



Guía de *recomendaciones* para *la familia* durante el aislamiento



RECOMENDACIONES GENERALES PARA TODA LA FAMILIA

Recomendaciones	¿Cómo hacerlo?
Busque información precisa de fuentes confiables	Priorice leer información de fuentes oficiales, como el Ministerio de Salud de la Nación. Las fuentes de información creíbles son clave para evitar el miedo y el pánico que puede causar la información errónea o falsa.
Mantenga el contacto con otros para sobrellevar el aislamiento social	Trate de mantenerse en contacto con sus amigos y familiares, esto puede aliviar el estrés. Hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos puede ayudarlo a encontrar formas de atravesar este momento.
Mantenga una rutina diaria	Trate de crear una rutina diaria que fortalezca su bienestar, su estado de ánimo y su salud mental. Para ello puede mantener de una manera más flexible las actividades que realizaría en un día normal.
Cúidese y cuide a los demás	El cuidado personal incluye centrarse en cosas que pueden controlarse (como tener una buena higiene y seguir las indicaciones sanitarias, por ejemplo).
No tenga miedo de reconocer y expresar los sentimientos que le genera esta situación	Dese tiempo para detectar y expresar lo que siente. Cada uno puede encontrar la mejor manera de llevar adelante los días en los que, transitoriamente, deberá permanecer en su casa o espacio de aislamiento.



SI HAY NIÑOS EN LA FAMILIA

Recomendaciones

¿Cómo hacerlo?

Tómese un tiempo para hablar con los niños y niñas

Es importante ayudar a los niños y niñas a sobrellevar esta situación. Responda sus preguntas y comparta información de una manera que ellos puedan entender. Responda a las reacciones del niño/a de manera paciente, escuche sus inquietudes y bríndele atención y apoyo. Trasmítale seguridad y recuérdle que esta situación es transitoria. Hágale saber que es natural que se sienta enojado o angustiado.

Mantenga una rutina

Intente cumplir con las rutinas y horarios habituales en el hogar tanto como sea posible: establezca horarios para despertarse e irse a acostar, horarios para hacer los deberes, etc. Arme un calendario para ubicar al niño en tiempo.

Valide sus emociones

Reconozca los sentimientos de su hijo, infórmele que es común sentirse de esta manera y que muchas otras personas (incluidos los niños) experimentan sentimientos similares.

Evite la exposición prolongada a medios de comunicación y redes sociales

Manténgase al tanto de la cantidad de horas y del tipo de información a la que se está expuesto. Establezca horarios del uso de dispositivos informáticos.

Promueva la actividad física

Realizar actividades compartidas que no impliquen riesgo de contagio: realizar juegos, caminar, correr, andar en bicicleta.



SI HAY ADOLESCENTES EN LA FAMILIA

Recomendaciones

¿Cómo hacerlo?

Propicie un espacio para hablar sobre las emociones

Los sentimientos de ansiedad, decaimiento anímico y estrés son los más frecuentes durante este periodo de cuarentena. Es importante que los adultos generemos un espacio para hablar de lo que sienten. Expliquémosles que es normal sentir ansiedad ya que esta emoción es positiva dado que nos alerta de que algo sucede y que hay que cuidarse.

Espere conflictos

Discusiones como el uso indiscriminado de las redes sociales, o los tipos de conexiones online, puede terminar en adolescentes hiperconectados y desorganizados. Esto generará conflictos. Sin embargo, debe quedar claro que actividades como dormir, estudiar, crear, hacer ejercicio físico y tiempo destinado a las relaciones cara a cara con quienes conviven en el hogar, son importantes para lograr un mayor bienestar.

Ponga límites claros y razonables.

Aunque los adolescentes no suelen aceptarlo, y menos frente a sus padres, la gran mayoría siente que sus padres son razonables casi siempre. Saben distinguir entre las reglas parentales que tienen lógica y aquellas que son arbitrarias. Convivir todos en aislamiento requiere reglas y límites. Hágalos respetar.

Provea privacidad y tiempo "solos"

Es probable que por las circunstancias actuales, el estar constantemente con los restantes miembros de la familia sea estresante. Es importante que participe de las tareas del hogar y asuma sus responsabilidades en el plan familiar pero también necesita de su privacidad. Concédasela.



Recomendaciones

¿Cómo hacerlo?

Cultive la empatía

Mostrémosle, todas las veces que sea necesario y hasta poniéndolo en palabras, cómo ponerse en el lugar del otro, cómo mirar la vida desde otro lugar. Son funciones que se entrenan, y es un gran oportunidad para que aprendan por imitación. Somos sus modelos y estamos muy cerca.

Fomente la creatividad

Los adolescentes son tremendamente creativos en la resolución de problemas por lo que invitémoslos a intervenir en la resolución de los problemas que vayan apareciendo. Discutamos sus ideas, validémoslas y agradezcamos su capacidad para pensar alternativas diferentes a las nuestras.

Cambie el foco

En tiempos difíciles la ciencia sugiere que los adolescentes se sienten mejor si cambian el foco de atención hacia la ayuda a los demás. El altruismo, a veces olvidado, parece ser la mejor razón para mantener el foco de porqué estamos haciendo lo que hacemos. Nos quedamos en casa para cuidar a los adultos mayores, a las personas enfermas y en riesgo y porque solo todos juntos y con un objetivo común, salimos de esta.



SI HAY ADULTOS MAYORES EN LA FAMILIA

Recomendaciones

¿Cómo hacerlo?

