

Educando la salud.

¿Cómo desarrollar buenos hábitos en familia?

En el marco de una de las crisis de salud mental más importante de los últimos tiempos, es necesario revisar las maneras en que nos cuidamos.

La salud mental y cómo nos sentimos con nuestras vidas no es puramente un tema de genética, sino que depende en gran parte de cómo nos relacionamos con nosotros mismos, con los demás y con el mundo.

Toda la evidencia científica muestra que podemos incidir en nuestro estado emocional a través de nuestros hábitos, rutinas y conductas y como padres y madres, podemos intencionar que nuestros hijos e hijas aprendan formas de cuidarse y de llegar a gozar de mayor bienestar físico y emocional.

Aquí algunos elementos que pueden ser útiles.

1.- Enseñarles el hábito de comer sano.

No estamos hablando de morir de hambre para ser delgada/o en imitación a los cuerpos que aparecen en la publicidad. Estamos hablando de una dieta saludable, equilibrada, aprendiendo a comer verduras, legumbres, proteínas, frutas en justa medida. Hay un dicho que dice "eres lo que comes". En esa línea es importante recalcar que hay alimentos que afectan el estado de ánimo.

Una dieta saludable fomenta la salud del intestino, el cual se comunica con el cerebro a través de lo que se conoce como el eje intestino-cerebro. Los microbios en el intestino producen químicos que regulan nuestro estado de ánimo y nuestras emociones. Lo que comemos nos puede inducir a la irritabilidad, a la baja del estado de ánimo o a tener buena y saludable energía. Esto es algo que se aprende en el seno de la familia a través del modelaje y los hábitos compartidos.



2.- Enseñarles a tener la cantidad de sueño de acuerdo a lo que el organismo requiere.

Además de permitirnos descansar y reparar una serie de procesos orgánicos, el sueño en cantidad y calidad adecuada nos ayuda a dar sentido a las emociones. De hecho, desempeña un papel clave a la hora de codificar la información extraída de las experiencias del día, por lo que es fundamental para conservar los recuerdos. Así, una cantidad de sueño de alrededor de 7 u 8 horas en los adultos y de 10 a 12 horas en los niños y niñas es necesaria para mantener el bienestar, la capacidad de aprendizaje y la energía disponible para todas las actividades que hacemos diariamente.

Ser capaces de inducir el sueño implica saber que el uso de pantallas cercano a la hora de dormir altera nuestros ritmos de sueño y nos impide descansar de manera apropiada. Enseñar a los hijos a tener hábitos que les lleven a dormir la cantidad de horas adecuadas es una necesidad para su salud emocional.



3.- Inducirles a mantener rutinas de ejercicios físicos.

Ejercicios tales como hacer deportes en familia, salir a andar en bicicleta, hacer caminatas todos juntos, son prácticas que ayudan al organismo a sentirse bien, oxigena el cerebro y produce químicos que regulan el estado de ánimo. Si ese ejercicio se hace en contacto con la naturaleza, mejor aún, ya que ese contacto produce un impulso a la calma y al bienestar. Además, el hecho de hacerlo en familia, contribuye al sentido de pertenencia y cercanía con los padres y hermanos.



4.- Jugar y reír en familia.

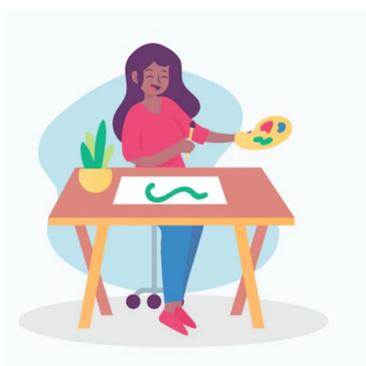
Son dos prácticas comprobadas para sentirse bien y para eliminar toxinas. La risa produce sacudidas que activan el organismo e induce al bienestar.

El juego ayuda a expresar y procesar emociones, impidiendo que queden atascadas en el organismo. Si el juego se realiza en familia, construyendo el hábito de reunirse y pasar un momento jugando cartas, juegos de mesa, juegos tradicionales como la escondida, el pillarse, entre otros, activa también el sentido de pertenencia, de seguridad, lo cual es central para un buen desarrollo emocional.



5.- Aprender a disfrutar el ocio.

El ocio no es lo mismo que el descanso. Este último se refiere a recuperar energía cuando estamos cansados luego de un día de trabajo o de estudio. El ocio es el uso de energía para cosas que nos gustan, tales como pasear, pintar, tejer, hacer jardinería o lo que sea. Este tipo de actividad pone nuestra mente en un modo de actividad, nos despierta, nos energiza hacia la positividad. Ayudar a nuestros hijos e hijas a encontrar intereses que para ellos sean nutritivos, enriquecedores para usar sus tiempos de ocio, puede ser muy importantes para sus vidas.



6.- Aprender a agradecer.

Pasamos mucho tiempo mirando la mitad del vaso medio vacío y no el vaso medio lleno. Ayudar a nuestros hijos a agradecer por cosas simples como un lindo día de sol, un pajarito que canta en el parque, la rica colación que podemos comer, la sonrisa que alguien nos regaló, es una práctica que servirá mucho en la vida para crear estados emocionales positivos y para incidir positivamente en las relaciones que tengan con otros.

7.- Activar los vínculos afectivos.

A veces las personas esperan todo de los demás. Nos quejamos si alguien no nos contacta, no nos llama, no nos da la suficiente importancia, pero no nos preguntamos cómo actuamos nosotros hacia esas personas que son parte de nuestro círculo.

Enseñarles a nuestros hijos a cultivar vínculos puede ser un aspecto central en sus vidas, constituyendo algo que les devuelva mucha felicidad.

¿Hemos llamado a esa persona que nos importa, le hemos hecho sentir lo querida e importante que es para nosotros? ¿hemos apoyado a ese amigo que está pasando por una pena o una situación difícil?

Activar y disfrutar de vínculos cercanos, querer y sentirnos queridos activa la producción de oxitocina en nuestro organismo, químico que combate el cortisol, responsable de la producción y sensación de estrés. Por ello, las personas que cultivan vínculos son más felices y realizadas en lo afectivo que aquellas que no lo hacen.

En definitiva, la salud emocional es el resultado de una manera de vivir la vida, la cual se aprende y se puede enseñar en familia.



Palabras claves

Salud Emocional - Hábitos y conductas saludables - Vínculos - Jugar y reír - Agradecer

- Cultivar el ocio.