

¿Cómo manejar los problemas de Familia en el contexto de Covid-19?

Autor:

Dr. C Antonio J. Caballero Moreno
Profesor e Investigador Titular
Grupo Nacional de Psiquiatría
Sección de Neurociencias SCP

Introducción

La familia es una institución sociocultural importante (la base de la sociedad) y todos los grupos humanos han diseñado prescripciones y prohibiciones tradicionales para asegurar que la familia pueda llevar a cabo sus tareas biológicas y culturales. En este camino, la familia es, por un lado, un lazo entre las generaciones, que permite la estabilidad de la cultura y, por otro, también es un elemento crucial en los cambios culturales.

Contexto del COVID-19

Los brotes de enfermedades infecciosas, incluyendo la del Coronavirus (COVID-19) identificado por primera vez en China en diciembre de 2019, son un llamado a los individuos y las familias a que se hagan responsables de su salud. Aunque los líderes de la ciencia, de la medicina y de los gobiernos vigilan de cerca y buscan soluciones para los brotes de enfermedad, la mejor manera de proteger a la familia es a través de mantenerse informados, practicar buena higiene básica y medidas preventivas, participar en estrategias de manejo del estrés y aprender cómo involucrar a los niños en el cuidado de la salud de la familia.

Estrategias de Enfrentamiento:

Mantenerse informado:

Las fuentes confiables de información durante un brote de enfermedad infecciosa aseguran que los miembros de la familia están dando los pasos apropiados para mantenerse sanos y solucionar las dudas acerca de dónde encontrar la información correcta.

Las escuelas son una fuente confiable de información actualizada de salud acerca de recomendaciones escolares específicas y planes de emergencia. El plan para el cuidado de los niños en caso de cierre de las escuelas, consisten en tomar, dejar o encontrar alternativas de cuidado.

Buena higiene básica y medidas preventivas

Tener presente que la propagación de los virus se da principalmente persona a persona, a través de la tos o los estornudos de las personas infectadas.

- Evitar el contacto con personas que podrían estar enfermas.
 - Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de papel desechable al toser o estornudar. Desechar el pañuelo desechable después de usarlo. Si un pañuelo no está disponible, se debe toser o estornudar en el ángulo interno del codo (estornudo de etiqueta) y no en las manos.
 - Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se propagan de esa forma.
 - Lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua tibia al menos por 20 segundos. Si el jabón y el agua no están disponibles, usar gel alcoholado para manos.
- Lavarse las manos al llegar a casa de sitios públicos, como la escuela o el parque.
- Limpiar las superficies que son tocadas frecuentemente en el hogar con un aerosol o toallas desinfectantes. Si está enfermo, quedarse en casa, no ir al trabajo o a la escuela y limitar el contacto con los otros para evitar contagiarlos.
 - Alimentarse con una dieta nutritiva y balanceada y dormir el tiempo suficiente todas las noches.
 - Hacer ejercicio para mantener una buena salud y disminuir el estrés.

■Asegurarse de que todos en casa estén vacunados contra la influenza. Por estar familiarizados con la influenza, no nos preocupamos mucho por ella; sin embargo, es una conducta preventiva importante.

■Proporcionar apoyo adicional a los niños con necesidades especiales.

■Tomar precauciones para mantener la salud es particularmente importante para los grupos de riesgo, como los niños muy pequeños, los adultos mayores, las personas con alteraciones del sistema inmunológico o con otras alteraciones de la salud.

Estrategias para mantener la calma

La incertidumbre y la preocupación acerca de contraer la enfermedad infecciosa y cómo protegerse a sí mismo y a la familia, pueden aumentar el estrés. Las formas efectivas para que los individuos y familias manejen el estrés y la preocupación son:

Estar actualizado del desarrollo del brote de la enfermedad infecciosa, utilizando fuentes de información de salud precisas y confiables, como Infomed o la Entrevista de Prensa del MINSAP todos los días a las 9.00 am.

Mantener la rutina diaria habitual.

Enfocarse en los aspectos positivos de la vida y en las cosas que uno puede controlar.

Buscar apoyo social de los miembros de la familia y/o amigos y mantenerse conectado socialmente.

Practicar técnicas de relajación para reducir el estrés.

Realizar actividad física e involucrarse en actividades placenteras.

Buscar apoyo de su médico o de un líder religioso, si usted o un miembro de la familia se sienten agobiados.

Formas de involucrar a los niños en los cuidados de salud de la familia

Incluir a los niños en los planes de cuidado de la salud de la familia los llevará a un mejor entendimiento, a contrarrestar el miedo a lo desconocido y ayuda a los niños y a los adolescentes a tener sensación de control.

Preguntar a los niños lo que han escuchado acerca de la enfermedad infecciosa.

Proporcionar información precisa y apropiada a la edad y aclarar cualquier información incorrecta o malentendidos que puedan tener.

Además de alentar a los niños a compartir sus preocupaciones, hacerles saber que padres y maestros están dispuestos a hablar acerca de lo que piensan y sienten.

Dado que la conducta de los padres tiene un efecto significativo en los niños, hay que mantener la conversación tranquila y enfocada en los hechos. Enfatiza los esfuerzos que se están haciendo para controlar la enfermedad infecciosa.

Dar ejemplo de conductas que promueven la salud de los niños. Por ejemplo, enseñarlos a lavarse las manos con agua y jabón mientras cantando una canción infantil para ayudarlos a saber cuánto tiempo deben lavarlas.

Educar a toda la familia acerca de los buenos hábitos de salud. Hablar acerca de lo que cada miembro de la familia puede hacer para ayudar a otros, más allá de la familia inmediata.

Cuando sea apropiado, incluir a los niños en los planes familiares y en las conductas preventivas.

Abordar las ideas equivocadas de los niños que puedan dar como resultado la estigmatización de las personas por sus conexiones con el país donde se originó el brote

Papel de la Familia en el cuidado de un miembro que esté en aislamiento en la casa

Aliviar el estrés familiar

Manéjese lo mejor que pueda dadas las circunstancias, y la información disponible. No hay una regla fija, Ud. debe hacer lo mejor para su familiar

Ayudar a que la familia se sienta segura

Organice la vida de manera tal que proteja al resto de la familia y que ofrezca apoyo y suministros al miembro aislado.

Reducir la estigmatización

Dar a conocer el fin del aislamiento del familiar nada mas que esto ocurra y difundirlo en el vecindario.

Ayude a los niños

Informe a los niños que está pasando dentro de la familia, teniendo en cuenta como dar la información según la edad de desarrollo.

¿Qué hacer cuando surgen conflictos familiares?

Use una escucha activa:

Los conflictos familiares se pueden reducir cuando los miembros de la familia se escuchan unos a otros.

Resolver problemas

Crear una agenda

Tormenta de ideas

Acuerdo y Compromiso

Seguimiento

Autorregulación

La escucha activa y la resolución de problemas pueden estar comprometidos cuando el nivel de cólera es muy intenso. Los ejercicios de mindfulness pueden promover la autorregulación.

Establecer períodos de receso en los cuales no se continua la discusión