

Autocuidado Familiar en Largos Periodos dentro de Casa

Se pueden experimentar diferentes emociones y reacciones cuando se está en cuarentena, como, por ejemplo:

- Preocupación sobre la propia salud, trabajo, planes de futuro.
- Sentirse furioso o ansioso cuando la propia libertad se restringe.
- Preocupación acerca de que otras personas se infecten.
- Imaginarse que el peor escenario le pueda pasar a uno mismo.
- Auto culparse sobre comportamiento previos que podrán haber causado una potencial infección.
- Sensación de soledad y aislamiento debido a la limitación de las interacciones con otros
- Estar irritable



Es entendible experimentar estas reacciones durante este período, y debemos cuidar nuestras emociones, es por ello que algunos consejos son:

SÍ HACER 😊

- ✓ Intentar mantener la rutina normal de sueño-vigilia, comer lo suficiente y hacer ejercicios en la medida que se pueda.
- ✓ Plantearse objetivos realistas pues al lograrlo nos da una sensación de satisfacción.
- ✓ Permitir y aceptar las emociones propias, darse tiempo para comprender los propios sentimientos y necesidades.
- ✓ Mantener o intentar realizar actividades agradables o relajantes como, por ejemplo: dibujar, leer libros, ordenar, escuchar música, hacer estiramientos, relajación, etc.
- ✓ Tratar de mantenerse activo: escribiendo, jugando, haciendo pasatiempos y sudokus, desarrollando juegos mentales para estimular el pensamiento
- ✓ Mantener contacto con la propia red social, comunicarse con llamadas o video llamadas, WhatsApp, etc. aunque no sean reuniones presenciales.
- ✓ Buscar o introducir humor en la situación: el humor puede ser un gran antídoto contra la desesperanza. Incluso sonreír y reír internamente puede aliviar la ansiedad y la frustración
- ✓ Mantener la esperanza: creer en algo significativo, ya sea familia fe o valores

NO HACER 🚫

- ✗ Seguir imaginando el peor de los casos.
- ✗ Tratar de dormir todo el día, ya que esto puede afectar negativamente a la calidad del sueño.
- ✗ Dedicar demasiado tiempo a leer información o noticias sobre el COVID, así como recibir mucha información puede generar más preocupaciones e inquietud.
- ✗ Ocultar o reprimir los sentimientos, y negarse a expresar los pensamientos y sentimientos propios a las personas de alrededor.


Kit de Supervivencia Psicológico en Cuarentena

- Recuerda el motivo de quedarse en casa. *Es un acto de solidaridad para proteger a tus más cercanos, país, ciudad y país.*
- Infórmate solo de fuentes oficiales. *La desinformación puede llevarte a cometer errores. Ver noticias que no son verdad puede llevarte a tener pánico y miedo.*
- Mantén contacto con tus familiares por redes sociales. *A través de los grupos de WhatsApp y videollamadas puedes tener contacto con tus familiares, sobre todo si son personas de la tercera edad que corren más riesgos si están en contacto físico con alguien contagiado.*
- Expresa tus emociones. *Conversa sobre lo que te sucede, si sientes miedo busca a alguien de confianza para que puedan conversar de ello.*
- Comienza tus nuevos proyectos. *Mantén la mente ocupada y asegúrate de mantener tu rutina o hacer una nueva*



Autocuidado Familiar en Largos Periodos dentro de Casa

¿Cómo Podemos Ayudar A Los Niños A Afrontar Esta Situación?

