



# 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 Zuvíeta  
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 Zuviesta

---

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

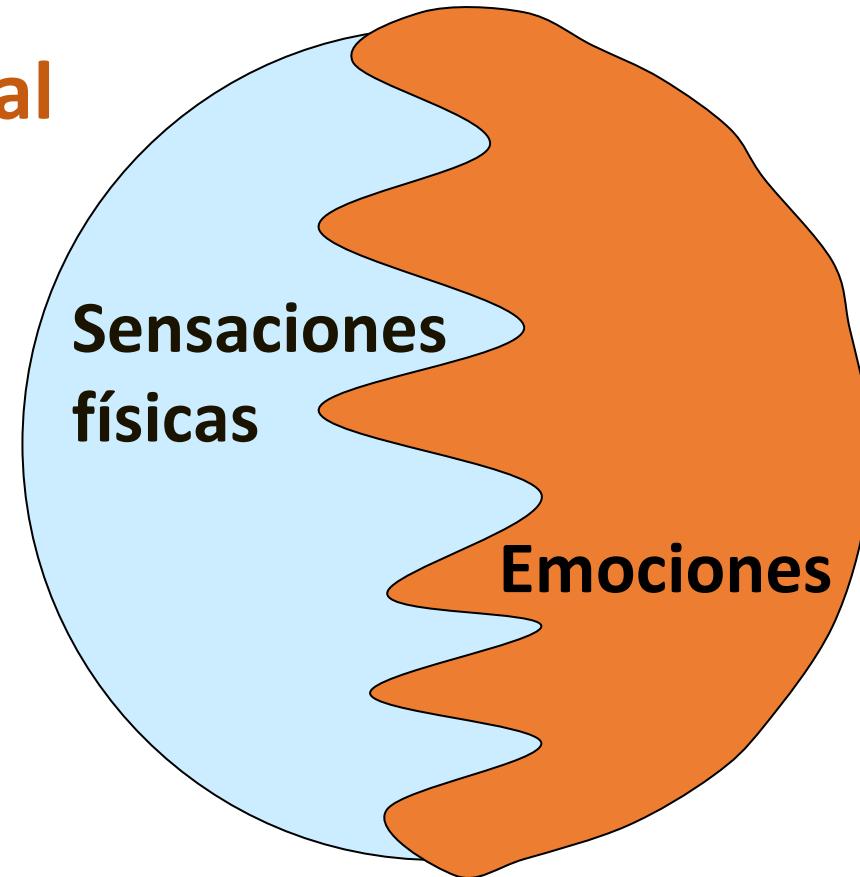
---

- ✓ 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**

Adaptado de Weingarten, 2005

# 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

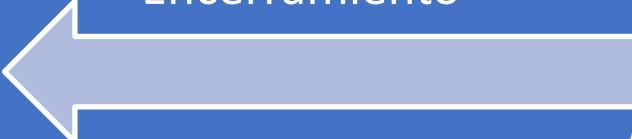
