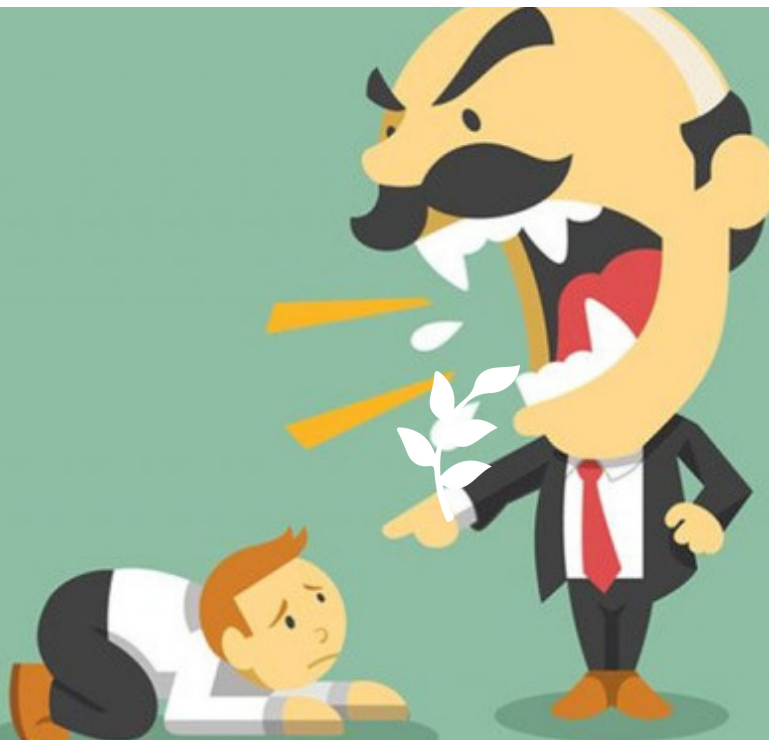
CONSECUENCIAS AL LLEGAR A LA ADULTEZ

Al llegar a la vida adulta, quien vivió una relación de apego desorganizado con sus cuidadores manifiesta una serie de características que, en cierta manera, reflejan el tipo de vínculo que vivió en su infancia.

Son adultos quienes presentan serias dificultades a la hora de identificar las emociones y pensamientos de los demás. Pero no únicamente se sienten confundidos a la hora de entender lo que piensan los otros; ellos mismos no son capaces de comprender lo que piensan, además de tener una capacidad lingüística reducida y dificultades a la hora de entender ciertas ideas abstractas.



COMPAÑEROS TÓXICOS: APRENDE A LIDIAR CON PERSONAS CONFLICTIVAS EN TU CENTRO LABORAL



Para toda persona, es importante entablar relaciones saludables en cualquier ámbito de su vida, incluso en el campo laboral. Sin embargo, en muchas ocasiones, las personas de nuestro alrededor no tienen compatibilidad con nosotros; por lo que, las relaciones se tornan mucho más complicadas de mantener.

Pasamos tanto tiempo en el trabajo que, la búsqueda de relaciones satisfactorias con otros compañeros o superiores, se vuelve muy importante para nosotros. Ello porque nos hará sentir que estamos trabajando en un lugar agradable y seguro, con lo cual el estrés podría disminuir y nuestro rendimiento puede incrementarse.

Entonces ¿Qué podemos hacer ante personas tóxicas en el trabajo?

En esta ocasión, te brindamos 7 puntos clave que, según el centro psicológico Cepsim Madrid, te ayudarán a convivir de manera efectiva con esos compañeros o superiores con los que más te cuesta lidiar.

1

Objetivos claros:

No te desvíes de tu camino y trata de alejarte de quienes quieran sacarte de él.



2

Confía en tu valor:

Estas personas suelen hacernos sentir inferiores a otros. Aprende a ver lo importante que eres para que no te roben la energía.



3

Pon límites:

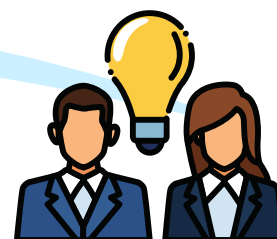
Protege tu intimidad, di NO y no les cuentes de tus cosas personales; pueden usar cualquier información en tu contra.



4

Sé asertivo:

Ello te ayudará a defender tus derechos de manera calmada, sin recurrir a la agresividad o pasividad.



5

No tengas miedo:

cuanto menos miedo tengas, más se alejarán de ti. Evita que te vean débil o sometido.



