RECOMENDACIONES PARA CUIDAR A ADULTOS MAYORES EN TIEMPO DE CRISIS

- En lo posible mantener sus rutinas diarias, y minimizar los cambios en los espacios que habita (muebles, personas con quien permanece, horarios, etc.).

- Mantenerlos alejados de situaciones o noticias que los angustien.

- Intentar disminuir el ruido ambiental.

- Si pregunta por lo que ocurre, explicar la situación evitando detalles que los puedan agobiar.

Corporación respétame

MÁS INFORMACIÓN EN:
www.respetame.org

/corporacionrespetame

@corporacionrespetame

@corporespetame

MANUAL AUTOCUIDADO

RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO

- Descansar lo suficiente, comer con regularidad y beber agua.
- Compartir con la familia y los amigos.
- Hablar de las preocupaciones con alguien de confianza.
- Realizar actividades que le ayuden a relajarse y hacer ejercicio físico, por ejemplo, caminar, cantar, tejer, leer libros, jugar con los niños.
- Encontrar maneras seguras de ayudar a otros y participar en actividades comunitarias.
- Mantener rutinas básicas, especialmente las actividades diarias

RECOMENDACIONES PARA CUIDAR A NIÑOS Y NIÑAS EN TIEMPO DE CRISIS

- Dedicarles más tiempo y atención.
- Mantenerlos cerca o en contacto con sus padres o cuidadores habituales.
- Dar afecto y transmitirles seguridad.
- Recordarles frecuentemente que están a salvo.
- Darles respuestas sencillas sobre lo sucedido, evitando detalles que puedan asustarles o que no puedan comprender.
- Explicarles que no tienen la culpa de las cosas que han sucedido.
- Evitar separarles de sus cuidadores, hermanos y otros seres queridos.
- En la medida de lo posible, mantener un horario regular para sus rutinas diarias.
- Dejarles que permanezcan a su lado si tienen miedo o no quieren separarse.
- Acoger y escuchar a los que muestren comportamientos más disruptivos o no acordes a la edad y desarrollo (por ejemplo: chuparse el dedo u orinarse en la cama).
- Propiciar espacios para recrearse, jugar y relajarse con ellos.
- Protegerlos de la exposición a imágenes o noticias con contenido violento.

RECOMENDACIONES PARA CUIDAR A ADOLESCENTES EN TIEMPOS DE CRISIS

- Dedicarles tiempo y atención.
- Ayudarles a realizar las tareas rutinarias.
- Dedicarles tiempo y atención.
- Ayudarles a realizar las tareas rutinarias.
- Presentarles los hechos y explicarles cuál es la situación en el momento actual. Conversar con ellos.
- Acoger y validar sus emociones: tristeza, miedo, rabia, etc.
- Escucharlos cuando expresen sus pensamientos y temores sin juzgarles ni minimizar sus preocupaciones.
- En lo posible establecer normas y expectativas claras, favoreciendo el establecimiento de rutinas.
- Preguntarles qué peligros o riesgos perciben a su alrededor, apoyarles y hablar sobre cómo pueden evitar sufrir algún daño.
- Animarlos a ser útiles dándoles oportunidades para serlo.