Mantenga una comunicación clara

Repita la información tantas veces como sea necesario. Las instrucciones deben comunicarse de manera clara, sencilla, respetuosa y paciente. Hable despacio para dar tiempo al procesamiento de la información. Muchas veces el enojo o la terquedad es un sentimiento que sobreponen para no mostrar su tristeza o la soledad.

Ayude a mantener los lazos sociales

Promueva la comunicación desde el hogar, por ejemplo a través del teléfono o reuniones online, con familiares y seres queridos. Esto permite acompañarlos aunque no podamos estar físicamente cerca. Intente orientarlos en el uso de las redes sociales y nuevas tecnologías de comunicación.

Evite la exposición prolongada a medios de comunicación

Recomiende la búsqueda de información oficial sólo una o dos veces por día y en horarios fijos, ya que la excesiva exposición a la información puede ser particularmente estresante para este grupo de riesgo

Anticiparse al aislamiento

En caso de que la persona viva sola asegúrese de que alguien podrá ayudarla a realizar compras, proveerse de medicaciones necesarias y llevar a cabo tareas diarias.

Evite el contacto físico

Si convive con abuelos u otros adultos mayores en el hogar, procure tratarlos con palabras de respeto y cariño, pero no a través del contacto físico.

Esté atento a su estado de salud

Háblele frecuentemente para saber cómo está y qué necesita.



Evite visitas si fuera posible al médico	Si necesita ir a una consulta médica importante puede salir y hay que acompañarle, pero siempre que sea posible, será mejor evitar salir de casa. En caso de estar disponibles, los servicios de telemedicina o consultas online pueden ser un sustituto razonable. También es recomendable que acumulen de antemano dos o tres meses de medicamentos esenciales con receta.
Procure un adecuado cuidado de los cuidadores	Verifique que los encargados de los cuidados se laven las manos o usen gel. Cualquier equipo que traigan debe limpiarse con desinfectante. Además, asegúrese de que se sientan sanos. Debe poder contarse con un reemplazo en caso de que el cuidador enferme.
Manténgase activo física y mentalmente	Puede sugerir actividades como visitas virtuales por museos internacionales, clases de yoga o estiramiento, juegos y actividades psicomotrices y ejercicios de rehabilitación cognitiva como hacer crucigramas, juegos para buscar diferencias entre imágenes, sopas de letras, e incluso ejercicios de restas de dos dígitos.
Mantenga una alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none">• Lleve una dieta equilibrada, variada y completa: abundantes vegetales, frutas, legumbres, cereales integrales, carnes magras, pescados, huevos y lácteos.• Al igual que para el resto de la población, la bebida preferente tiene que de ser agua.
Evite posibles caídas	<ul style="list-style-type: none">• Retire los cables o cuerdas sueltas de áreas transitadas, procure una buena iluminación, instale pasamanos en la bañera o la ducha y al lado del inodoro, coloque una alfombra antideslizante en la bañera o la ducha.• Reorganice la casa de manera que las cosas sean más fáciles de alcanzar.• Mantenga un teléfono inalámbrico o un teléfono celular a mano para cuando necesite hacer o recibir llamadas.• Sugiera el uso de calzado cómodo con suela que evite que resbale.• Evite el uso de escaleras o sillas para alcanzar cosas.• Consulte con su médico por medicamentos que esté tomando y que le puedan causar mareo.• Si utiliza un caminador, adjúntele una bolsa o cesto para mantener su teléfono y otros elementos importantes a mano.



¿Dónde puedo conseguir más información?

Fuentes confiables de información:

- Ministerio de Salud http://www.msal.gob.ar/index.php/component/bes_contenidos/?start=40
- Organización Mundial de la Salud (OMS) – Información útil sobre el coronavirus y orientaciones al público sobre cómo actuar
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS)
https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=10430:coronavirus&Itemid=226
- SADI – Sociedad Argentina de Infectología – <https://www.sadi.org.ar/coronavirus>
- American Psychological Association (APA, 2020). Five Ways to View Coverage of the Coronavirus. <https://www.apa.org/helpcenter/pandemics>
- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020). Recomendaciones Dirigidas A La Población Para Un Afrontamiento Eficaz Ante El Malestar Psicológico Generado Por El Brote De Coronavirus-Covid 19.
https://www.copmadrid.org/web/img_db/comunicados/2020/recomendaciones-dirigidas-a-la-poblacion-para-un-afrontamiento-eficaz-ante-el-malestar-psicologico-generado-por-el-brote-de-coronavirus-covid-19-5e6782284ec74.pdf
- Ministerio de Salud (2020). ¿Qué podemos hacer para cuidarnos? Información sobre el coronavirus, recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación y medidas de prevención.
<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/cuidarnos>
- Organización Mundial de la Salud(2019). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19).
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Organización Panamericana de la Salud (2020). Recursos de información relacionados con el nuevo coronavirus.
https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=10430:coronavirus&Itemid=226
- Organización Panamericana de la Salud (2020). Coronavirus Disease (COVID-19).
<https://www.paho.org/en/topics/coronavirus-infections/coronavirus-disease-covid-19>

Nuestra recomendación es seguir las directrices de las autoridades sanitarias locales. Nuestra especialidad es la investigación científica en neurociencias, las ciencias del comportamiento y los trastornos mentales. Las ideas recogidas en este apartado van dirigidas a contribuir con el bienestar de las personas en este contexto de crisis global, ayudar a los lectores a cumplir con las recomendaciones de las autoridades de salud pública, y sugerir a los líderes políticos y comunicadores, sobre cómo transmitir dicha información de la manera más efectiva.