

El valor de cuidar los vínculos

El Día Internacional de la Familia nos invita a reflexionar sobre el lugar que ocupan los vínculos humanos en una vida cotidiana que muchas veces avanza demasiado rápido. Aunque hoy existen múltiples formas de construir familia, muchas continúan siendo espacios fundamentales donde aprendemos a cuidar y sentirnos cuidados.

En tiempos donde el estrés, la sobrecarga y los problemas de salud mental forman parte de la realidad de muchas personas, el valor de esos vínculos adquiere una relevancia aún mayor. El bienestar no depende únicamente de la ausencia de enfermedad; también se relaciona con sentirnos acompañados, escuchados y parte de una red de apoyo.

La crianza representa hoy un desafío constante. Entre las exigencias laborales y el ritmo acelerado de la vida diaria, compartir tiempo de calidad parece cada vez más difícil. Sin embargo, gestos simples —conversar durante una comida, escuchar con atención o acompañar emocionalmente a un hijo o hija— pueden tener un impacto profundo en su bienestar.

Algo similar ocurre con las personas mayores, quienes muchas veces sostuvieron el cuidado familiar durante años y hoy necesitan cercanía y compañía. Quizás uno de los grandes desafíos actuales sea volver a valorar algo aparentemente sencillo: estar presentes.

*Daniela González Cornejo/
Docente Facultad de Enfermería
Universidad Andrés Bello*