



Encontrar fortalezas familiares durante tiempos inciertos

Martes, 5 de mayo del 2020



Carmen R. Valdez, Ph.D.
Psicóloga
Universidad de Texas en Austin

Carmen de Zuvieta
Organizadora comunitaria
Austin, TX





MIGRANT CLINICIANS NETWORK



A force for health justice

**Somos una fuerza dedicada a
la justicia en salud**

Nuestra misión es crear soluciones prácticas en la intersección entre vulnerabilidad, migración y salud

Nuestra visión es de un mundo justo y equitativo en relación a la salud, en el que la migración nunca sea un impedimento para el bienestar.

Maria del Carmen Rodriguez Zuvieta

Café y Salud

Programa de salud mental comunitario

Activista en la comunidad inmigrante de
Austin para empoderar a la comunidad
sobre su salud mental




Carmen R. Valdez, Ph.D.

Psicóloga y profesora en el
Departamento de Salud Poblacional y
en la Escuela de Trabajo Social de la
Universidad de Texas en Austin

Fundadora y directora del programa
Fortalezas Familiares



Objetivos

- Describir cómo el COVID-19 nos afecta y cómo afecta la vida familiar.
 - Mostrar estrategias para manejar el estrés causado por el COVID-19 a nivel familiar.
 - Identificar fuentes de fortaleza y esperanza razonable en nuestras vidas y en la vida de nuestras familias.
- 

¿Quiénes
somos?







COVID-19

- Virus nuevo, muy contagioso
- Afecta especialmente a personas mayores o con alguna condición médica previa
 - amenaza lo que más queremos...nuestra familia
- Aislamiento y distanciamiento físico es la mejor prevención
 - Separación de nuestra familia y de nuestra comunidad

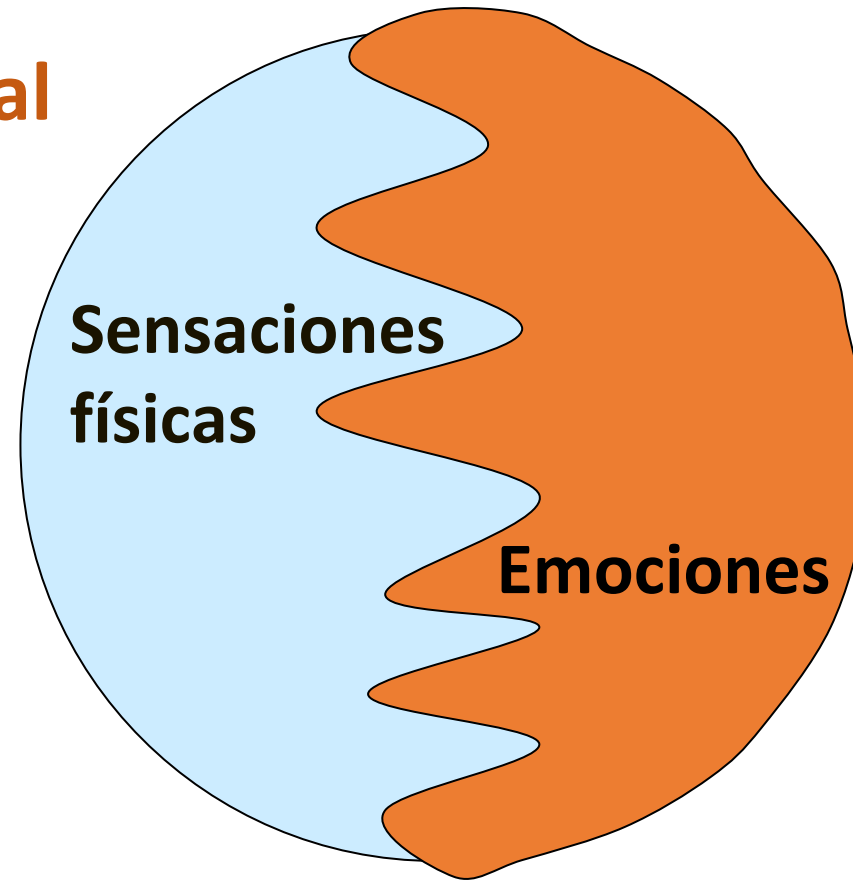


COVID-19 crea crisis
en muchas áreas

- ✓ Temor al contagio
- ✓ Incertidumbre por el futuro
- ✓ Recursos financieros limitados
- ✓ Estrés en el hogar
- ✓ Problemas maritales
- ✓ Violencia doméstica
- ✓ Problemas de alcohol o drogas
- ✓ Estrés migratorio

