



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

Convivencia Social y Salud Mental  
Boletín #7. Marzo 2020

“El COVID 19, con el aislamiento social como medida de prevención, nos invita a unirnos y a ser solidarios. ¡Hoy, ser consciente del bienestar colectivo, ¡es un imperativo para todos!”  
Presidencia de la República 2020

### MENSAJES CLAVES

En este tiempo de estadía 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 en nuestra propia casa 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 nuestro hijos, hijas, pareja y familiares.
- 2. El cuidado es la base de la vida en familia y de nuestras relaciones.** Es la base del desarrollo humano. Es movilizador de las relaciones y promotor de la salud, siendo la salud familiar resultado de estas 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”.** Muchas veces como padres, madres y cuidadores creemos que debemos estar siempre firmes, sin muestras de cansancio o debilidad o de equivocaciones., lo que nos hace vivir con una tensión permanente y sobrecarga emocional. Y si tenemos que hacer muchas labores, ahora sumado a temas de colegio y trabajo en casa, podemos “sobre saturarnos”.  
  
El primer paso para aliviar la tensión es reconocer y expresarle a nuestros familiares o miembros del hogar “que no podemos todo solos”, “que también nos cansamos y nos equivocamos”, promoviendo la división de labores o cooperación con algunas tareas que les sea posible hacer. Concentrándose en lo más importante
- 4. Apoyo a la familia y al cuidador. Cuidarnos para Cuidar.** Nuestro papel de padres, madres y cuidadores, en este momento de “aislamiento social en casa”, ha exigido un cambio “brusco” de nuestra rutina, y hemos tenido que concentrar todo en el hogar: el estudio de los hijos(as), el trabajo y las labores domésticas. Y se complejiza si tenemos además “algún familiar enfermo” o un adulto mayor. Por ello, lo primero es “tener conciencia de nuestro cuidado personal” y “darnos un tiempo para nosotros”. 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, tranquiliza.
  - b) Planear el día: esto es visualizar lo que tenemos que hacer y proyectar los tiempos. Planificar nos da orden y tranquiliza.
  - c) Tomar tiempo para la higiene y el aseo personal, así como 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 las redes virtuales. Siempre acompañado por respiración profunda.
  - 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 arreglo de casa. De paso, sirve para motivar también a los suyos.



- f) Haga “higiene mental” antes de ir a dormir. Busque una buena lectura de 5 minutos y/o camine y respire profundamente antes de ir a la cama.
- g) 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.
- 5. El aislamiento es social y no emocional. “Somos seres sociales y por ello es importante que siempre este en contacto con su red de apoyo.”** Conversar y escuchar nos libera tensiones, ayuda tener con quien hablar, desahogarse, compartir sin ser “monotemático – concentrado 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.
- 6. La medida de “aislamiento social” es temporal, no es para siempre.** Se requiere que cada día vayamos paso a paso. Promover unas metas para cada tema o asunto. Por ejemplo: hacer acuerdos para promover una meta en las tareas y estudios de los niños(as) y adolescentes, considerar el ritmo de cada uno. Así como unas metas de trabajo para los adultos que sean viables. No podemos remplazar el rol de los maestros, pero si podemos acompañar, motivar a los niños(as) 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.
- 7. Actuar cuando se debe. Hay un tiempo para cada cosa.** La experiencia es única y particular para cada uno 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 responsabilidad, alivia la carga del cuidador como único responsable del bienestar. El bienestar y la buena convivencia, el buen cuidado de la salud depende de todos los que conviven en el hogar.
- 8. Respeto, tolerancia y reconocer capacidades y límites.** Si bien se espera siempre del cuidador principal, o los padres y madres, sus orientaciones o decisiones, es importante que se tomen siempre en el marco de los acuerdos y la comunicación franca y sincera. Para ello, se deben reconocer las capacidades y los límites que tiene cada uno de los integrantes del hogar o la familia para comprender y llevar a cabo instrucciones o acuerdos. Efectivamente el cuidador debe llenarse de paciencia, y moderar su liderazgo con comprensión de las situaciones y ritmos de cada uno. Probablemente se tenga que convivir con una persona (niño/as, adulto mayor, enfermo) que requiere mayor atención, 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 paciente, tolerantes y respetuosos en este momento clave.

**¡Quédate en casa y lava las manos!**