Los padres e hijos



# Como responden los niños ante esos cambios...



- Aburrimiento
- Enojo
- Rebeldía
- Encerramiento

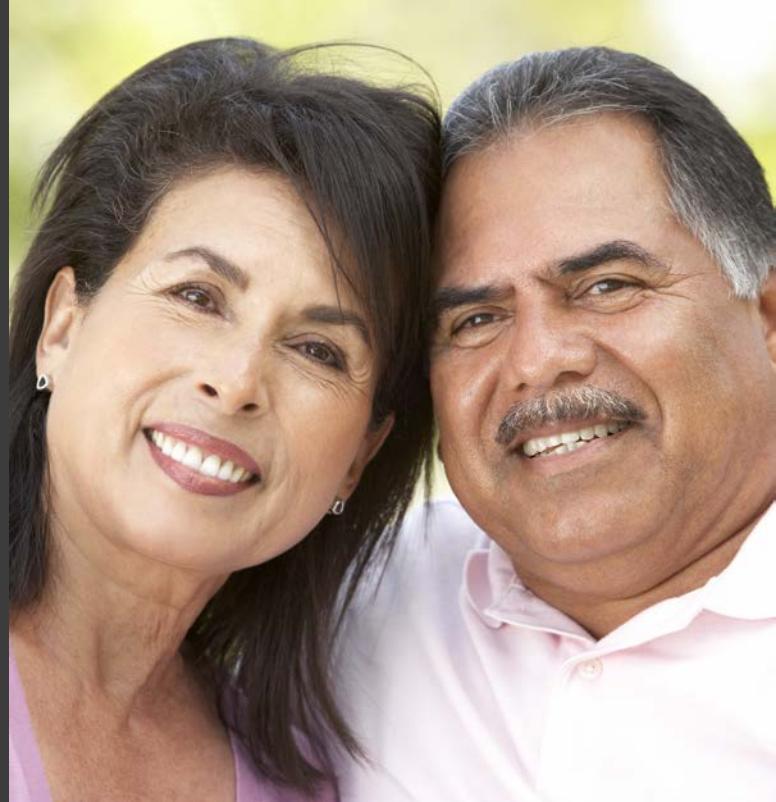


- Tristeza
- Ansiedad
- Dificultad para dormir
- Inseguridad

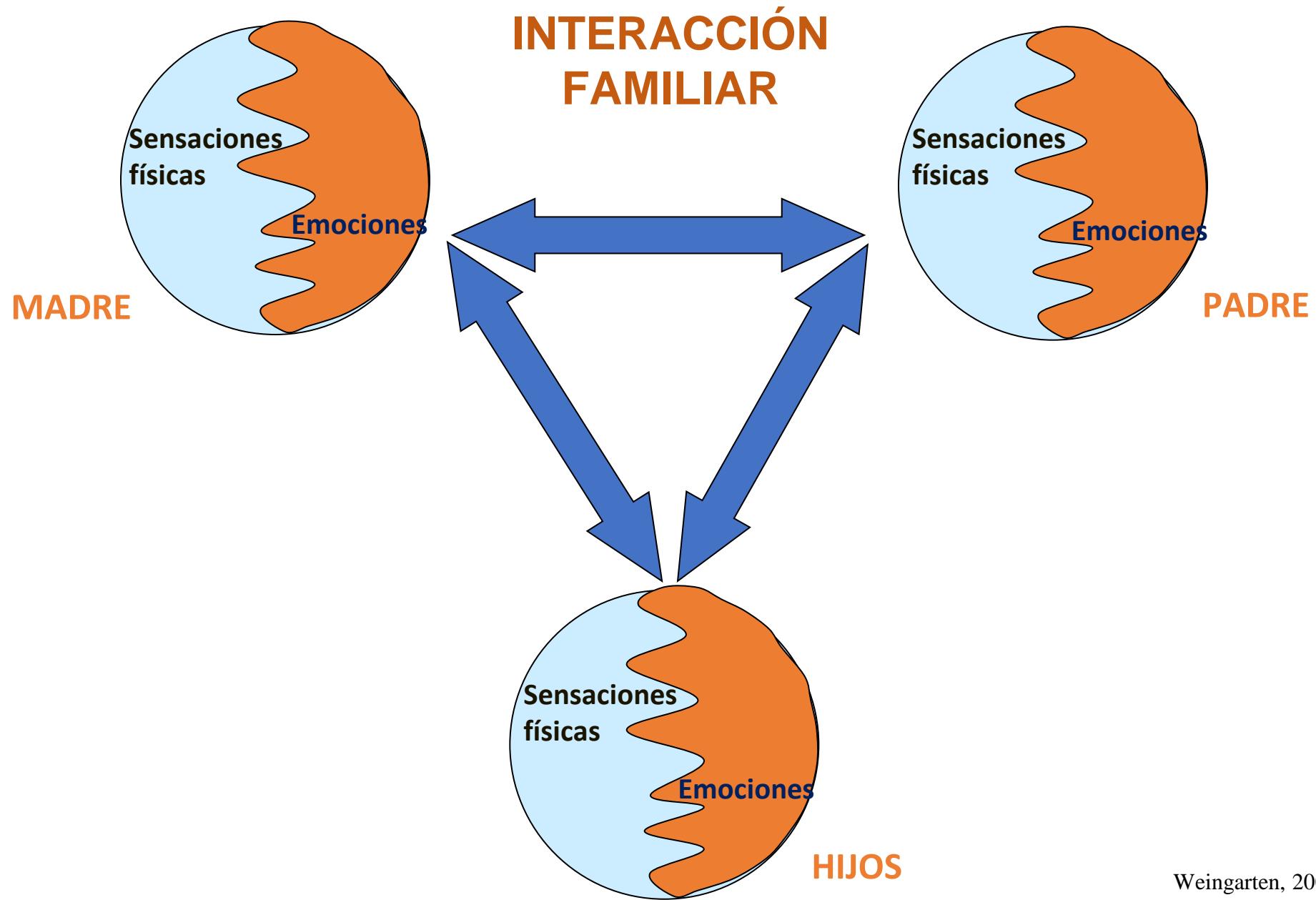


- Cuidado a otros
- Ayuda en casa
- Cumplimiento de tareas
- Comprensión y paciencia





