
 <p>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD NORTE DE SANTANDER</p>	<p>DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO</p>	 <p>Gobernación de Norte de Santander Instituto Departamental de Salud</p>
<p>Código: F-DE-PE05-03 Versión: 04</p>	<p>COMUNICACION EXTERNA</p>	<p>Página 1 de 2</p>

ABRIL 2020

¿CÓMO CUIDARSE COMO PADRES, MADRES Y CUIDADORES, DURANTE EL TIEMPO EN CASA, POR LA EMERGENCIA SANITARIA POR EL COVID19?

“El aislamiento como medida de prevención, nos invita a unirnos y a ser solidarios. Hoy, ser consciente del Bienestar de todos, ¡es un imperativo para todos!”

MENSAJES CLAVES

En este tiempo en casa como medida indispensable de salud pública para evitar contagio del COVID19, tenemos la oportunidad de pasar más tiempo juntos, en familia, acompañarnos y cuidarnos mutuamente. Esto requiere que nos dispongamos a la convivencia permanente, al cambio de nuestras rutinas y, como padres, madres, cuidadores, prepararnos y cuidarnos para lograr nuestra labor, sin sobrecargarnos en las tareas que exige el cuidado de nuestros niños, niñas y adolescentes, y nuestros familiares mayores.

A continuación, algunas recomendaciones que pueden ayudarnos a lograr bienestar y cumplir mejor con nuestro papel de padres, madres y cuidadores:

- 1. El cuidado es la base de la vida humana, es natural en el ser humano.** Cuidar es la capacidad que todos tenemos para acompañarnos, apoyarnos y sobrevivir juntos. Y en nuestro papel de padres, madres y cuidadores, el cuidado es la expresión del afecto y amor por nuestros hijos, hijas, pareja y familiares.
- 2. El cuidado es la base de la vida en familia y de nuestras relaciones.** Cuidar es esencial para el desarrollo humano. Cuidar, moviliza y promueve la salud.; La salud familiar es el resultado de buenas o malas relaciones, por ello, vale considerar “el cuidado” como una cualidad y no como una carga. Podemos cuidarnos y cuidar, naturalmente.
- 3. Reconocer que somos papás, mamás y cuidadores de carne y hueso: “somos humanos”.** Algunas veces como padres, madres y cuidadores creemos que debemos estar siempre firmes, sin muestras de cansancio, debilidad o de equivocaciones; esto nos hace vivir con una tensión permanente y sobrecarga emocional. Y si tenemos que hacer muchas labores, ahora sumado a temas de colegio y de trabajo en casa, puede “sobre saturarnos”.

El primer paso para aliviar la tensión, es reconocer y expresar a nuestros familiares o miembros del hogar que “no podemos con todo solas o solos”, “que también nos cansamos y nos equivocamos”. Converse en familia de la importancia de cooperar y distribuir labores, de acuerdo a la edad y capacidades de cada integrante.

4. Apoyo a la familia y al cuidador.

Cuidarnos para Cuidar

- Haga “higiene mental” al despertar o antes de ir a dormir. Busque una buena lectura de 5 minutos y/o camine y respire profundamente antes de ir a la cama. Cuide su sueño, su tiempo de descanso y su alimentación. Busque equilibrios en medio de sus labores diarias. Dedíquese a lo esencial en cada labor. Recuerde que todo no lo puede hacer y no todo debe hacerse en un mismo momento.

5. El aislamiento es físico y no emocional.

“Somos seres sociales y por ello es importante que siempre este en contacto con su red de apoyo.” Conversar y escuchar libera tensiones; ayuda tener con quien hablar, desahogarse, compartir sin concentrarse solo en la noticia del COVID19- Si bien nuestra labor de cuidadores es exigente, ayuda aprovechar, de manera regulada, las redes sociales, el teléfono, la conversación con los familiares en casa o el tiempo para uno mismo.