Interpersonal

Espiritual



Individual

Desmoralización

- La desmoralización es una reacción normal a circunstancias abrumadoras cuando la manera de resolver el problema no está clara o es difícil de hacer.
- Si estás desmoralizado, cuando la situación cambie, te sentirás mejor.
- Muchas personas están desmoralizadas ahora y mejorarán cuando el peligro del coronavirus haya pasado



Angustia moral en estos tiempos

No satisfacer las necesidades de las personas que creemos que deberíamos ser capaces de cuidar, incluyendo a nosotros mismos, debido a condiciones y situaciones que están fuera de nuestro control.



Angustia moral

Hace que las personas se sientan mal.

Tristes, enojadas y culpables, todo al mismo tiempo.



Depresión

- Reacciones de estrés, ansiedad y desmoralización al COVID-19 son normales
- **Considerar si hay una condición previa de depresión**
- **Hay situaciones en las que nuestra reacción es complicada por la depresión**





**Duda
Culpa
Falta de
esperanza**

**...que no
se quita**

En una hojita responda a esta pregunta: “En estos momentos me siento...”

Escriba 5 emociones que ha estado sintiendo.

Comente una o dos si gusta



Emociones llevan a reacciones

- Agresividad
 - Enojo
 - Incredulidad
 - Miedo
 - Duelo/Pérdida/Pesar
 - Culpa
 - Desesperanza/impotencia
-
- Alteraciones de la memoria
 - Aturdimiento
 - Cólera
 - Tristeza
 - Vergüenza
 - Vulnerabilidad/
Desprotección
 - Preocupación/Ansiedad

Cambios en la familia

La persona

La pareja

Los hijos

Los padres e hijos



Como responden los niños ante esos cambios...