6

Centrarse en otros aspectos:

Busca mantener una relación buena con tus demás compañeros que sean agradables. Disfruta de actividades con personas buenas.



7

Busca apoyo y crea una rutina de bienestar:

Los psicólogos o el yoga son complementos que te ayudarán a mejorar como persona, relajarte y a manejar tu salud mental de manera óptima.

APRENDE A SUPERAR LOS CONFLICTOS EN TU CENTRO LABORAL



Como sabemos, siempre van a haber discrepancias entre los compañeros de trabajo, debido a que cada uno tiene un pensamiento individual acerca de diversos temas. Muchos pueden estar de acuerdo con todo; sin embargo, es muy difícil que todos en un conjunto de personas lleguen a una misma idea sin tener unos cuantos “pero” en sus opiniones.

En muchas ocasiones, las opiniones divididas pueden generar ciertos enfrentamientos que, en muchas ocasiones, llegan a afectar el rendimiento laboral o la relación personal de los involucrados.

Estos conflictos surgen por diversos motivos. Es por ello que debemos tener en claro cuáles son las causas para poder gestionar adecuadamente la solución. De esta manera las relaciones no se verán afectadas gravemente por problemas que se pueden solucionar, con el apoyo de las partes involucradas.

¿CÓMO SE GENERAN ESTOS CONFLICTOS LABORALES?

1 Personalidad:

No siempre se congenia con todos los compañeros del trabajo. Las diversas maneras de ser, a veces, generan rechazo.



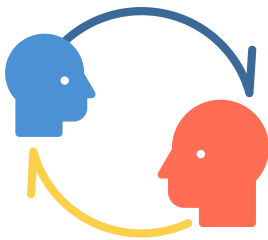
2 Experiencias anteriores:

Muchas personas ya han tenido antecedentes de o tener una buena relación con sus compañeros; por lo que, puede ser que esta persona este a la defensiva todo el tiempo.



3 Falta de comunicación:

No se pueden suponer hechos. Es necesario tener una comunicación efectiva, para evitar malos entendidos.



4 Competencia:

Nunca trates de pasar por encima de los demás. Siempre hay que tener límites de lo que está permitido y no.



¿CÓMO SUPERAR LOS CONFLICTOS?

1 **Empatía:** Es importante aprender a ponerse en el lugar del otro para que la solución al conflicto sea la adecuada para todos.

2 **Asertividad:** Se debe conversar sin herir a la otra persona. Buscar la solución debe ser un trabajo de tranquilidad y honestidad.

3 **Comunicación:** Necesitamos una buena comunicación de ambas partes. Exponer nuestros pensamientos, de la mejor manera posible, evitar y arreglar conflictos.

4 **Respeto:** Es el valor fundamental para llegar a una buena resolución de problemas.





¿CÓMO ELABORAR UN CV ATRACTIVO?

Si estas buscando trabajo o aspiras a tener un mejor puesto, debes tener un buen curriculum. El CV va a ser la herramienta clave para acceder a diversas empresas y dar una buena impresión. El principal objetivo del curriculum es captar la atención, que sea atractivo y diferente a la competencia. Este documento es tu carta de presentación por lo cual, tiene que dar la mejor versión de ti.

El Curriculum Vitae sigue siendo una herramienta importante para ser profesional. Al elegir un diseño de curriculum también estamos eligiendo que impresión le queremos dar a los reclutadores. Hay diversas maneras o tips para realizar un cv atractivo. En esta nota, te vamos a compartir los mejores consejos para ello.





1

El primer consejo es tener una buena foto. Se debe tener mucho cuidado con la foto que se va a elegir. Te recomendamos tener una buena fotografía, profesional y sobre todo con una buena iluminación. Al momento de tomar la foto procura salir con un gesto amable y no usar objetos que puedan ser distractores en el plano. Lo mejor es transmitir una imagen seria y profesional.

2

El segundo consejo es los datos personales que se deben poner en el cv. Los principales datos que deben ir son: nombre, apellido y correo electrónico. Es un punto bastante evidente pero aun hay personas que se olvidan de poner esta información tan importante.

3

El tercer consejo es colocar tus redes sociales. Te aconsejamos poner tu link de LinkedIn, Facebook o Instagram y si eres diseñador poner el link de tu portafolio. Esto es sumamente importante, ya que van a revisar tus redes para ver sin encajas con el perfil de la empresa.

