



mismo que las emociones negativas. Estamos en una sociedad intolerante a ellas, pero es igual de saludable llorar y frustrarse.

¿Y en el caso del estrés?

Existen dos tipos de estrés: el subjetivo (donde me “paso películas”), y pienso que mi hijo se va a morir, y el objetivo, que es no poder dormir porque mi hijo está enfermo de algo grave. Si tengo de los dos es fundamental tener un recreo y reír es excelente. El cortisol liberado por el miedo y el estrés se neutraliza con un simple abrazo y risas llenos de oxitocina.

SALUD MENTAL

“En situaciones como en las que está hoy Chile, estar mirando constantemente televisión y redes sociales es contraproducente, porque además hay mucha información falsa y alarmista que sólo nos estresa y desgasta. Estamos en una paradoja terrible en una sociedad hiperconectada, pero desconectada entre nosotros mismos. Esto es muy serio, pues en este país tenemos uno de los peores índices de salud mental del mundo. Nuestros niños están enfermos porque los papás están cada día peor y eso es gravísimo. Este es el momento de volver a retomar los vínculos, saquemos a los niños de las pantallas y volvamos a jugar con ellos”.

Según Pamela hay ciertos factores que puedes controlar y que ayudan a proteger tu cerebro como dormir bien, meditar, respirar, hacer ejercicio (cardio), pero sobre todo crear vínculos de

“

Tenemos que hacer un trabajo más evolucionado de pensar que si le hago mal a otro me estoy haciendo mal a mí misma, como ocurre cuando desabastecen sin sentido los supermercados. Esta, más que una crisis política, es una crisis de conciencia”.

calidad (si me siento seguro baja la ansiedad). “Hay que buscar actividades que sean un recreo, fuera de lo que usualmente haces en el trabajo o las labores de la casa, es decir, cualquier cosa que no sea tu actividad habitual. Si una persona tiene un trabajo exigente o hijos pequeños, hay que buscar espacios para uno mismo como bailar, cocinar, pintar, tejer, tocar música, etc. El circuito ansioso tiene que ver con la carga biológica de sobrellevar una preocupación. Entonces para bajar la ansiedad tienes que desconectarte”.

¿Cómo ayudamos a los niños con la ansiedad?

El rol fundamental es de los padres. “El ejemplo no es otra manera de enseñar, es la única”, eso lo dijo Einstein con mucha razón. Si ellos ven padres estresados o ansiosos seguirán el modelo, porque el niño se refugia en la química cerebral del adulto que lo cuida. Por eso es tan importante cuidarnos y en este tiempo de crisis resguardarnos en la familia y vínculos cercanos.”