



Hospital Clínico
SAN BORJA
ARRIARAN

Autocuidado para cuidadores

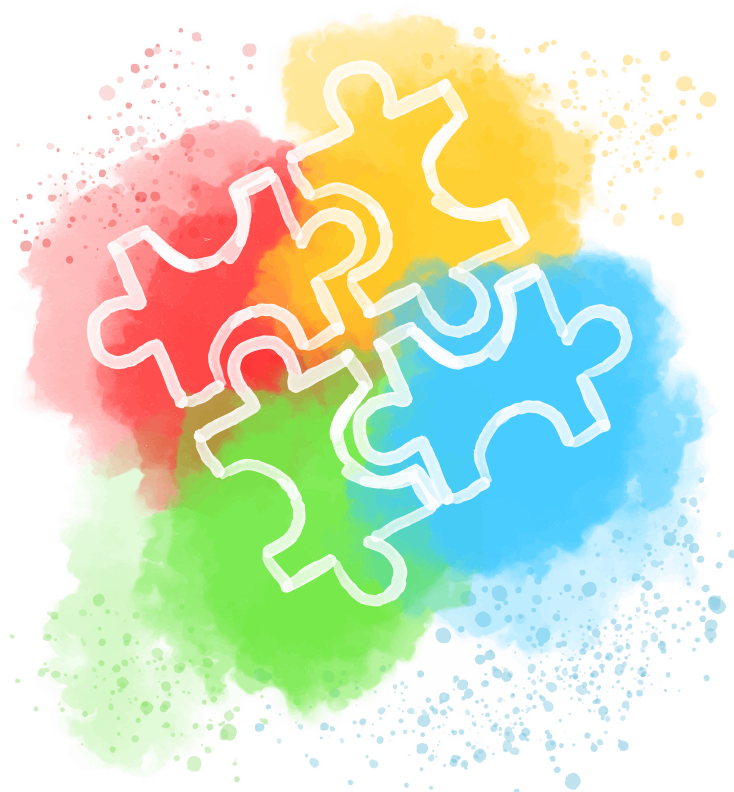
.....

Guía de apoyo a cuidadores de niños,
niñas y adolescentes con Trastorno
del espectro autista en situación de
Pandemia por COVID-19



Introducción

El equipo de salud mental del servicio neuropsiquiatría del hospital clínico San Borja Arriarán (HCSBA), quiere acompañar a los madres, padres o cuidadoras de niños y niñas con Trastorno del espectro autista (TEA), mediante una pequeña guía con elementos prácticos de autocuidado para el o la cuidadora.



CUARENTENA EN TIEMPOS DE COVID-19

¿Qué nos puede suceder en estos días?

Es normal en periodos de todo tipo de crisis sentir incertidumbre o ansiedad por saber cómo evolucionará la situación y temor por la magnitud que alcanzará.

Como cuidadora hay que ser consciente de que primero hay que cuidarse a uno mismo, para luego cuidar a los demás.

Hay que evitar sobrecargarse para no llegar a estados de agotamiento físico y mental que sufren las personas que cuidan de forma continuada y durante largos plazos de tiempo.

Los niños, niñas y adolescentes, con o sin discapacidad, son por naturaleza observadores y las conductas de los o las cuidadoras sirven de ejemplo para ellos.

EL CONTEXTO ACTUAL ES DIFÍCIL, SI NO LOGRA
O NO LE ES POSIBLE, LLEVAR A CABO ESTAS
RECOMENDACIONES, NO SE CULPE

¿Como me cuido a mi misma/o?

Es importante mantener la calma:

Los niños y niñas se guían por las conductas del adulto. Si sienten a el o la cuidadora nerviosa, ellos compartirán sus emociones. Por lo tanto, hay que recordar que la conducta siempre es un importante ejemplo y guía. Si estamos tranquilos ellos o ellas se sentirán más tranquilos también.

La calma no implica, no sentir o vivir emociones, pero hay que evitar que las emociones nos desborden al frente de los niños/as. Lo cual puede empeorar la situación.

Considerar mi Rol y límites en la situación de pandemia

Sea amable con usted mismo, estar conscientes de que somos humanos, por lo tanto, tenemos límites en nuestras capacidades y que todos debemos descansar.

