

### Mantengamos la calma y desarrollemos un plan familiar para sobrellevar el Estado de Emergencia por el Covid-19

La población peruana afronta una situación sin precedentes en las últimas décadas, como es la declaratoria del Estado de Emergencia Nacional, como una medida radical pero necesaria que obliga a las personas a permanecer en sus casas para lograr frenar o controlar la expansión del coronavirus o Covid-19, y así evitar lo que viene ocurriendo en países como Italia o España donde la pandemia cobra miles de vidas.

Si bien la medida es por 15 días, este escenario ha generado una serie de reacciones pues muchas personas se resisten por diversas razones a aceptar o acatar la medida. Por ello, algunos especialistas afirman que una situación de confinamiento en casa durante varios días puede producir malestar psicológico, por lo que es importante adoptar algunas acciones que atenúen esta situación.

La Dra. Milagritos Fernández, especialista en Salud Familiar y Comunitaria, se refiere a la importancia de mantener la calma y recomienda diseñar un plan familiar para este periodo, el



mismo que debe involucrar a todos los miembros de la familia, que ponga énfasis en la necesidad de respetar las nuevas reglas, y priorizar el cuidado de los niños y ancianos.

Además de dotarse de las provisiones y suministros necesarios, es importante que toda la familia asuma que al permanecer en casa es un sacrificio esencial que está contribuyendo al bien común de la sociedad, pues quedándose en casa es una forma de contribuir a salvar vidas en un momento crítico como el actual.

Otros especialistas recomiendan evitar la sobreinformación pues esto puede generar mayor ansiedad en la familia; por ello, sostienen que es aconsejable evitar estar en todo momento con el televisor encendido escuchando las noticias sobre el coronavirus. Es mejor, establecer un horario específico para una vez al día para informarse sobre la epidemia.

Asimismo, se remarca la importancia de que en estas situaciones excepcionales la familia se comporte como un “verdadero equipo”, en el que todos aportan al objetivo de sobrellevar estos días juntos y de la mejor manera. Ello implica hacer un “acuerdo de paz”, para que todos los familiares colaboren y se apoyen unos a otros, esforzándose en hacer la vida más llevadera.

Estas medidas sencillas van a fortalecer psicológicamente a la familia, hará más llevadera la vida en la casa y, sobre todo, contribuirá a que los niños entiendan que lo que se está haciendo es un acto lleno de valor y trascendental para preservar la salud de los más débiles.



# Asociación Peruana de Facultades de Medicina de Medicina