# 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:

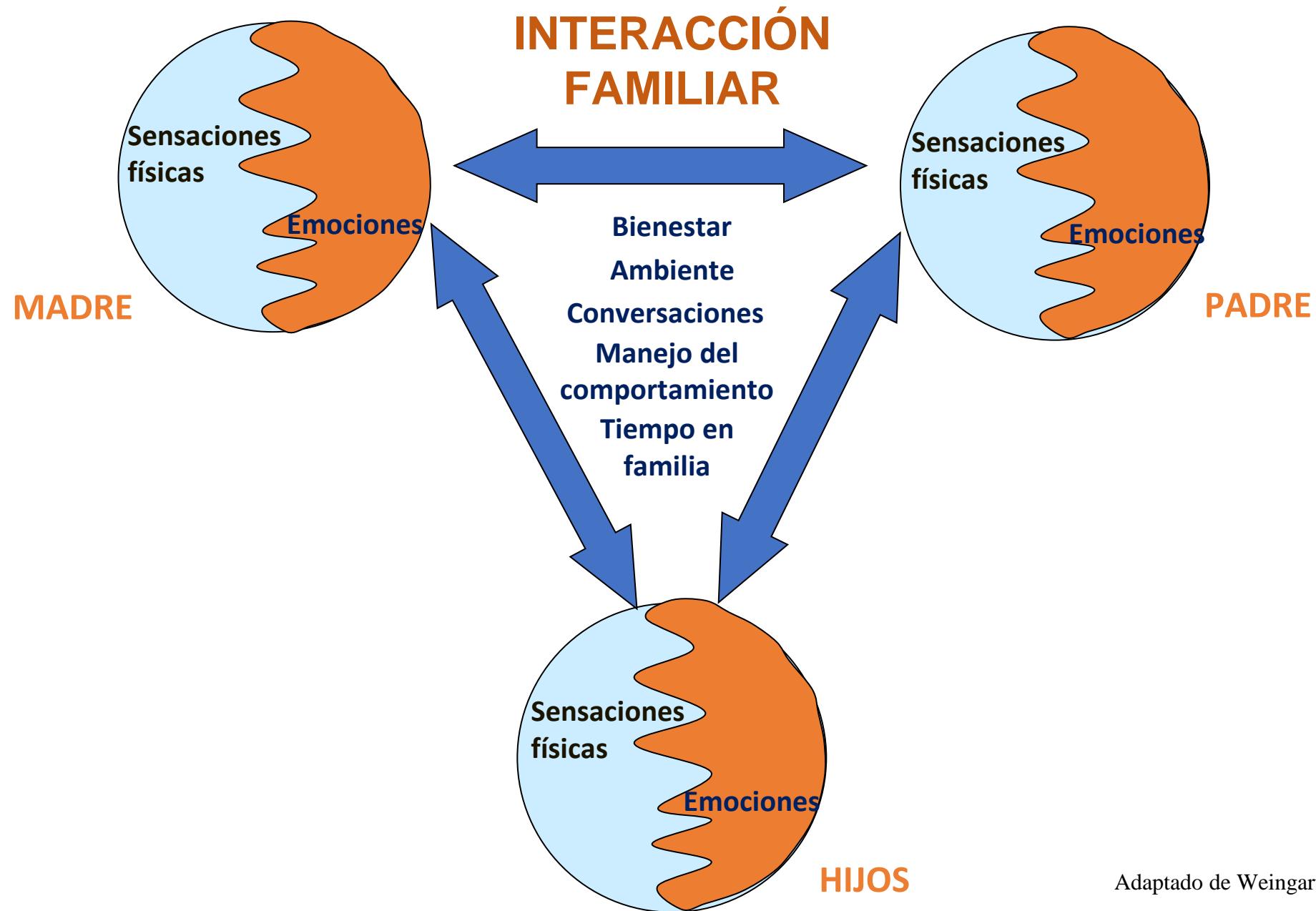
Malentendidos

Conflictos

Falta de sincronización

Desacuerdos

Dificultad para satisfacer  
las necesidades de los  
demás



