

## RECOMENDACIONES PARA VIVIR LA PANDEMIA (COVID-19) EN FAMILIA.



Ante la situación que estamos viviendo todos a nivel mundial y nacional; sabemos que, tanto adultos como niños, pueden ser afectados por el aislamiento social y cambio en sus rutinas. Sin embargo, es una oportunidad para que las familias se afiancen.

El avance en los contagios del Covid-19 en el país y el aislamiento social al que debemos atendernos, puede generar altos grados de ansiedad en la población, producto de la incertidumbre que genera la pandemia.

Algunos síntomas que evidencian esta ansiedad, tanto en los niños como en los adultos son: taquicardia, sensación de ahogo, sudoración o escalofríos, molestias abdominales y mareos, mayor agresividad, menor tolerancia a la frustración y falta de empatía.

Esta incertidumbre y ansiedad se alimenta con el exceso de información, generando estados ansiosos en estos momentos de crisis, por lo que se recomienda limitar el uso de televisión (noticieros) y redes sociales.

Los estados de ansiedad y depresión se duplican en tiempos crisis humanitarias. De ahí la importancia de cuidar la salud mental y física, especialmente, ahora que todos deben quedarse en casa. Para lograrlo es fundamental que la población siga las indicaciones oficiales para prevenir el contagio, que mantenga la rutina diaria, tanto como sea posible siendo coherente con las recomendaciones del Estado. Además, que, en caso de ser necesario ante una sospecha de contagio, que requiera cuarentena se prepare para contar con una red de apoyo (vecinos, familiares, amigos, cesfam).

Es importante recordar que todas las enfermedades que han surgido a lo largo de la historia, como la lepra y tuberculosis, han tenido solución a través del trabajo de la ciencia con las vacunas. Lo mismo va a pasar ahora. Pero por el momento las personas deben quedarse en casa para que el virus no siga avanzando. Además, estar juntos permitirá fortalecer los lazos en la familia, y tener en claro que nada es para siempre.

### ¿Cómo acompañar a los niños y niñas en esta pandemia?

Para acompañar a los niños y niñas en familia es fundamental:

- Mantener las rutinas en la casa, especialmente, con los niños propiciándoles espacios seguros, “explicándoles lo que sucede de manera simple que hay un virus, incluso con un dibujito, diciéndoles que hay que cuidarse y que esto no va a ser para siempre”.

- Poner atención en sus reacciones, transmitiendo tranquilidad y seguridad.
- En cuanto a las guías que están enviando los colegios y jardines para que las desarrollen en casa, se recomendando que el trabajo de los niños y niñas no sea mayor a 10 minutos.
- Fomentar actividades recreativas al interior del hogar, que los niños y niñas dibujen, pinten, reconozcan figuras o escuchen cuentos, canten., y que siempre se mantengan entretenidos.

## ¿Cómo nos acompañamos entre adultos?

- La situación actual requiere que la población realice cambios personales, que implican tomar consciencia de la pandemia y estar tranquilos, pues el pánico sólo bloqueará el sistema emocional.
- En tiempos de aislamiento recomienda hacer cosas que le hagan sentir bien como leer, cocinar y trabajar la tierra, lo que ayuda a la claridad mental para concentrarnos en lo que se necesita para salir de la crisis.
- Para evitar la ansiedad se recomienda conversar con familiares, de tal manera de construir explicaciones satisfactorias para nosotros y apoyarse, organizar el tiempo en casa, y actividades para el reencuentro familiar.
- En caso de vivir solo, la tecnología es una aliada para interactuar con seres significativos que se encuentran distantes (llamadas, videollamadas).

## Cuarentena

- En caso de enfrentar una cuarentena obligatoria y o voluntaria, que limita aún más el movimiento, es importante tener en cuenta que es normal sentir ansiedad y preocupación por lo que está ocurriendo, pero es necesario mantenerse positivo con la claridad que el sacrificio evita que la enfermedad se siga propagando.
- El aislamiento, es una buena instancia para desarrollar dinámicas colaborativas en familia, planificando actividades compartidas y también otras que entreguen libertades individuales en casa.
- Se recomienda fortalecer el respeto, escuchar inquietudes y sentimientos de los integrantes de la familia respecto a la situación que se está viviendo.

“ El Amor Vence cualquier Virus”