4

El cuarto consejo es la experiencia. Si es tu primera postulando a un trabajo puedes agregar los cursos en los que has participado y si tienes algún emprendimiento. En caso de ya que trabajes coloca los diversos sectores en los que has trabajado. Ello agrega un valor diferencial frente a la competencia. Ordénalos en forma cronológica, desde lo mas reciente a los mas antiguo. Indicar siempre en que empresa se ha trabajado, nombre de la empresa, periodo de duración y una breve descripción del trabajo que realizabas.

5

Finalmente, para que tu currículum sea atractivo y fácil de leer tienes que ser breve. Trata de escribir frases cortas. Trata de hacerlo fácil para la persona que lo va a leer, normalmente las empresas siempre revisan los datos mas importantes de un cv. Esta comprobado, que solo se demoran 7 segundos en ver si están interesados o no.



¿CÓMO DESENVOLVERTE EN UNA ENTREVISTA DE TRABAJO?



La entrevista de trabajo es una de las etapas más importante dentro del proceso de selección. Pasar por distintas etapas en un proceso de selección y llegar a la entrevista personal de trabajo significa ser un fuerte candidato para ocupar el puesto al que postulas.

Según especialistas, la entrevista personal de trabajo es una técnica diseñada para evaluar las experiencias y cómo es el candidato. Se hacen diversas preguntas personales para conocer a la persona y ver si sus competencias están alineadas al puesto de trabajo. Hay diversos factores que pueden perjudicar la entrevista. Es por ello, que en esta nota te daremos consejos de cómo lograr una buena entrevista de trabajo.

CONSEJOS DE CÓMO LOGRAR UNA BUENA ENTREVISTA DE TRABAJO

La puntualidad



Ahora en épocas digitales es posible que tu entrevista sea virtual, por lo cual trata de revisar tu conexión y entrar a la reunión unos 10 minutos antes. Llegar con un tiempo exacto genera un poco ansiedad antes, durante y después la entrevista.

Atención a la conversación



Siempre presta atención en todo momento y contesta con coherencia las diversas preguntas que se te hagan. Si no tienes clara una pregunta es mejor preguntar que quedarte con la duda. Ello, va a reflejar de forma indirecta la seguridad con la que estás para la entrevista.

Estudiar el rubro



Es muy importante conocer a qué se dedica la empresa, que te gusta de ella y porqué has elegido postular a dicha empresa. En algunos casos, el entrevistador puede hacer preguntas capciosas sobre la compañía para ver si estás preparado.

Tener una buena predisposición



Esta es tu oportunidad de entrar en confianza con tu entrevistador y demostrar confianza. La conexión debe fluir de manera automática para lograr entusiasmo, energía y éxito.

Ser honesto siempre en tus respuestas



Esta es tu oportunidad de entrar en confianza con tu entrevistador y demostrar confianza. La conexión debe fluir de manera automática para lograr entusiasmo, energía y éxito.



CÓMO CONVIVIR CON LA COVID-19

Mirar hacia atrás cuando la COVID-19 solo era una palabra conocida, y en ningún momento pensar que se convertiría en una realidad. Nadie podría imaginar que este virus iba a transformar nuestra forma de vivir, pensar, actuar, cuidarse y distanciarse.

Además, una gran cantidad de personas se han sentido en algún momento frustrados, por no seguir sus actividades como habitualmente lo hacían, este virus ha generado que muchas personas se sientan estancadas, y en caso más graves, debido a la preocupación y al miedo a contagiarse, no logran a tener paz consigo mismo. Puesto que ahora debemos aprender a vivir con el coronavirus.

Desde los inicios del año 2020, la presencia de la COVI-19 ha revelado que grandes países han fortalecido sus conocimientos y prácticas de salud en su población, y está comprobado que los sistemas de salud en distintos países no están preparados para un virus con gran magnitud.

El levantamiento de la cuarentena general no significa el fin de la pandemia. Sigue estas recomendaciones para cuidar tu salud y la de los demás. Se recomienda establecer medidas que debemos considerar los ciudadanos para la nueva convivencia social, con el fin de evitar la propagación del coronavirus en el Perú.



MEDIDAS DE PROTECCIÓN CONTRA LA COVID 19

1 *Respetar el toque de queda*



2 *El uso de mascarillas y careta es obligatorio*



3 *Respetar el distanciamiento social*



4 *No salir si te detectan COVID-19 o presentas síntomas*



5 *Los eventos que impliquen aglomeraciones siguen suspendidos*



6 *No descuides los protocolos de bioseguridad*

7 *Quédate en casa*



CÁLMA

CONSTRUYENDO ARTESANOS LÍDERES MEDIADORES ACTIVOS



¿TERCERA OLA?



