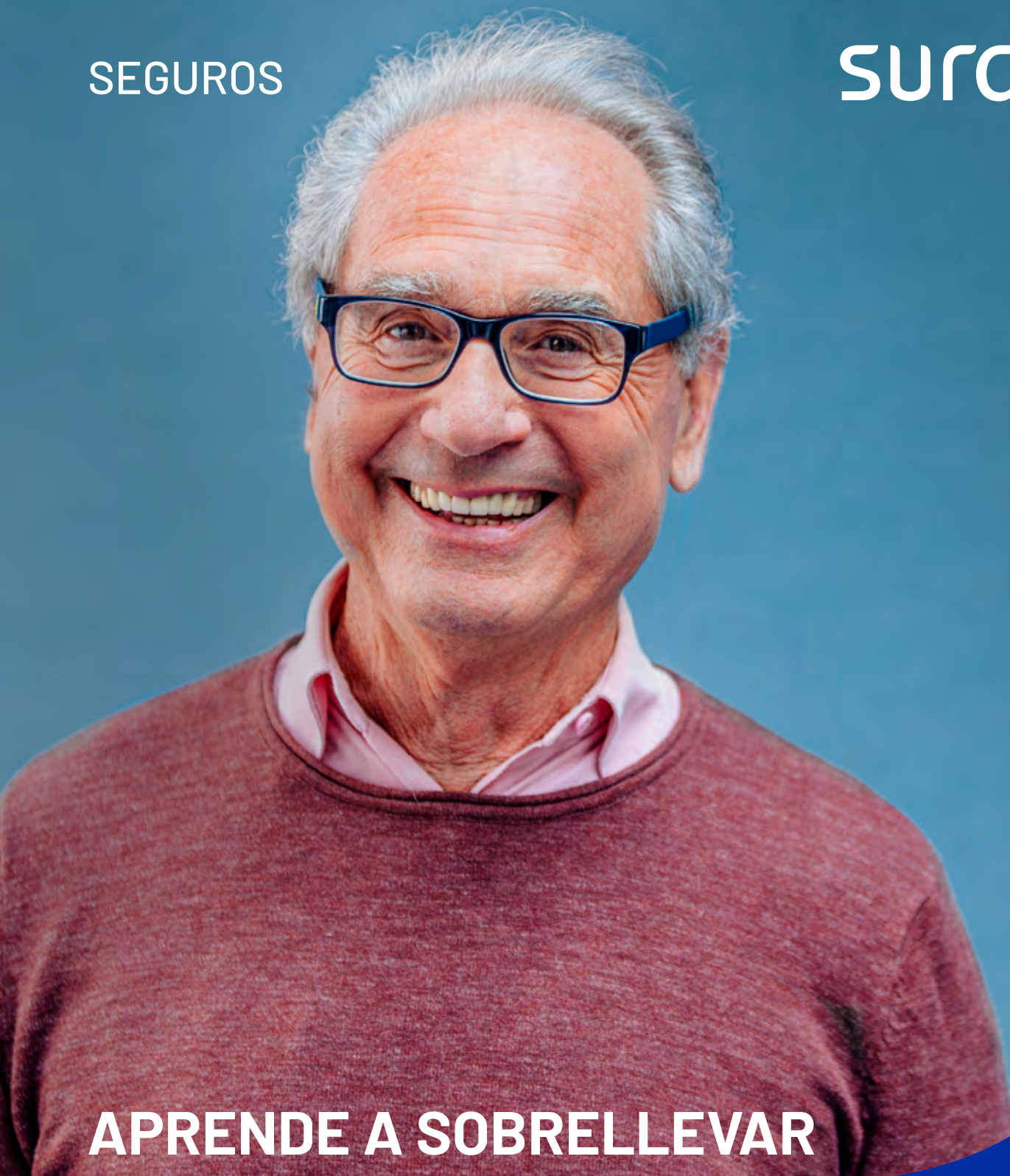


SEGUROS

SURA 



**APRENDE A SOBRELLEVAR**

**LA CUARENTENA CON NIÑOS  
Y ADULTOS MAYORES EN CASA**

**#asegúratedehacertuparte**

## INTRODUCCIÓN

El aislamiento preventivo es una de las medidas que la mayoría de países en Latinoamérica adoptaron como acción necesaria -en términos de salud pública- para prevenir el aumento de contagios del COVID-19, un tipo de coronavirus que surgió en China en diciembre de 2019. Pero, hablar de cuarentena implica cambios que no teníamos previstos y, por lo tanto, un choque en la cotidianidad y ritmo de las actividades.

