

Así de fácil: colaboración y cuidado

Estamos deseando volver a nuestra vida de antes de la pandemia. Pero el virus sigue ahí truncando la vida de muchas personas y familias. La pandemia ha dejado claro que somos vulnerables. Y esta vulnerabilidad no es un accidente.

[Se nos explica](#) que por la situación que vivimos antes de la Navidad de 2020-2021 es muy importante colaborar y cuidar.

El Sistema Sanitario se encarga de una parte importante de los cuidados: el trabajo de los sanitarios, los conductores de ambulancias, los técnicos de laboratorio, el personal de admisión...

Las familias tienen muy presente la importancia de cuidar, no solo de los hijos sino también de nosotros mismos. La infancia y adolescencia son un momento de vulnerabilidad donde el cuidado de los padres, familia próxima y amigos se hace imprescindible para el crecimiento y desarrollo de los más pequeños. Y es el momento de actuar como modelos para que los niños y adolescentes aprendan cómo cuidar y su valor imprescindible en la sociedad. Es un ejemplo del vínculo social que define al ser humano.

La sociedad necesita como pilar fundamental que cada uno, de manera responsable, se encargue de los cuidados. En estos momentos la autosuficiencia es una ficción. En realidad, los seres humanos nunca hemos sido autosuficientes porque existimos gracias a la ayuda de nuestros semejantes.

En este momento las Autoridades Sanitarias nos piden nuestra colaboración para cuidarnos y cuidar al otro: [la mascarilla](#), la [distancia de seguridad](#), el [lavado de manos](#), la [ventilación](#) y la [limpieza](#)...

Y no nos olvidemos de cuidar las [emociones](#) de nuestros hijos según su edad y madurez. Porque, a veces, “no lo hace mejor porque no puede”.

El tiempo del cuidado es lento: noches sin dormir, acompañar a un enfermo, esperar la llamada del médico,...Millones de horas de cuidados. Aquí no funcionan los héroes que usan su magia de manera instantánea y exprés y convierten las piedras en pan. Funciona el colaborar.

Contagiarse del virus de la colaboración y el cuidado es una gran tarea de todos en la cual [cada uno ha de poner de su parte](#).

“Haz todo el bien que puedas, por todos los medios que puedas, de todas las maneras que puedas, en todos los sitios que puedas, a todas las horas que puedas, a toda la gente que puedas, durante todo el tiempo que puedas”.
John Wesley (Inglaterra, 1703-1791).

Podéis ampliar información sobre el **cuidado de las emociones** con esta [infografía descargable](#) de [Médicos sin Fronteras](#):



COVID-19 ► CUIDAR EN FAMILIA DE LAS EMOCIONES DE LOS MENORES

► POSIBLES REACCIONES

♥ CONSEJOS DE AYUDA



0-2 AÑOS

- Estado de agitación.
- Llantos y gritos frecuentes.
- Excesivo apego a figuras de cuidado (incapacidad de soportar la separación).
- Mayor tolerancia a la separación física.
- Dificultades para conciliar el sueño y desvelo frecuente.
- Alta reactividad a cualquier estímulo y dificultad para calmarlos.



3-5 AÑOS

- Alteración del comportamiento, pasividad, irritabilidad y desasosiego.
- Alteraciones del sueño: insomnio, desvelo ansioso, etc.
- Regresión del comportamiento: enuresis, lenguaje infantil, succión del pulgar, etc.
- Baja tolerancia a estar solos.
- Pérdida o incremento del apetito.
- Pérdida de fuerza en el discurso o tartamudez.
- Miedos específicos: de situaciones, contaminarse, quedarse solo cuando el adulto sale a comprar.



6-11 AÑOS

- Alteración del comportamiento: pasividad, agresividad, irritabilidad.
- Confusión (perplejidad) y desorientación (incapacidad para fijar fecha, lugar, etc.).
- Llanto frecuente.
- Regresión del comportamiento.
- Alteraciones del lenguaje.
- Miedos injustificables.
- Agitación o incapacidad para quedarse quieto.
- Dificultades atencionales.
- Dolor de cabeza y otras quejas somáticas.



12-18 AÑOS

- Confusión y desorientación.
- Aislamiento, mutismo.
- Distracción o como si su mente estuviese en otro sitio.
- Comportamiento rebelde contra la familia o figuras de autoridad.
- Problemas del comportamiento.
- Escaparse de casa.
- Búsqueda de cualquier tipo de información.

- Paciencia y tolerancia.
- Proveer alivio y seguridad (verbal y física).
- Fomentar la expresión a través del juego, recreación, narración de historias...
- Permitir pequeños cambios en la planificación en los horarios de sueño.
- Planificar actividades relajantes y reconfortantes antes de irse a dormir.
- Mantener rutinas familiares.
- Evitar la exposición a los medios de comunicación.

- Paciencia, tolerancia y reconfortar.
- Sesiones de juego y contacto con amigos a través del teléfono e internet.
- Ejercicio y estiramientos regulares.
- Involucrarse en actividades educativas (deberes, juegos educativos, etc.).
- Participar en actividades domésticas estructuradas.
- Establecer límites amables pero firmes.
- Discutir la situación actual y animar a preguntar. Incluir en la discusión qué se ha hecho en la comunidad y en la familia.
- Fomentar la expresión del pensamiento a través del juego y la conversación.
- Ayudar a la familia a crear ideas para mejorar los comportamientos de promoción de salud y mantener rutinas familiares.
- Limitar la exposición a los medios de comunicación, hablando sobre lo que ellos han visto/oido, incluyendo en el colegio.
- Abordar cualquier estigma o discriminación que pudiera ocurrir y clarificar la desinformación.

- Paciencia, tolerancia y reconfortar: aceptar y respetar los tiempos en los que están solos, darles espacio y mantener una actitud abierta a la discusión sin forzar la comunicación.
- Fomentar rutinas saludables.
- Fomentar discusiones sobre el brote con compañeros, familia, pero no forzarlo.
- Mantener el contacto con amigos a través del teléfono, internet, videojuegos, etc.
- Participar en rutinas familiares incluyendo tareas, apoyo a hermanos menores y planificar estrategias para mejorar comportamientos de promoción de la salud.
- Limitar la exposición a medios de comunicación, hablar sobre lo que han oído/visto, incluyendo en clase.
- Discutir y abordar la estigmatización, los prejuicios y las potenciales injusticias ocurridas durante el brote.

Fecha de publicación: 12-11-2020

Última fecha de actualización: 06-02-2021

Autor/es:

- [M^a Elena Fernández Segura](#). Pediatra. Centro de Salud de Nerja. Nerja (Málaga)
- [Equipo Editorial Familia y Salud](#).