1. No se debe esperar que ningún cuidador o cuidadora asuma el papel completo de ser profesora, terapeuta y psicóloga. Trate de entender mediante el conocimiento e información sobre el TEA lo que les ocurre a los niños/as, de no lograrlo, pida ayuda a los profesionales de la salud pertinentes.
2. No se debe esperar tampoco, lograr todos los quehaceres del hogar, realizar teletrabajo o salir a trabajar todos los días y además realizar tareas con los hijos. Sobre todo cuando usted es él o la única cuidadora. Es deseable pedir colaboración de todos los miembros del grupo familiar, todos y todas pueden apoyar a su manera.
3. En el caso específico de los o las cuidadoras de personas con TEA, se debe conocer la enfermedad, y saber que muchas conductas de los niños/as, tienen origen en las dificultades propias del TEA y que no las realiza solo por molestarnos. Por este motivo existen permisos especiales para salir en tiempos de cuarentena para las personas con TEA.
4. Consejos para lograr un adecuado teletrabajo se debe:
 - a. Acordar tiempos protegidos de desconexión, donde el trabajador/a no sea requerido para responder a solicitudes laborales.
 - b. Aprender a distanciarnos psicológicamente del trabajo en los momentos de desconexión. Resguardar esos espacios libres de trabajo para disfrutar de los otros ámbitos de nuestra vida en el hogar.
 - c. Teletrabajo y niños: Explíqueles en qué consiste su trabajo en palabras simples. Considere que verle trabajar es curioso para ellos, tendrán al inicio muchas dudas y preguntas y querrán ver lo que está haciendo. Lo mejor es dejarles ver y observar lo que para ellos era un misterio antes de COVID-19. Coménteles que habrá momentos en que necesita prestar total atención a lo que está haciendo, por ejemplo, una reunión virtual o terminar un producto rápidamente. Busquen en conjunto la mejor clave para informarles de estos momentos: un cartel, un dibujo, puerta cerrada, audífonos puestos, etc.

Minutos de descanso

Puede haber ocasiones en que necesite darle a su niño o niña tiempo adicional en la pantalla para hacer su trabajo o distraerlo con un poco de juego externo para que pueda tomarse unos minutos para descansar. Es normal y está bien.

Apps que podrían ser útiles:

Lojong: Meditación Mindfulness

[Meditación Mindfulness https://apps.apple.com/us/app/lojong-meditaci%C3%B3n-mindfulness/id1292587933?l=es](https://apps.apple.com/us/app/lojong-meditaci%C3%B3n-mindfulness/id1292587933?l=es)

Meditopia: Meditación, Dormir

<https://play.google.com/store/apps/details?id=app.meditasyon&hl=es-419>

Reconocer los propios sentimientos

1. Todos los adultos, padres, madres, abuelos, estamos atravesando una experiencia humana de inquietud e incertidumbre.
2. Los o las cuidadoras de niños con TEA lidian con las propias incertidumbres y con las de sus niños o niñas, quienes comprenden el mundo de forma única.
3. Estamos preocupados por la salud y por la situación social y laboral. También podemos tener cansancio, ansiedad y miedo. Nuestros niños y niñas lo saben y lo sienten, explicarles en la medida de lo posible, de forma simple cómo se sienten, compartan sus sentimiento pero eviten desbordar o abrumar a los niños y niñas. Si tiene dudas de como hacerlo pregunten al equipo de salud correspondiente. Reconozca asimismo el papel que desempeñan para salvar vidas y mantener seguros a sus seres queridos, al tomar las medidas de distanciamiento social y aseo pertinentes.
- 4.

Reconocer que además de ser cuidadores, hay que ser cuidados. Todos necesitamos ayuda, necesitamos que nos cuiden.

Activar redes de Apoyo

1. Es fundamental consolidar redes de apoyo entre nuestra familia, nuestros amigos, colegas, vecinos, terapeutas, para cuidarnos entre todos.
2. Utilice las redes sociales, teléfono y otros medios tecnológicos para mantenerse en conexión con su red de confianza (familia y amigos), es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, la sensación de soledad y el aburrimiento durante periodos de aislamiento. Hay muchas aplicaciones que permiten reuniones con varios integrantes a la vez. Se pueden usar tanto para trabajar como para esparcimiento social. Conectarse con otros padres que estén viviendo lo mismo también es útil.

¿Qué hacemos con el tiempo?

1. Mantenga las rutinas pues es útil para su salud y para disminuir la incertidumbre y ansiedad, como la alimentación, horas de sueño, movimiento y ejercicio.
2. Incluya en la rutina diaria tiempos para realizar actividades relajantes y placenteras que puedan realizarse en espacios y recursos limitados, como dibujar, leer libros, escuchar música, hacer ejercicios de estiramiento o relajación, etc. Incluya dentro de lo posible a los niños.
3. Salir a pequeños paseos con los niños ayuda a disminuir el estrés de todo el grupo familiar. Con este fin, existen permisos especiales para salir en tiempos de cuarentena para los niños con TEA. Estos se pueden obtener con un certificado médico de la enfermedad en la comisaría virtual (<https://comisariavirtual.cl/>)
4. Utilice el humor, como una forma de enfrentar la situación. El humor puede ser un gran apoyo en momentos de mayor incertidumbre. Incluso el sonreír y reír puede generar algún alivio de la ansiedad o frustración que se puede estar sintiendo.
5. Minimice el tiempo que dedica a mirar, leer o escuchar noticias que le causan ansiedad o angustia. Recopile información de sitios confiables como Organización mundial de la salud (OMS), el sitio web de la organización panamericana de salud (OPS) y de las plataformas de las autoridades nacionales y locales de salud (www.gob.cl/coronavirus/). Conocer las informaciones fiables pueden ayudar a minimizar el miedo propio y de nuestra familia.