Sin duda, estamos pasando por una época en la que los padres deben cumplir demasiadas tareas a la vez y a veces parece que no existe una fórmula para cumplir con todo y que salga bien. Sin embargo, es posible.

Si en tu casa viven niños y adultos mayores, ambos a tu cargo, ten en cuenta las recomendaciones que agrupamos en esta cartilla para sobrellevar la cuarentena. Es importante que el momento actual no signifique un peso de más y logres encontrar un equilibrio entre trabajo, el cuidado propio, el cuidado de los hijos y del adulto mayor. Algunos expertos de SURA nos cuentan acá cómo mejorar la nueva cotidianidad.



## 1 Informar sin saturar

En primera instancia, lo que recomiendan las psicólogas expertas es que como adultos responsables acerquemos la información sobre lo que ocurre, dentro de las capacidades de comprensión de cada niño o adulto mayor. Si se generan lógicas de silencio, el efecto será el de un temor inexplicable o conductas que requerirán más atención en el futuro.

### Te recomendamos:

- Consulta con fuentes verídicas acerca de la situación actual: recuerda que para poder transmitir información a otros, primero debes conocer a fondo la situación. Evita las cadenas de WhatsApp, pues los datos que circulan allí suelen ser erróneos, creados a raíz del pánico y el miedo. No alimentemos las *fake news*. Una buena opción es dirigirse a la página oficial de la Organización Mundial de la Salud o del Ministerio de dicha cartera, dependiendo de tu país de origen, y así ver el contexto local.
- Comparte con tu hijo una charla y explícale que el mundo entero atraviesa una situación transitoria, que no será para siempre.
- Evitar la sobresaturación de información es clave: no es necesario que compartas muchos detalles, podrías abrumarlos e inundar de pánico.
- Explicar de manera lúdica y con ejemplos: si tus hijos tienen menos de cinco años, puedes traer como ejemplo una gripe común y aclarar que en este momento muchas personas en el mundo tienen un resfriado, así que la mejor medida para proteger su salud es quedarse en casa. También puedes hacerlo con algún referente de personajes animados o un cuento.
- Tener una conversación seria con los adultos mayores es esencial para que ellos no sientan que alguien más quiere controlar su autonomía con la medida de la cuarentena. Proveer información clara, verídica y alertar -sin ser pesimista- es clave para que sigan las instrucciones de aislamiento preventivo por voluntad propia.



## 2 Poner horarios y rutinas

De acuerdo con nuestras especialistas, la importancia de continuar una rutina diaria con los niños para mantener los ritmos de su cotidianidad, sin afectar el desarrollo de actividades escolares, es esencial para que la cuarentena no se traduzca en unas vacaciones. Con una buena organización del tiempo se podrá avanzar en la formulación del plan de estudios y, a la vez, se reparten las tareas del hogar.

### Te recomendamos:

- Hacer un horario en una cartelera entre todos los miembros de la familia, en el cual se acuerden horarios de uso del computador (ten en cuenta clases virtuales, trabajo remoto y ocio).
- Repartir equitativamente las tareas domésticas como cocinar, barrer, trapear y lavar los platos, la ropa y los baños.
- Ubicar la cartelera en un lugar visible para todos, puede ser en el comedor o la cocina.
- Intentar cumplir con el horario: aunque sea difícil lograrlo, es importante hacer un esfuerzo. Hay que entender la posibilidad de que no se cumpla a cabalidad y darse algunas licencias en cuanto a la hora de ir a dormir, que de vez en cuando puede ser más tarde de lo habitual.
- Incluir en el horario tiempo en familia, pero respetar los momentos de cada uno: es importante tomar pausas y valorar los espacios de cada persona.