Adaptado de Weingarten, 2009



Fortaleciendo la  
familia durante  
tiempos  
inciertos



# 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

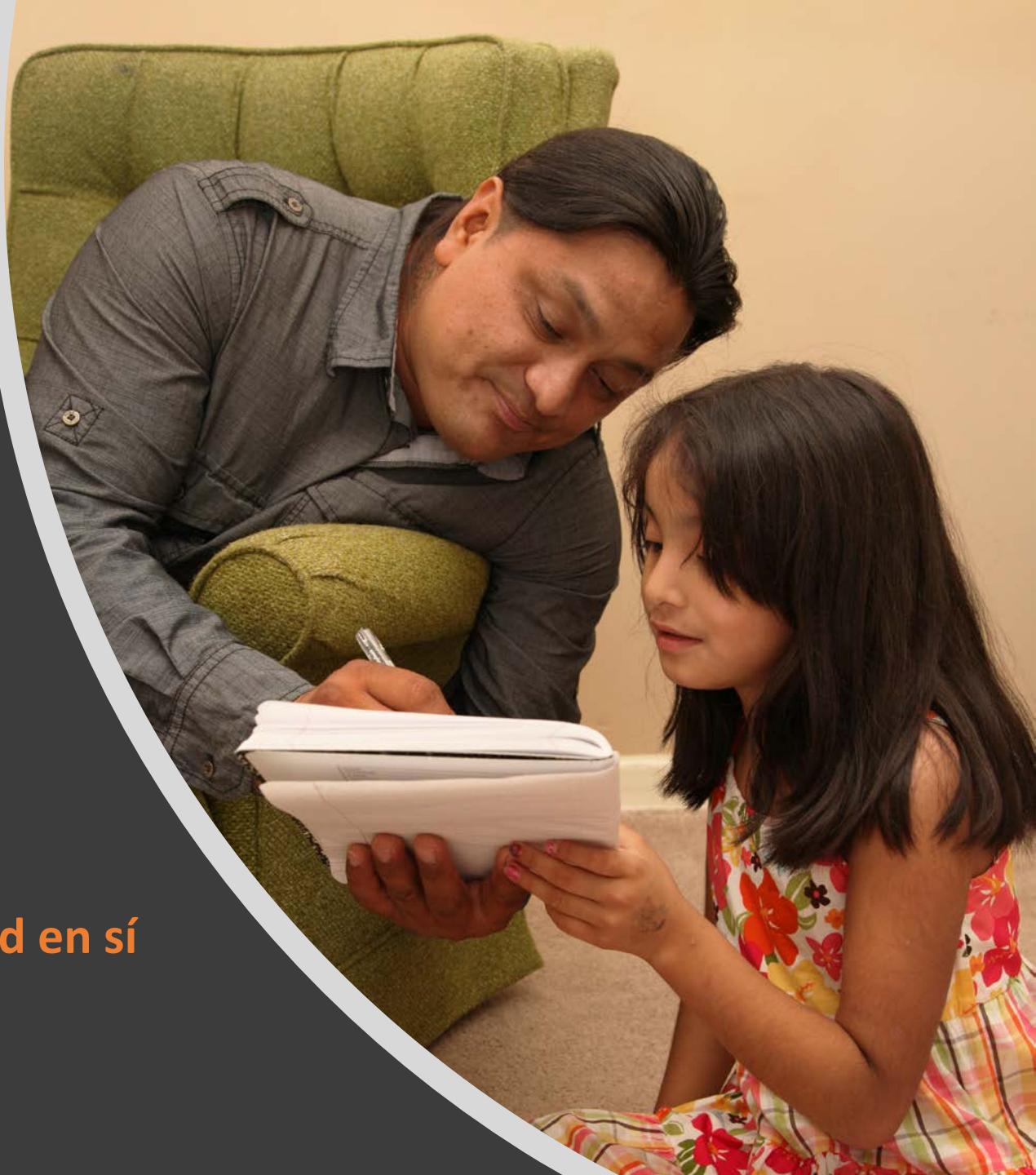
En la crisis actual, más atención a sus emociones y sensaciones

