

estando en casa

¿CÓMO SOBRELLEVAR FAMILIA Y CUARENTENA?

Mirá estos tips

FEDERACIÓN PSICOANALÍTICA PARAGUAYA

0983 926637

#QUEDATEENCASA #EPYTANDEROGAPE



La salud mental no es un tema de importancia para la mayoría de nuestra sociedad, pero las medidas sanitarias de la pandemia tienen al menos 3 dimensiones centrales e interdependientes:

- **infectológica,**
- **económica y**
- **salud mental**

OJO: LO PRIMERO A TENER EN CUENTA

**La diferencias
entre dos grupos
sociales:**

- . quienes pueden parar.
- . quienes no pueden parar.

**PARAR ES UN
PRIVILEGIO
EN UNA SOCIEDAD
ULTRA DESIGUAL
CON UNA SOCIEDAD
TAN INJUSTA EN LA
DISTRIBUCIÓN DE LA
RIQUEZA Y TAN
PRECARIA EN LA
CONCRECIÓN DE
DERECHOS.**

(todos sabemos las limitaciones
enormes que tiene nuestro sistema
de salud por poner un ejemplo)

**NO HAY
SALUD MENTAL
SI HAY
HAMBRE**

9 TIPS DESDE LA SALUD MENTAL COMUNITARIA

PARA LA CONVIVENCIA FAMILIAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA

1. Ejercitarse en el vivir **CON** el convivir.

Quizás descubramos que estamos o hasta comemos con la gente con quienes convivimos, pero no tenemos intimidad con ellas. **Intimidad es compartir el mundo interior.**

2. Tener espacios aparte.

Validar el derecho a la soledad.

3. Sobre las peleas:

Si hay peleas nuevas: estar advertidos antes que hay una sobrecarga por la pandemia, y que quizás podamos hacer un acuerdo. Podría hacerse una pequeña asamblea para esto.

Si hay peleas viejas: quizás sea el momento para tomar decisiones y pedir ayuda. **No hay que aguantar lo que nos viene haciendo mal.**

4. Tiempo para reconocernos:

Como una oportunidad para que cada quien podamos conocernos mejor, casi como un pequeño laboratorio de vida, donde observarnos e intentar reconocer y crecer algo de lo que cada quien tenemos pendiente.

5. Valorar la lentitud:

Valorar la lentitud y el hacer nada («La nada no es un lujo o una pérdida de tiempo, es una parte necesaria para que el pensamiento adquiriera sentido»)

6. Potenciar la solidaridad vecinal:

7. El humor, nuestro viejo aliado.

8. Pérdidas.

Permitirnos el dolor de lo que perdemos. es legítimo que nos angustie. ver formas de expresarlo, y permitirnos (sin culpas ni vergüenzas) pedir ayuda para que nos cuiden cuando estamos frágiles.

9. Sentido (y sueño) común.

Hacer el ejercicio familiar de soñar una nación más solidaria e igualitaria: es un ejercicio que puede hacerse en familia. Una noche en un jeré de conversación (con dibujos, en peña o karaoke, contando historias) que cada familia puede imaginar que necesitamos para ir hacia una sociedad así y la plasme cada familia podemos construir una frase para Paraguay para cuando acabe esto ¡porque esto es un tiempo limitado!

Esto nos da sentido y sueño común.