- Aburrimiento
- Enojo
- Rebeldía
- Encerramiento



- Tristeza
- Ansiedad
- Dificultad para dormir
- Inseguridad

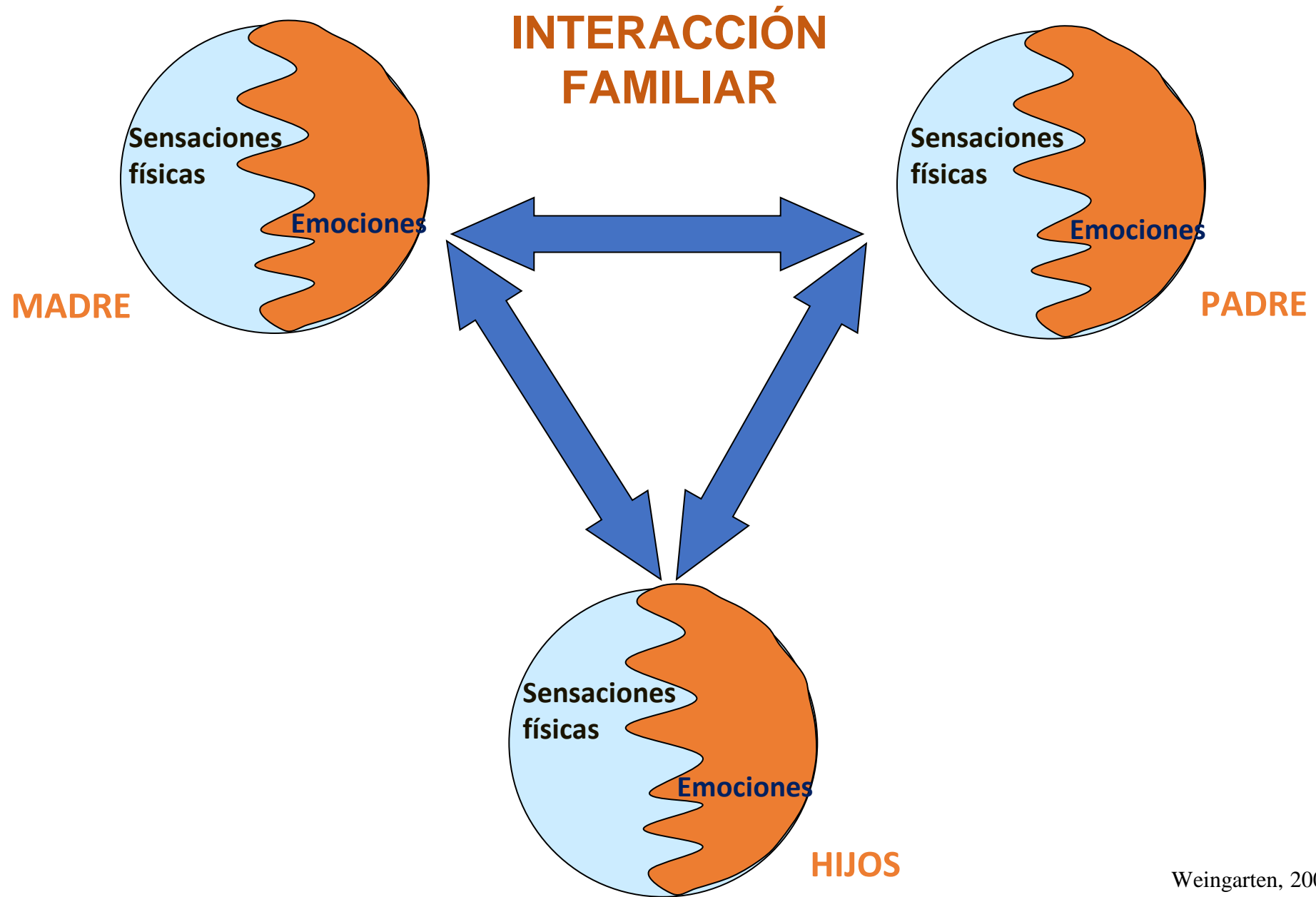


- Cuidado a otros
- Ayuda en casa
- Cumplimiento de tareas
- Comprensión y paciencia





Cambios en la pareja



Consecuencias de interacciones

Los miembros de la familia pueden tener diferentes maneras de responder a la tensión/estrés/angustia.



Ello puede llevar a:

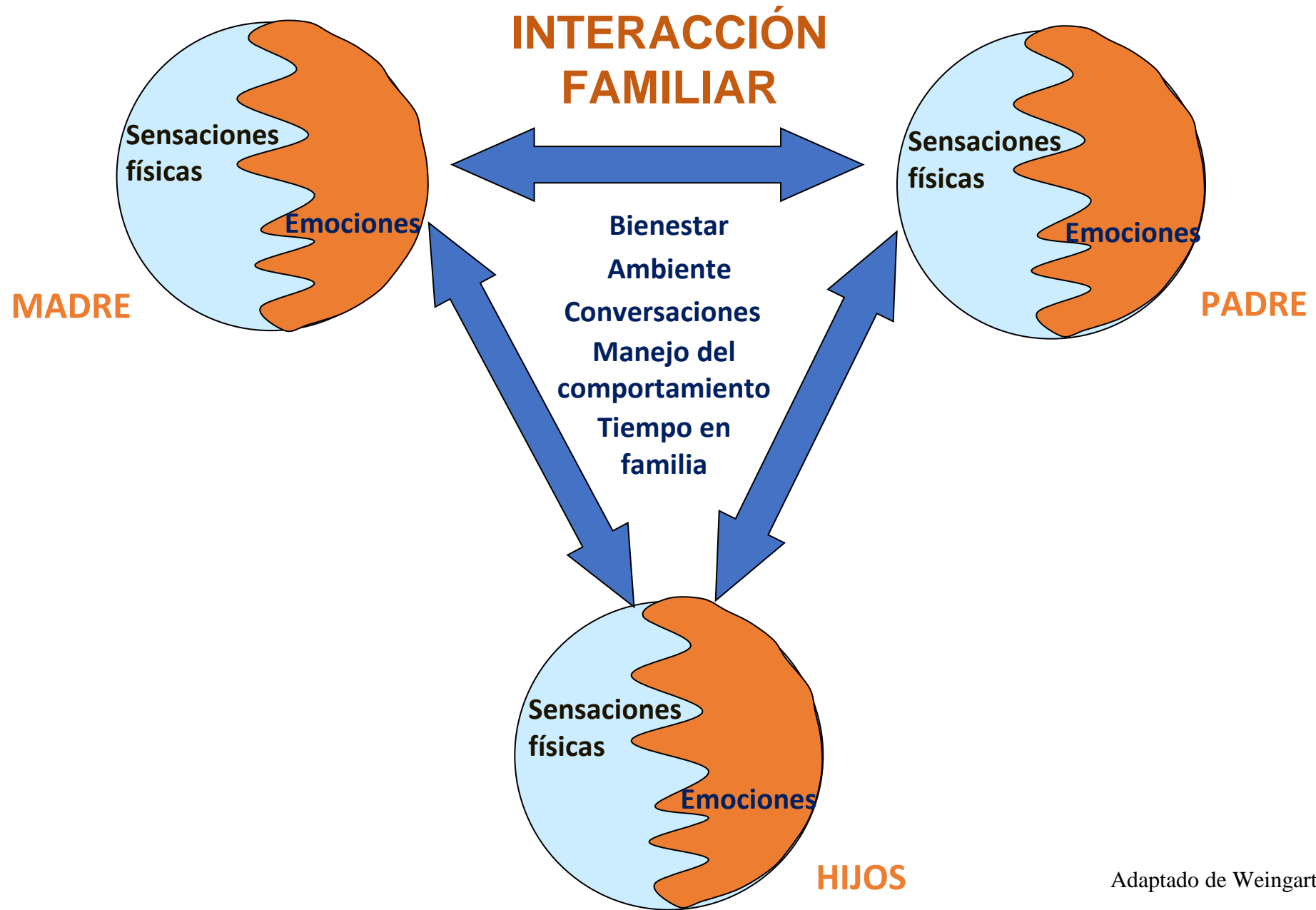
Malentendidos

Conflicto

Falta de sincronización

Desacuerdos

Dificultad para satisfacer
las necesidades de los
demás





Fortaleciendo la
familia durante
tiempos
incierto



Estrategias para padres

- Cuidarse a sí mismo
- Crear un ambiente seguro
- Crear estructura y reglas...pero ser flexible
- Dedicarle tiempo a la familia
- Tener conversaciones familiares



Cuidarse a sí mismo



- Darse cuenta que no estamos solos
- Tomar un descanso
- Mostrar compasión



Recursos para la mente

- Respiración
- Abrazo de mariposa
- Música
- Naturaleza, agua que corre o que cae
- Comida saludable que nos hace sentir bien
- Rezar-orar



