

# ESTRATEGIAS PARA CUIDARSE CUANDO ESTÁS EN CUARENTENA CON MIEMBROS DE LA FAMILIA INFECTADOS CON EL CORONAVIRUS

Las personas con síntomas leves o moderados de la infección por el coronavirus (COVID- 19) requieren mantener la cuarentena en casa. Los miembros de la familia tienen un papel muy importante en su cuidado: por ejemplo, dando tratamientos de apoyo, monitoreando el empeoramiento de la enfermedad, previniendo su contagio y en algunos casos determinando cuando terminar el aislamiento. Los miembros de la familia

No hay “una forma correcta” de actuar en estas circunstancias. Actúe de acuerdo con lo que resulte útil para usted y para su familia.

sienten que no cuentan con los recursos necesarios para cuidar de sus seres queridos. A esto se suma que las familias son estigmatizadas por tener un familiar enfermo. Las responsabilidades, la

preocupación de llegar a infectarse y la incertidumbre acerca de la recuperación del familiar dan lugar a un alto nivel de estrés. En esta hoja informativa se describen las estrategias para ayudar a las familias a afrontar estos retos.

## Disminuyendo el Estrés Familiar

- Recordar que el estrés es una reacción comprensible en estas circunstancias.
- Recordar a los miembros de la familia que los síntomas de sus seres queridos no son graves y que es más probable que mejoren y no empeoren.
- Llevar a cabo conductas que promueven su bienestar.
  - » Mantener una dieta saludable, dormir el tiempo suficiente cuando sea posible y practicar técnicas de relajación.
  - » Asegurar la resiliencia física evitando el consumo excesivo del alcohol, tabaco y cigarrillo electrónico.
- Mantener los horarios de sueño, comidas y ejercicio.
- Trabajar juntos como familia para asegurar los recursos suficientes (por ejemplo, agua potable, alimentos no perecederos, dinero, medicamentos genéricos y suministros de primeros auxilios).
  - » Considerar los servicios de entrega en casa de comestibles y provisiones.
  - » Recibir el apoyo del vecinos y miembros de la comunidad.

Maneje lo mejor posible considerando las circunstancias, sus recursos y la información disponible. No hay “una forma correcta” de actuar en estas circunstancias.

Actúe de acuerdo con lo que resulte útil para usted y para su familia.

## Ayudando a las Familias a Sentirse a Salvo

- Obtener información y recomendaciones de fuentes confiables como son los Centros de Control de Enfermedad (CDC, por sus siglas en inglés) o la Organización Mundial de la Salud (WHO, por sus siglas en inglés).
  - » Mantener contacto con el equipo de salud que atiende a su familia y mantenerlos informados de la evolución del miembro de su familia que está enfermo.
  - » Estar alerta de los signos de agravamiento de su familiar que requieren atención médica inmediata (por ejemplo, dificultad para respirar, dolor de pecho, mareo, dificultad para despertar y cianosis de labios o cara).
- Aunque no se pueden dar guías específicas para cada situación, puede resultar útil el establecer hábitos y procedimientos para la familia con el fin de ayudar a los familiares a sentirse seguros.
  - » Toda la familia debe seguir reglas de higiene básica (por ejemplo, lavado frecuente de manos, cubrir

*Continuado*

su boca al toser o estornudar, evitar tocarse la cara y limpiar frecuentemente las superficies que se tocan frecuentemente, así como las perillas de las puertas).

- » Considerar otras precauciones adicionales (por ejemplo, repartir los objetos en una bandeja, usar mascarilla y guantes).
- » Promover las medidas de higiene y protección con los niños de manera agradable (por ejemplo, cantando, jugando).
- Limitar el contacto con los familiares de mayor riesgo (por ejemplo, ancianos y pacientes inmunosuprimidos).
- Decidir juntos los arreglos necesarios, prácticos y que aseguren la seguridad de la familia (por ejemplo, cuartos o baños separados para los miembros de la familia enfermos con COVID- 19).

### Reducir la Estigmatización

- Confirmar con su médico cuando sus seres queridos y otros miembros de la familia ya no representan riesgo de contagio.
- Después de que todos los miembros de la familia hayan sido dados de alta, comparta esta información con amigos, vecinos, miembros de la comunidad y la familia extendida, para que sepan que ustedes ya no representan riesgo de ser fuente de contagio.

### Ayudar a los Niños

- Hablar con los niños e incluirlos en las rutinas familiares y medidas de higiene de manera apropiada a su edad para ayudarlos a entender lo que está ocurriendo en la familia.
- Para decidir acerca de la cantidad y naturaleza de la información a compartir con los niños, considerar su edad y nivel de desarrollo.
- Recordar a los niños que los miembros de la familia probablemente se recuperarán.
- Promover el sentido de colaboración del niño dándole la oportunidad de ayudar en casa (por ejemplo, en la preparación de los alimentos, lavado de los platos y otros quehaceres familiares).

Para obtener información acerca de la forma de comunicar información a los niños respecto al COVID-19 vea los Recursos Adicionales enlistados al final de esta hoja informativa.

### Recursos Adicionales

Hoja informativa *Hablando del Coronavirus con sus Niños*  
[https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS\\_FS\\_Discussing\\_Coronavirus\\_w\\_Your\\_Children.pdf](https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Discussing_Coronavirus_w_Your_Children.pdf)

### Traducción

Asociacion Psiquiatrica Mexicana, AC.  
[www.psiquiatriasapm.org.mx](http://www.psiquiatriasapm.org.mx)