### 3 Aceptar que es una situación fuera de lo común

Los seres humanos tendemos a querer controlar cada situación o problema que se presenta e interviene en las rutinas o planes. Sin embargo, es necesario entender que esta contingencia sobrepasa nuestras posibilidades de acción y simplemente hay que tomarla como venga. Está bien sentirnos vulnerables y aceptar que no todo lo podemos dominar en este momento. No obstante, no está de más recordar la importancia de seguir las recomendaciones de las autoridades y, como resaltamos en el punto anterior, permitirnos saltar algunas cosas del horario establecido.

#### Te recomendamos:

- Evitar discusiones: cuando niños o adultos mayores que están bajo tu cuidado no acatan las recomendaciones de convivencia, no pelees con ellos. Entiende que el proceso de asimilación de

cada persona es distinto. A cambio de ello, plantea espacios de conversación en los que puedan llegar a acuerdos.

- Aprender ejercicios de respiración en familia y practicarlos al iniciar el día. Procuren cultivar espacios para mantener una buena salud mental.
- Escribir un diario acerca de tus emociones, esto ayudará a relajarte y mantenerte fuerte para quienes más te necesitan.
- Entender que, aunque quieras imponer no salir a la calle, un adulto mayor a tu cargo (o que se encuentra en otro lugar), puede no seguir tu recomendación y hacerlo. Esto no significa una confrontación, sino que a ellos se les dificulta llegar a una instancia evaluativa de lo que está ocurriendo. No lo tomes como algo personal.



#### 4 Autocuidarse y acompañar con rutinas de autocuidado

Lavarse las manos constantemente, seguir el protocolo de aislamiento preventivo y portar tapabocas en caso de salir a hacer compras de primera necesidad, son algunas recomendaciones de autocuidado que todos debemos seguir. En el caso de que los adultos mayores insistan en salir, a pesar de que se ofrezca otra alternativa, simplemente queda aceptar y acompañarlos aplicando los diferentes tips de autocuidado.

##### Te recomendamos:

- Recordar a las personas mayores los protocolos de cuidado, limpieza y desinfección que deben seguir cada vez que salgan. Algunos de ellos son: evitar estar en filas a menos de dos metros de distancia con otras personas, cambiarse de ropa en cuanto vuelvan a casa, desinfectar llaves, celular, billetera, la suela de los zapatos y otros elementos que hayan utilizado.
- Mantener los medicamentos suficientes para el aislamiento social y evaluar la necesidad de hacer citas virtuales con sus médicos tratantes.
- Estar atentos a cambios de comportamiento súbitos o cambios en el sueño y consultar al médico tratante por los medios definidos. En caso de ser necesario, asistir a las citas con todas las medidas de protección.
- Seguir los protocolos de limpieza y desinfección en casa.
- No enojarse: los adultos mayores tienen otros tiempos de elaboración para lo que está ocurriendo. Por más que la imposición de aislamiento sea un acto de amor y cuidado, ellos sienten que se les restringe su movilidad. Y, aunque parezca un desafío cuando deciden salir por algo (que hasta se puede pedir por domicilio), no lo es, es un mecanismo de defensa, de preservación de su autonomía. Esto puede generar frustración y enojo en quienes estamos a cargo, pero no enojarnos con ellos es clave.
- Debemos explicarles con amor el hecho de que, además de poner en riesgo su salud al salir por elementos prescindibles, están exponiendo la de todas las personas que viven con ellos.



## 5 Marcar un horizonte

Hacer planes a futuro o en el mediano plazo es muy importante para mitigar ansiedad y evitar que el impacto emocional en los niños sea alto, pues atravesamos por un cambio en las rutinas muy drástico. Recuerda que aún no se sabe hasta cuándo se establece la cuarentena obligatoria, en algunos países hasta decretaron extenderla porque la situación sanitaria sigue activa. Por esta razón, evita fijar fechas específicas para tus planes.

### Te recomendamos:

- Hacer un plan de viaje en familia cuando se restablezca la frecuencia de los vuelos y puedan visitar ese lugar que siempre soñaron.
  - Establecer un plan de ahorro para estos programas que surgen en la cuarentena.
  - Acompañar a otros en la distancia: valerse de herramientas tecnológicas que nos permiten cercanía (como las videollamadas) y compartir mensajes optimistas.
- Escribir en una hoja a quiénes quieren ir a visitar una vez puedan salir a la calle con normalidad.