

## Como Manejar la Ansiedad de Reingreso

No hace falta decir que estos meses de crianza durante una pandemia han sido estresantes y difíciles. Pero también han creado una sensación de seguridad. Por lo tanto, es comprensible que las perspectivas de reingreso a una nueva normalidad estén poniendo nerviosos a muchos padres e hijos.

Dadas todas las incógnitas, la transición no será perfecta. Pero aquí le brindamos algunas sugerencias para ayudar a manejar la incertidumbre de las aguas desconocidas.

**Haz las Paces con la Ansiedad-** La ansiedad después del cierre es real. La tormenta podría estar disminuyendo, pero el peligro persiste. La experiencia de reingreso de su hijo comienza con usted. Encuentre una manera de regularse, para que pueda ser una influencia calmante en su hijo.

**Trate una Preocupación a la Vez-** Anime a todos a escribir cada preocupación. Clasifique las cosas que puede y no puede controlar y centrarse en lo primero.

**Conozca las Estadísticas-** Desarrolle un enfoque de reingreso que sea proporcional a la amenaza del virus para usted y su familia en su área.

**Hablar de lo Positivo que le Espera-** ¿Cuáles son las cosas que ganará, se entusiasmará y esperará desde el reingreso?

**Recuerde los Aspectos Positivos que Tomarás-** Noches familiares de cine, conexiones con vecinos, reuniones de trabajo virtuales más eficientes. Habla con tu familia sobre las lecciones positivas y las nuevas rutinas que llevarás contigo desde el cierre.

**Use un Lenguaje que Empodere a Todos.** En lugar de decir cosas como: "Nada será igual" o "Será extraño tener que usar máscaras", use un lenguaje que lo fortalezca.

Como, "Será interesante ver cómo las cosas son diferentes". Explíquelo a su hijo (a) que "ahora sabemos mucho más sobre el virus y cómo mantenerse a salvo, y como usar máscaras".

**Acepta todos los Sentimientos-** Asegúrese de que su hijo sepa que es normal que todos sientan muchos sentimientos grandes. No minimice los sentimientos de su hijo (a), "No se asuste", en un intento de hacer que se sienta mejor. En cambio, reconozca lo que sea que esté sintiendo y hable sobre cómo puede manejar el sentimiento.

**Reconocer el Cambio-** Discuta cómo las cosas pueden ser diferentes y cómo los cambios pueden ser desorientadores, frustrantes o molestos.

**Mantenga los Recursos de todos Llenos-** Asegúrese de que todos en su familia (incluyéndolo (a) usted) estén descansando bien, haciendo ejercicio regularmente y comiendo comidas nutritivas.

**Afrontar la Incertidumbre-** Lo más probable es que le hayas dicho a tus hijos el mismo mensaje que te dijeron, que estábamos encerrados para aplanar la curva y mantener a salvo a las personas vulnerables. ¿Esto significa que están a salvo ahora? Esté preparado (a) para responder las preguntas de sus hijos sobre por qué podemos reanudar la vida ahora.

**Sea Paciente con la Separación-** No se empuje a sí mismo ni a su hijo (a) fuera de sus zonas de confort demasiado rápido. Si estás constantemente en un estado de lucha o huida, te sentirás agotado, ansioso y tendrás dificultades para dormir.

**Recuerda, somos Resistentes-** La mayoría de las personas son resistentes y resistirán esta experiencia estresante y se recuperarán emocionalmente.

**Planifique un Poco de Diversión Familiar-** A los niños pequeños (y a las mascotas) les ha encantado tener a sus padres en casa, así que asegúrese de que su hijo (a) sepa que el reingreso no significa que la unión familiar debe terminar. Las personas se sienten mejor cuando tienen algo que esperar, así que programe un poco de diversión familiar en el calendario para que todos lo vean.