Ser empático

1. Recuerde que las personas que están afectadas por COVID-19 no han hecho nada malo, no tienen culpa y merecen nuestro apoyo, compasión y amabilidad. Cada persona puede contribuir a reducir los riesgos a nivel individual, familiar, comunitario y social.
2. Ayudar a otros que lo necesitan puede ser beneficioso, no solo para la persona que lo recibe sino también para quien lo ofrece. Por ejemplo, llame por teléfono a sus vecinos o a las personas en su comunidad que puedan necesitar asistencia adicional. Trabajar juntos como una sola comunidad puede ayudar a crear solidaridad al abordar juntos COVID-19. Los grupos de padres pueden ser un gran apoyo.

Esto también les enseñara a nuestros hijos a ser empáticos

¿Cuándo pedir ayuda?

1. La sensación de agotamiento y sentimiento de que nada importa, junto con la percepción no ser capaz de hacer nada.
2. Seguir haciendo lo que uno hace, pero sin involucrarse o sentir nada. Estar funcionando como robot. Dificultad para realizar tareas cotidianas, incluso aquellas que parecieran muy simples (por ej. preparar comida, aseo personal y otras).
3. Baja autoestima y sensación de no poder lograr nada y que todo lo que se hace, “sale mal” .
4. tristeza frecuente, enojo frecuentes por pequeñas cosas, muchas preocupaciones, cansancio, insomnio, dolores de cuerpo y molestias abdominales.
5. Mucha tristeza y retraimiento (irse para adentro).
6. Intención de hacerse daño o planificar hacerlo.
7. Consumo frecuente y excesivo de alcohol y otras drogas, o automedicación de fármacos para el ánimo o el sueño.

Si estas cosas le ocurren, acérquese al centro de salud más cercano y solicite atención médica en salud mental.

Puede llamar a Salud Responde 600 360 777, que cuenta con profesionales disponibles las 24 horas del día para atender sus consultas. Cuenta también con una línea especial de psicólogos que prestan ayuda en situaciones de crisis.

Más información

1. Consejos y guías de la OPS sobre la COVID-19 <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
2. Salud Responde 600 360 777 cuenta con profesionales disponibles las 24 horas del día para atender sus consultas. Cuenta también con una línea especial de psicólogos que prestan ayuda en situaciones de crisis.
3. Apoyo psicológico para niños y adolescentes mediante redes sociales, <https://linealibre.cl/>
4. En caso de que sepa de una persona mayor que requiere de apoyo, en especial si se encuentra en situación de dependencia y sin cuidadores, informe inmediatamente al Fono Mayor: 800 4000 35 (Horario de atención: 9:00 a 20:00 horas) o a los canales de apoyo disponibles en su municipio.
5. Fono 1455: Orientación en Violencia contra la mujer
6. Fono Infancia: 800 200 188, apoyo psicológico gratuito para la crianza.
7. Fono Drogas y Alcohol: 1412, orientación profesional las 24 hrs. del día. Otros canales de ayuda:
8. Fundación Todo Mejora, apoyo y orientación para la prevención del suicidio adolescente y bullying homofóbico a jóvenes LGBT. A través del chat del fanpage www.todomejora.org, bajando aplicación en celular o vía mail a apoyo@todomejora.org
9. Fundación Amanoz, voluntarios que reciben llamadas de personas mayores que se sienten solas: oficina@amanoz.cl
- 10 Fundación Míranos para la prevención del suicidio en personas mayores: contacto@fundacionmiranos.org

Bibliografía

1. Recomendaciones de la OPS
2. GUÍA PRÁCTICA DE BIENESTAR EMOCIONAL Cuarentena en tiempos de COVID-19 Material desarrollado por la Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres MINSAL en base a lineamientos técnicos nacionales e internacionales.

Autocuidado para cuidadores

Guía de apoyo a cuidadores de niños, niñas y adolescentes con Trastorno del espectro autista en situación de Pandemia por COVID-19

Hospital Clínico San Borja Arriarán, Servicio de Neuropsiquiatría infantil
Santiago de Chile, 2020

Edición técnica

Dra. María José Chaná, Psiquiatra servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA

Ps. Leila Almaguer, servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA

Ps. Viviana Contreras, servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA

T.O Ana Bustamante Ara, servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA

T.O Camila Aguilera Alfaro, servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA

Colaboradores

Dra.Mónica Troncoso S., Neuróloga infantil, Jefa de servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA

T.O Javiera Cortéz Álvarez, servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA

T.O Carolina Lazo, Terapeuta Ocupacional COSAM Santiago

Dra Claudia López, Neuróloga infantil Servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA

Diseño y diagramación

Paula Carrasco Zuñiga

Correo: paula.disena88@gmail.com

Ilustración:People vector created by freepik - www.freepik.com