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 rechacemos 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 Ibarmea, MA
- Sol D'Urso, M.A., LMFT
- Lorena Torres Mercado, Psy.D.
- Alma R. Galvan, MHC



**Fortalezas  
Familiares**

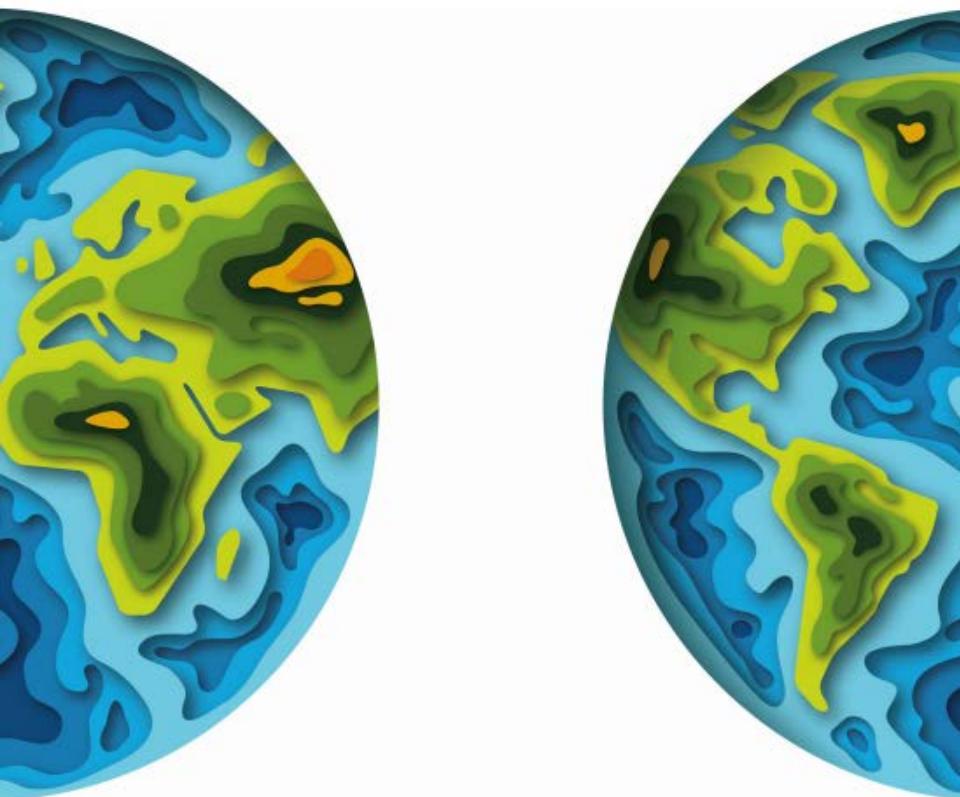
<https://fortalezas.wceruw.org/>

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](#)