Recursos para el cuerpo

- Respiración
- Patear una pelota
- Ejercicio
- Bailar

Recursos interpersonales

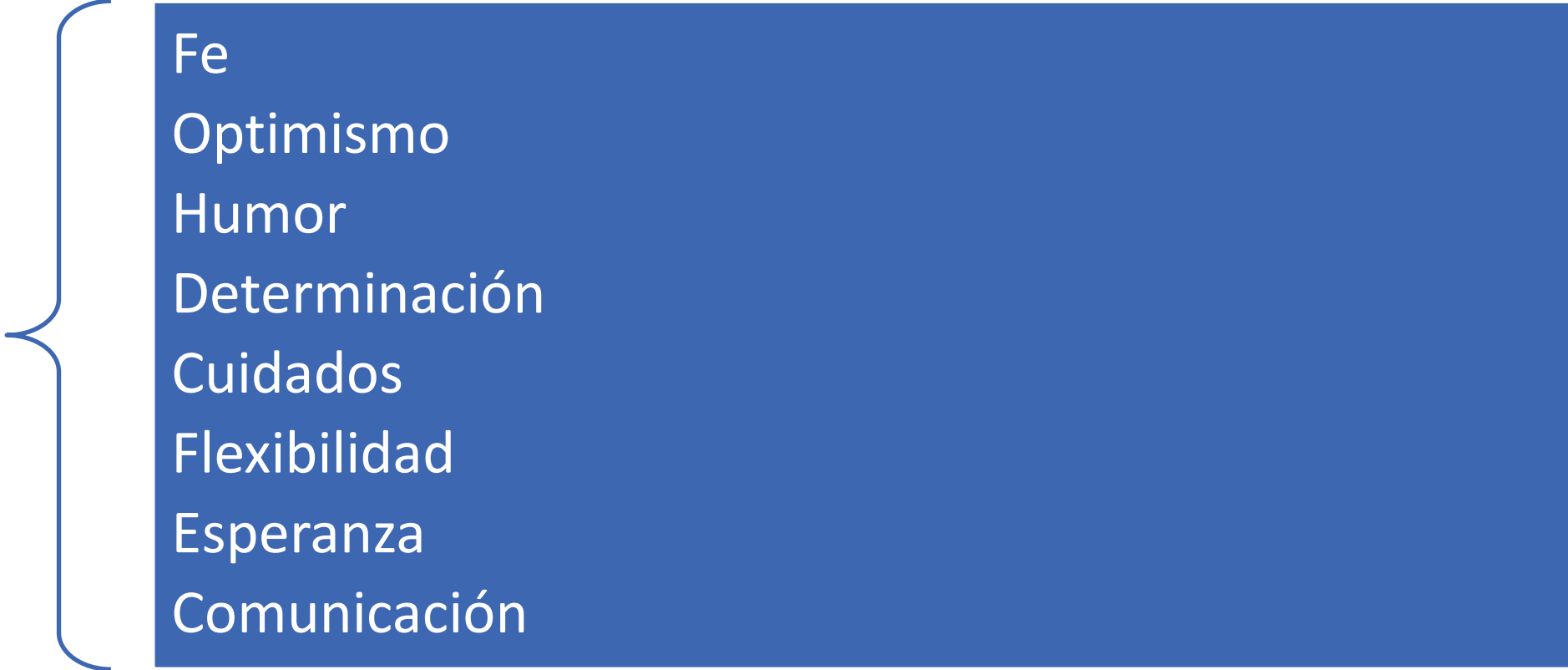


- Llamar a alguien de confianza
- Abrazar a nuestros hijos y pareja
- Apreciar lo que aportamos a la familia
- Mostrar cariño hacia un pariente lejano
- Preguntarle a un vecino si necesita algo

Todos tenemos fortalezas durante una crisis

¿Cuáles son sus fortalezas?

Ejemplos



- Fe
- Optimismo
- Humor
- Determinación
- Cuidados
- Flexibilidad
- Esperanza
- Comunicación

En una hojita responda a esta pregunta: “¿Qué es algo que he aprendido de mi misma/o en estos momentos?”

Anote 5 cosas que haya aprendido sobre usted misma/o

Comente una o dos si gusta



Crear un ambiente seguro

- No asumir las emociones y reacciones de nuestros hijos
 - Observar y ver la raíz de las cosas
- Estar en el mismo espacio no es suficiente...Hacerse disponible para ellos y no solamente cuando lo necesiten
- Aceptar sus estados de ánimos y tranquilizarlos con nuestro ejemplo
- Invitar a participar en tradiciones que los hagan sentir bien (confort)
- Recordar que la seguridad depende de la edad de nuestros hijos



Crear reglas que sean flexibles

Cuando ha habido pocas reglas

Crear seguridad por medio de rutinas y reglas

Cada niño responde diferente...hay que ser flexible

Cuando las reglas han sido muy estrictas

En la crisis actual, más atención a sus emociones y sensaciones

El endurecimiento de reglas puede ser demasiado estresante

Aprovechar tiempo en familia

- Tiempo uno a uno
- Tiempo en familia
- Pueden ser actividades sencillas
- Darle a los hijos control sobre la actividad

Lo importante es la conexión, no la actividad en sí



Tiempo en familia es una invitación al acercamiento emocional

- Respuestas típicas:
 - Aceptamos la invitación
 - Nos alejamos/ignoramos la invitación
 - Rechazamos la invitación
- A menudo el estrés y la preocupación hace que nos alejemos de o rechazemos la invitación
- Consecuencia para la otra persona es distanciamiento
- Lo que queremos es acercamiento

Conversar en familia

- Sobre temas ordinarios
- Sobre temas extraordinarios
- Tipos de conversación
- Propósito de la conversación



En una hojita responda a esta pregunta: “¿Cómo puedo ayudarle a mis hijos a manejar el estrés?”