- 6. La medida de “aislamiento” es temporal, no es para siempre.** Se requiere que cada día vayamos paso a paso. Promueva metas para cada tema o asunto. Por ejemplo: hacer acuerdos, promover una meta en las tareas y estudios de los niños(as) y adolescentes, considerando el ritmo de cada uno; así como unas metas de trabajo viables para personas adultas. No podemos remplazar el rol de maestras y maestros, pero si podemos acompañar y motivar a niñas y niños a dedicar tiempos por tarea o área, buscando un espacio adecuado para ello. Disponer el ambiente para cada labor y hacer acuerdos de convivencia y tiempos personales.



Nuestro papel de padres, madres y cuidadores, en este momento de “aislamiento en casa”, ha exigido un cambio “brusco” de nuestra rutina, y hemos tenido que concentrar todo en el hogar: el estudio de nuestras hijas e hijos, el trabajo y las labores de la casa. Todo esto se vuelve más difícil si tenemos, además, “algún familiar enfermo” o estamos a cargo de una persona adulta mayor. Por eso, lo primero es “tener conciencia de nuestro cuidado personal” y “darnos un tiempo para nuestro propio cuidado”.

Para esto ayuda:

- a) Tomar tiempo al inicio del día, al despertar, y en los momentos de tensión, para “respirar profundamente”. Respirar oxigena todos nuestros sistemas del cuerpo y da claridad mental, calma.
- b) Planear el día: esto es visualizar lo que tenemos que hacer y programar los tiempos. Planificar nos da orden y tranquiliza.
- c) Tomar tiempo para el cuidado y el aseo personal, así como para la organización del espacio propio. Esto da un sentido de orden y una sensación de descarga mental.
- d) Realizar alguna actividad física adicional a lo cotidiano. Tomar 15 minutos para ejercicios básicos que pueden ser guiados con apoyo de manuales o recursos virtuales, acompañado por respiración profunda, es una muy buena forma de darle un respiro al cuerpo.
- e) Leer o escuchar mensajes positivos o música de su preferencia. Tómese unos minutos para ello. Los audios pueden ser de apoyo mientras realiza alguna labor como cocinar o arreglar la casa. De paso, sirve para motivar también a los suyos.

7. Actuar cuando se debe. Hay un tiempo para cada cosa. La experiencia es única y particular para cada persona y cada red o familia; por tanto, es importante estar

“atentos” para actuar cuando se debe. Esto es ir reconociendo los momentos clave para intervenir, para comunicar y para hacer. Establecer rutinas y horarios, así como responsabilidades, alivia la carga del cuidador. El bienestar, la convivencia y el buen cuidado de la salud, depende de todas las personas que conviven en el hogar.

8. Respeto y reconocimiento de las capacidades de cada persona. Si bien se espera siempre del padre, madre o persona cuidadora las orientaciones o decisiones de lo que se debe hacer, es importante que estas siempre se tomen en el marco de acuerdos y de una comunicación franca y sincera. Para ello, se deben reconocer las capacidades y los límites que tiene cada integrante del hogar o la familia para comprender y llevar a cabo instrucciones o acuerdos. Efectivamente el cuidador debe llenarse de paciencia, y liderar con comprensión de las situaciones y ritmos de cada quien. Probablemente se tenga que convivir con una persona (niña, niño, personas adultas o enfermas) que requiere mayor atención, que es frágil, vulnerable o dependiente, que definitivamente no pueda valerse por sí mismo; en estos casos se requiere el mayor cuidado y prudencia, para el acompañamiento. Seamos prudentes y pacientes, tolerantes y respetuosos en este momento clave.

Ante una situación inicialmente devastadora se activan las respuestas efectivas de profesionales de la salud, científicos y expertos de salud pública que trabajan para que la respuesta ante estas circunstancias tan novedosas sean las más exitosas. Lo usual es que también los miembros de una comunidad frecuentemente muestran mayor nivel de altruismo y cooperación. Las personas pueden llegar a experimentar una gran satisfacción por el hecho de poder ayudar a otros. Y es en los pequeños detalles de solidaridad, amabilidad, bondad y gratitud que tenemos la ayuda en nuestras manos.

¡Quédate en casa y lávate las manos!

Adaptación del Ministerio de Salud y Protección Social, Consejo nacional de Salud Mental BOLETÍN #6 MARZO 2020