- ✓ Explícale la situación al niño según su edad y nivel madurativo. Protéjeles de la sobreinformación, aborda con él sus preocupaciones e intenta que no estén recibiendo constantemente información del estado del COVID-19 por medio de las noticias, oyéndote hablar por teléfono.
- ✓ Asegúrate que tiene claro que no es su salud la que corre riesgo, sino que tiene que tomar las medidas preventivas y quedarse en casa para cuidar a las personas mayores y a las que están enfermas. Recuérdales a diario que seguro que gracias a que están en casa hay mucha menos gente poniéndose enfermita.
- ✓ Ayúdales a expresar sus emociones. Los niños pueden expresar su malestar de distintas formas: nerviosismo, rabieta, pesadillas, cambios de humor. Pregúntales cómo se sienten y mantén una escucha activa y actitud de comprensión, sin quitarle importancia a sus preocupaciones. Puedes utilizar también estrategias de relajación o distracción.
- ✓ Busca actividades que estimulen su creatividad. Esto también puede ayudarles a canalizar sus emociones. Puedes encontrar online un montón de actividades atractivas como manualidades, experimentos... Y tampoco te sientas culpable si ven la TV más de lo habitual, es lo normal en esta situación y hay que ser flexibles.
- ✓ En condiciones de estrés y más aún confinados en casa es posible que los niños se muestren más exigentes con los padres, o que los enfados y rabieta se hagan más difíciles de controlar. Igual es el momento de ser algo más tolerantes con algunas de las conductas infantiles que normalmente no les permitiríamos, como correr por la casa, jugar con la pelota, sin olvidarnos de las normas y límites básicos. Si las peleas entre hermanos son demasiado frecuentes, igual tienes que tomar el control.
- ✓ Realiza actividad física en familia dentro de las posibilidades de tu casa, como hacer coreografías, saltar, así como actividades de relajación para niños.
- ✓ **Y recuerda que como padres también es la primera vez que te encuentras ante una situación de crisis como esta, así que sé comprensivo contigo mismo si en algún momento crees que no manejas la situación tan bien como te gustaría.** 
- ✓ Apórtale un clima de calma y cariño. Los niños aprenden de nosotros a lidiar con las emociones que le perturban, y seguramente necesiten más de tu atención, tu tiempo y tu cariño. Para poder mostrarte emocionalmente disponible para ellos necesitarás también tu espacio, con lo que trata de establecer turnos con tu pareja u otro adulto responsable.
- ✓ Mantén la comunicación con otros miembros de la familia que no estén presentes en este momento, mejor por videollamada eso puede ser muy tranquilizador para ellos. También puedes organizar llamadas con sus amigos para que no se sientan solos.
- ✓ Intenta preservar las rutinas en la medida de lo posible, estableciendo horarios de sueño, comidas, estudio, juegos. Sería recomendable que se vistan todos los días con ropa cómoda para evitar estar todo el día en pijama. Haz al niño partícipe de estas rutinas y que te ayude a elaborar un calendario para la semana. Practica juntos las medidas preventivas (lavado de manos, limpieza del hogar...), y asegúrate de mantenerles seguros.
- ✓ Muéstrale ejemplos positivos de la sociedad (profesionales de la salud, que atienden a todo el mundo, vecinos que se ofrecen a ayudar a los mayores), ejemplos de generosidad y amabilidad, y cómo nos están ofreciendo ayuda los países que tienen más experiencia con la infección.

Autocuidado Familiar en Largos Periodos dentro de Casa

Preguntas

- ✓ ¿Existen espacios de conversación familiar en la cual se aborde el estado de ánimo y pensamientos sobre situación de emergencia sanitaria?
- ✓ ¿Se han respetado rutinas en el hogar o se han creado rutinas para dividir la jornada familiar?
- ✓ ¿Se abordado tema de emergencia sanitaria a nivel familiar?
- ✓ ¿Ha establecido una rutina de conductas de autocuidado sanitario, pro ejemplo lavado de manos?

Lectura Recomendada

- ✓ https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/factsheet/parent_caregiver_guide_to_helping_families_cope_with_the_coronavirus_disease_2019-sp.pdf
- ✓ https://www.dropbox.com/s/ywdg0gfnumk4eka/Ansiedad_Koeppen_ni%C3%B1os.pdf?dl=0
- ✓ <https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>
- ✓ https://admin.emmedia.es/wp-content/uploads/2020/03/64c685_7a6ac671e5034323aaba0a6ed65494a6.pdf
- ✓ https://wchilepro.s3.amazonaws.com/Santillanacontigo_FIcha3.pdf?utm_campaign=6113446&utm_content=29864619892&utm_medium=email&utm_source=Emailvision

Bibliografía

- ✓ ¿Cómo podemos ayudar a los niños a afrontar la crisis del COVID-19?. Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. Comunidad de Madrid.
https://www.dropbox.com/s/2srmohdn2e5t8ww/Afrontamiento_ni%C3%B1os_COVID_HIUNJ.pdf?dl=0
- ✓ Afrontamiento psicológico durante un brote de enfermedad personas que están en cuarentena. Branch of the Red Cross Society of China. Hong Kong Red Cross, Feb 2020, First Edition.
https://www.dropbox.com/s/6iti40dt7rhu4h9/Traducci%C3%B3n%20HKRC_MH_Cuarentena.pdf?dl=0
- ✓ Cómo manejar el malestar emocional y soledad durante el distanciamiento social.
<https://interludio.cl/2020/03/16/kit-de-sobrevivencia-psicologica-en-cuarentena/>