

Padres, madres y cuidadores(as), ¿Cómo cuidarse durante el tiempo en casa?

#TodosEnCasa

Cuidar es la capacidad que todos tenemos para acompañarnos, apoyarnos y sobrevivir juntos y en nuestro papel de padres, madres y cuidadores(as), el cuidado es la expresión del afecto y amor por nuestros hijos, hijas, pareja y familiares.



Estos cambios requieren de más atención para con las otras personas con quien se convive, pero es fundamental tener en cuenta el autocuidado físico y mental, por lo tanto:

- Respira profundamente*: Respirar oxigena todos nuestros sistemas del cuerpo, proporcionando claridad mental y calma.
- Planea tu día: Visualizar lo que tenemos que hacer y programar los tiempos, esto nos da orden y tranquilidad.
- Tomar tiempo para el cuidado y el aseo personal, así como para la organización del espacio propio.
- Cuida tu sueño, tus tiempos de descanso y de alimentación, y respeta tus espacios tanto propios como familiares.
- Cumple horarios como si estuvieras por fuera de tu casa, es importante separar tus actividades laborales de las personales.

Las funciones en casa en época de aislamiento requieren de una rutina especial y con más dedicación: estudio de los hijos e hijas, trabajo, labores del hogar, entretenimiento, convivencia, manejo de la información y una comunicación efectiva.

- 1 El cuidado es la base de la vida en familia, y de nuestras relaciones para el desarrollo humano. Cuida, moviliza y promueve la salud familiar que es el resultado de las buenas o malas relaciones.
- 2 Reconocer que somos humanos y tenemos temores los cuales debemos controlarlos y asimilarlos para no entrar en pánico.
- 3 Creemos que debemos estar siempre firmes, sin muestras de cansancio, debilidad o de equivocaciones; esto nos hace vivir con una tensión permanente y sobrecarga emocional. Hay que aceptar las labores que se tienen y mantener un orden entre ellas y el descanso.
- 4 El aislamiento es físico y no emocional. Somos seres sociales y por ello es importante que siempre estemos en contacto con su red de apoyo. Conversar y escuchar libera tensiones, mantente en contacto con quien puedas hablar, desahogarte y compartir diferentes temas de conversación.



- 5 Respeto y reconocimiento de las capacidades de cada persona. Compartir y comunicarse constantemente, siendo tolerantes y amistosos.
- 6 El primer paso para aliviar la tensión, es reconocer y expresarle a nuestros familiares o miembros del hogar que "no podemos con todo solos o solas", "que también nos cansamos y nos equivocamos". Conversa en familia de la importancia de cooperar y distribuir labores, de acuerdo a la edad y capacidades de cada integrante.
- 7 La medida de "aislamiento" es temporal, no es para siempre. Se requiere que cada día vayamos paso a paso. Promueve metas para cada tema o asunto. Por ejemplo: hacer acuerdos, promover una meta en las tareas y estudios de los niños(as) y adolescentes, considerando el ritmo de cada uno; así como unas metas de trabajo viables para personas



**LÍNEA DE ATENCIÓN EN
SALUD MENTAL CALI**
4865555 OPCIÓN 9

#LaVacunaEstáEnTusManos
Todos contra el coronavirus

Puro
Corazón
por Cali



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

*Fuente: Ministerio de Salud. ¿Cómo cuidarse como padres, madres y cuidadores, durante el tiempo en casa, por la emergencia sanitaria por el covid19? Dimensión convivencia .social y salud mental. Boletín #6. Marzo 2020.