A más de un año de que nuestro país se declarara en estado de emergencia sanitaria, se ha previsto una tercera ola que coincidiría con el cambio de clima en Lima, ya que este es un factor que normalmente causa las enfermedades de gripa y tos, por ende, se prevé que también provoque un aumento en los casos de coronavirus.

El doctor Jorge Baruch Díaz Ramírez, responsable de la clínica de Atención Preventiva del Viajero, de la Facultad de Medicina de la UNAM, explicó que si bien la presencia de una tercera ola no se puede controlar, sí se puede controlar la intensidad de esta; entonces, lo que debemos hacer es aprender de los errores que cometimos en la primera y segunda ola para no volver a cometerlos.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR ESTA NUEVA OLA

1

Ser conscientes del nivel de riesgo al que nos exponemos

La primera recomendación, igual que siempre, es quedarse en casa en medida de lo posible, ya que si aumenta la interacción social también aumenta el riesgo a contagiarnos, o quién sabe, incluso de contagiar, ya que muchas veces no nos damos cuentas por la ausencia de síntomas pero podemos ser portadores del virus.



2

Elegir bien nuestro medio de transporte

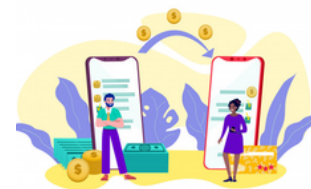
Se ha comprobado que en un autobús en el que no hay control de flujo, por una persona contagiada asintomática se contagió el 34% de los pasajeros, así que por más apurados que estemos, no nos exponamos subiéndonos a un autobús que utiliza más de la capacidad permitida.



3

Hacer todas las transacciones bancarias por internet

El banco es uno de los lugares en los que estamos más propensos a contagiarnos, así que procuremos hacer todos nuestros trámites mediante apps.



4

Ir al mercado solo una vez por semana.

Muchos de nosotros no podemos pagarle a alguien que realice nuestras compras y las deje en la puerta de nuestra casa, por ello debemos intentar ir al mercado solo de forma semanal, ya que es un lugar con demasiada concurrencia y los expertos creen que ahora es muy probable que la COVID-19 se pueda contagiar no solo por contacto sino a través el aire.



5

Asegúrate de que en tu lugar de trabajo se cumplan todos los protocolos.

Muchos de nosotros nos vemos obligados a salir a trabajar diariamente, ya que si bien muchas empresas se han adaptado a la virtualidad, hay otras que debido a su rubro no han podido hacerlo. Todos los que trabajemos de forma presencial debemos tener más cuidado que nadie.



¿PASARÁ O NO PASARÁ?, ESA ES LA CUESTIÓN...

La incertidumbre es un sentimiento que nos acompaña toda la vida en nuestro día a día y está presente hasta en las situaciones más cotidianas e insignificantes: ¿Llegaré a tiempo al trabajo?, ¿Aprobaré mi examen?, ¿Hoy hará calor? Si bien se le suele asociar a la adolescencia, que es cuando normalmente atravesamos el proceso de autodescubrimiento, la incertidumbre va a estar ahí sin importar la edad que tengamos, ya que toda nuestra vida vamos a cuestionarnos el futuro y a hacernos la pregunta del qué pasará.

La ansiedad y el estrés se han vuelto parte de nuestros días debido a la incertidumbre de no saber cuándo, cómo y muchos incluso se están empezando a preguntar si va a acabar esta situación. Nos espanta pensar qué sucedería si se contagiaban nuestros padres que son más vulnerables. Nos preguntamos cuándo podremos retomar nuestros proyectos o aquellos que han sido despedidos cómo harán para mantener a sus familias. Así, dentro de estos pensamientos, se pasan los días.



ALGUNOS CONSEJOS DE EXPERTOS PARA LIDIAR CON LA INCERTIDUMBRE



No tengas vergüenza de admitir que tienes miedo

Es algo normal y sobrellevarlo nosotros solos por vergüenza a admitirlo es peor. Este miedo tiene una utilidad, ya que es lo que lleva a nuestro cerebro a trabajar soluciones, pero para ello debes identificar a qué le temes en específico



Limita el consumo de información

Si constantemente recibes información preocupante en las noticias de TV y redes sociales eso solo va a alimentar el estrés y la angustia.



Céntrate en el ahora.

Hay centrarnos en resolver lo que está a nuestro alcance y en nuestras manos. Por ejemplo, si bien no podemos eliminar el virus, sí podemos detener al menos en un pequeño porcentaje los contagios protegiéndonos nosotros mismos y aconsejando a nuestros conocidos para que ellos también lo hagan.



