

Atención para el cuidador: Consejos para familias y educadores (Care for the Caregivers: Tips for Families and Educators)

Los padres, maestros y otros cuidadores desempeñan un papel fundamental a la hora de ayudar a los niños a enfrentar las crisis, a menudo ignorando sus propias necesidades en el proceso. No obstante, los cuidadores deben cuidar muy bien de sí mismos para poder prestar asistencia a los niños a su cargo.

1. Es un instinto natural de los padres y otros adultos cuidadores dejar de lado sus necesidades personales para garantizar la seguridad y el bienestar de los niños a su cuidado. Es de extrema importancia, sin embargo, que los cuidadores analicen sus propias reacciones y atiendan sus propias necesidades, ya que de lo contrario esto podría provocar estrés y agotamiento. Esto es especialmente cierto para situaciones de crisis en las que los sistemas de apoyo y las rutinas normales se han visto gravemente afectados y cuya recuperación llevará un largo tiempo.
2. El agotamiento interfiere con nuestra capacidad para brindar apoyo en tiempos de crisis e intervención asistencial. Esto puede darse en el período posterior a una crisis inmediata como un desastre natural o un ataque terrorista y también durante largos períodos de estrés y ansiedad como la guerra.
3. Además del agotamiento, los cuidadores pueden también experimentar trauma o estrés secundario provocado por el conocimiento de la experiencia traumática de otro o por tener que ayudar a alguien que ha sido directamente afectado por dicha tragedia.
4. Si bien todo cuidador puede mostrar signos y síntomas de estrés y trauma secundario, aquellos que tienen su propia historia previa de trauma psicológico, pérdida y duelo, trastornos mentales (incluido el abuso de sustancias), o que carecen de recursos familiares y sociales serán más vulnerables a estas cuestiones.
5. Los cuidadores experimentan con frecuencia algunas reacciones después de una crisis; sin embargo, otros pueden garantizar la supervisión o el apoyo profesional. Estas incluyen las siguientes:
 - a. *Reacciones cognitivas* como incapacidad para dejar de pensar sobre la crisis, pérdida de objetividad, incapacidad para tomar decisiones, o incapacidad para expresarse verbalmente o en forma escrita.
 - b. *Reacciones físicas* como fatiga crónica y cansancio, problemas gastrointestinales, dolores de cabeza y otros malestares y dolores, pérdida de apetito, o dificultad para dormir.
 - c. *Reacciones emocionales* como excesiva preocupación o angustia, adormecimiento, irritabilidad, enojo o cólera, pensamientos o sueños angustiantes, pensamientos suicidas o depresión profunda.

- d. *Reacciones sociales o conductuales* como el abuso de alcohol y de sustancias, interrupción del vínculo con los seres queridos, o incapacidad para completar o cumplir con las responsabilidades habituales del trabajo.
6. Todos los cuidadores deben tener en cuenta las siguientes sugerencias para evitar el agotamiento:
- a. *Cuidado físico personal*. Mantener hábitos alimenticios saludables y beber abundante agua; limitar el consumo de alcohol u otras sustancias; dormir lo suficiente.
 - b. *Cuidado emocional personal*. Conocer sus propias limitaciones; reconocer que sus reacciones son normales y frecuentes entre los cuidadores, hasta para muchos profesionales con vasta experiencia en resolución de crisis.
 - c. *Cuidado y conexión social*. Mantener rutinas diarias habituales; conectarse con familiares o amigos de confianza; conectarse con comunidades de ayuda sistémica como su escuela o congregación; procesar o hacer un informe de los acontecimientos al final de cada día con otros cuidadores o colegas. Esto es especialmente importante para los que prestan asistencia en situaciones de crisis.
 - d. *Recursos de apoyo adecuados*. Reconocer que usted y su familia pueden necesitar ayuda adicional. Tener acceso a recursos de asistencia en situaciones de crisis que brindan los servicios voluntarios y comunitarios, incluida la asistencia de salud mental, emocional y social.
 - e. *Sistemas/procedimiento del cuidado*. Propugnar y establecer límites sobre la cantidad de respuestas consecutivas; promover políticas que permitan a los que prestan asistencia en situaciones de crisis alejarse de una respuesta si la crisis golpea muy cerca de casa; garantizar que los líderes de equipos de gestión de crisis establezcan un ambiente de apoyo que promueva la atención personal.

Ver *Atención para el cuidador: Directrices para administradores y equipos de gestión de crisis* para recibir información adicional para el personal de escuelas, ver: <http://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis/care-for-caregivers/care-for-the-caregiver-guidelines-for-administrators-and-crisis-teams>.

© 2017, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270, www.nasponline.org

Cite este documento de la siguiente manera:

National Association of School Psychologists (Asociación Estadounidense de Psicólogos Escolares). (2017). *Atención para el cuidador: consejos para familias y educadores* [folleto]. Bethesda, MD: Autor.