Anote 5 maneras de ayudarles

Comente una o dos si gusta



RESILIENCIA

Capacidad de
enfrentar y resolver
situaciones



Nadie es resiliente todo el tiempo
Todos variamos



Esperanza
razonable







En conclusión...



Reconocimiento

- Kaethe Weingarten, Ph.D.
- Vanessa Ibarnea, MA
- Sol D'Urso, M.A., LMFT
- Lorena Torres Mercado, Psy.D.
- Alma R. Galvan, MHC



**Fortalezas
Familiares**

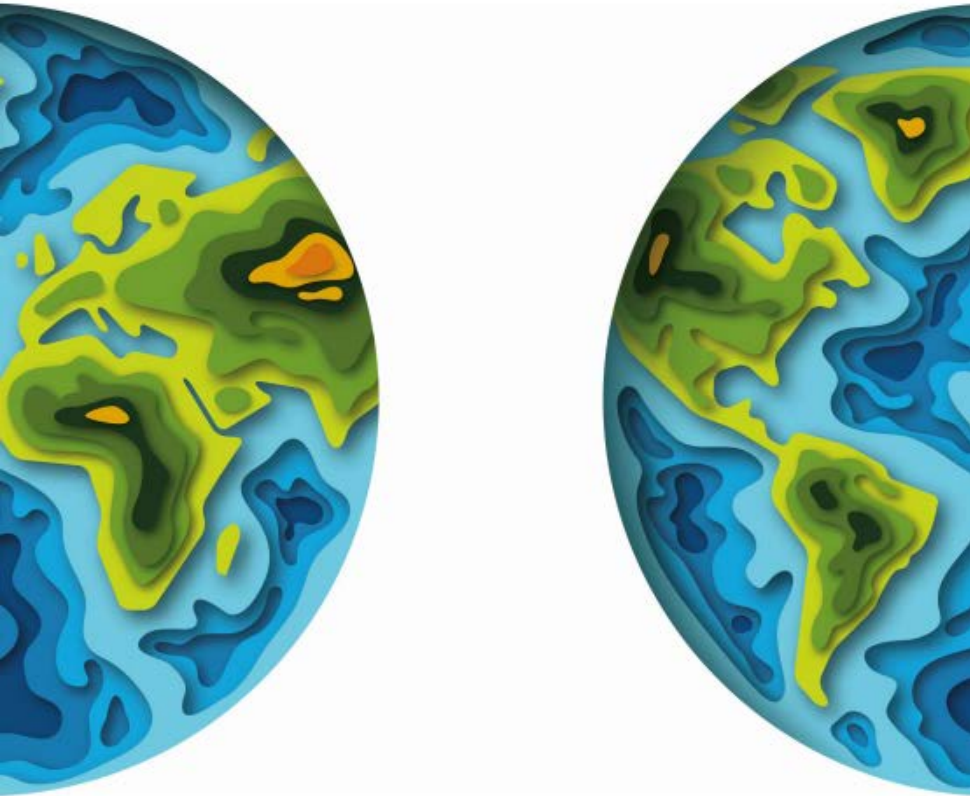
<https://fortalezas.wceruw.org/>

Carmen R. Valdez, Ph.D
crvaldez@utexas.edu

Café y Salud

Maria del Carmen Rodriguez de
Zuvieta
carmendezuvieta40@gmail.com

Cómo vivir con la ansiedad y la preocupación en medio de una incertidumbre global



Recursos

- Esperanza razonable
- [Cómo vivir con la ansiedad y la preocupación en medio de una incertidumbre global](#)
- [Salud mental durante COVID-19: Fortaleciendonos en tiempos de incertidumbre](#)
- <https://www.covid19parenting.com/spanish>
- [PAHO recursos](#)