No confundir planificación con control

Si bien tenemos metas a corto y largo plazo, el camino a estas debe ser flexible, ya que no siempre va a ser exactamente como lo habíamos previsto porque, como está sucediendo justo ahora, siempre hay factores externos que van a influir. No podemos tener un control total.



Déjate llevar

Si las cosas no salen exactamente como quieres no tiene por qué ser algo malo, ya que esto te brinda experiencia y muchas veces te puede llevar a cosas nuevas y mejores que antes no te hubieses imaginado.





NUEVOS MIEDOS POR LA COVID-19

En la actualidad nos encontramos inmersos en la constante afluencia de diferentes noticias. La tendencia a estar continuamente informados sobre la COVID-19, y la situación de confinamiento, nos envuelve en una realidad compleja, delicada y definida por una constante incertidumbre.

La incertidumbre es el gran aliado del miedo. Por ello, vemos que muchas personas se encuentran en una lucha desesperada de la mente, por tener las cosas bajo control, no obstante, ese escenario en lugar de facilitarnos, nos genera aún más intranquilidad ya que, estamos continuamente "preparándonos" para lo que va a venir: "la nueva normalidad", la nueva realidad de convivir con el coronavirus, nuevos rebotes, etc. Por esta razón, debemos erradicar todo pensamiento negativo, no podemos vivir con miedo constantemente porque este problema nos paraliza toda ilusión, esperanza, felicidad, en definitiva, nos quita nuestra vida anterior.

¿Por qué me pasa esto?

Cuando nos sometemos al miedo, la ansiedad, la tensión, y el estrés a su vez, nos puede causar dolor físico, pero no necesariamente una enfermedad. Es por ello, que es importante relajarnos a través de la respiración diafragmática y realizar meditación.

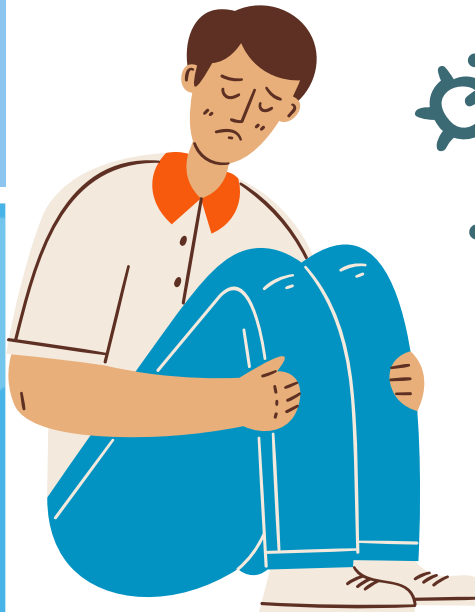
¿Cómo puedo controlarme?

Cuando sientas un miedo obsesivo y síntomas relacionados, acude a un psicólogo profesional. Ellos, ayudarán a reducir y controlar el miedo, y la preocupación constante que tienen sobre sí mismos.



¿CÓMO SABER SI TENGO MIEDOS?

- Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro o pánico.
- No puede dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad, o la preocupación por enfermar.
- Necesidad de estar constantemente en información sobre este tema.
- Tener dificultad para concentrarse o interesarse por otros asuntos.
- Cuesta desarrollar sus labores cotidianas o realizar su trabajo adecuadamente.
- Está en estado de alerta, analizando sus sensaciones corporales, como síntomas de enfermedad, siendo los signos habituales.
- Le cuesta controlar su preocupación y pregunta persistentemente a sus familiares por su estado de salud.
- Presenta problemas para dormir.



RECOMENDACIONES

- Identifique pensamientos que puedan generarle malestar.
- Reconozca sus emociones y aceptárlas.
- Contraste la información que comparta
- Evite la búsqueda de información excesiva

CÓMO AYUDAR A UN FAMILIAR

- Ten paciencia.
- Respeta su ritmo.
- Escúchale sin juzgarlo.
- Brindarle tu apoyo.





Tu apoyo es valioso para nosotros, para llegar a cada una de estas personas que más lo necesitan. No solo en lo material, si no también en lo emocional y espiritual.

¡DONANDO ALEGRAMOS
CORAZONES!

Para nosotros no hay donación pequeña, todos son gestos de solidaridad con los cuales haremos un gran cambio en el mundo ¡Sé parte del cambio!



¡QUIERO AYUDAR!





FUNDACIÓN

CÁLMIA

Síguenos en nuestras redes sociales

 @fundacióncalma

 @fundacióncalma

