

# CUIDARNOS PARA CUIDAR

## *en tiempos de cuarentena*



**La situación de crisis, debido a la pandemia del coronavirus, nos ha obligado a desplegar recursos personales para enfrentarla de la mejor manera, en los distintos ámbitos de nuestras vidas.**

*A continuación, encontrarán recomendaciones que pueden servir para nuestro propio bienestar.*

Es posible que en estos momentos estemos dando gran parte de nuestra energía, mente y corazón para lograr mantener funcionando el trabajo, la convivencia en el hogar, las rutinas y también preocupados del desarrollo y los aprendizajes de los niños y niñas en estos tiempos de cuarentena en que no han asistido a la escuela. Lo más probable es, que todo este proceso esté implicando un desgaste emocional importante para cada uno de nosotros como adultos. Es por esto, que como Programa Aprender en Familia de Fundación CAP, queremos compartir algunas ideas para poder continuar con el cuidado y protección de los niños, niñas y adolescentes en el día a día, tomando en cuenta una serie de medidas que garanticen su propio bienestar como cuidadores.



## ¿Cómo podemos cuidarnos para seguir cuidando a otros y otras?

*Distanciamiento físico NO es lo mismo que distanciamiento social.  
Manténgase en conexión con su red de confianza (familia y amigos).*

- Prevengan el contagio por COVID con distanciamiento físico y PROMUEVAN su bienestar personal con acercamiento social.
- Contacten a sus personas cercanas con quienes no han establecido contacto. El aumento de conexión con las personas significativas en su vida reduce la ansiedad, sensación de soledad y es parte de las bases del bienestar durante esta emergencia.

*Manejar un plan de contingencia para nosotros y personas cercanas nos ayudará a reducir la incertidumbre*

- Para poder cuidar a otras personas es importante previamente contemplar un plan propio de cuidado ante posibles medidas más extremas de confinamiento en su comuna u hogar. Por ejemplo, ¿cómo abasteceré a mi familia?, ¿quién será el encargado de salir a comprar?, ¿cómo me comunicaré con familiares y amigos?, ¿qué rutinas estableceremos en el hogar?, a quién puedo llamar si necesito hablar con alguien?. Tener estas respuestas anticipadamente reduce la sensación de incertidumbre e inestabilidad, que genera ansiedad.

### *Entendamos el cuidado de las niñas y niños como un trabajo colaborativo*

- No intentemos ser súper madres, padres, profesores, asistentes. ¡Nadie es perfecto! Es esencial bajar las expectativas y exigencias, reconocer que los niños y niñas también están sintiendo ansiedad, miedo e inseguridad por lo que lo más importante es acompañarlos, contenerlos y transmitirles calma. Todo lo demás se podrá solucionar después. No podemos estar para resolverlo todo ahora.
- Conversemos sobre las emociones y preocupaciones de cada uno y una en la familia. Pedir ayuda es una acción crucial para garantizar el bienestar como cuidador.

### *Detengámonos y pensemos en nuestro estado emocional actual*

- Conversemos acerca de lo que nos pasa y lo que sentimos ¿cómo estoy yo?, ¿qué necesito? Es importante reconocer nuestros sentimientos y aceptarlos, compartirlos y conversar con las personas más próximas en nuestro hogar sobre lo que cada uno/a siente.

### *Generemos acciones para el cuidado de nuestros cuerpos*

- La valoración de la vida pasa por la búsqueda de conexión con nuestros cuerpos. Realizar actividades y hábitos que busquen el cuidado del cuerpo ayudará a prevenir y/o reducir el estrés emocional. Por ejemplo, hacer ejercicio, mantener una alimentación sana, hábitos de higiene y dormir adecuadamente.

### *Busquemos realizar actividades recreativas dentro de la casa que permitan la conexión con uno mismo*

- Leer, hacer manualidades, jugar un juego de mesa, son algunas de las actividades que se pueden realizar para desconectarse psicológicamente de todas las labores diarias .
- Es importante tomar en cuenta que pueden ser actividades individuales o familiares que permitan distraerse, liberar tensiones y mantenerse emocionalmente estables en este periodo de crisis. .
- Se recomienda realizar actividades en las que podamos entretenernos y reírnos. El humor es muy importante para que podamos sobrellevar este periodo de cuarentena.