

Entornos Familiares Sanos durante la cuarentena por COVID-19

Introducción

En diciembre de 2019, se presentó en Wuhan, provincia de Hubei, China un brote de neumonía de causa desconocida. Lo anterior derivó en una investigación por el país de tal forma que las autoridades de salud de la ciudad de Wuhan, informaron a la Organización Mundial de la Salud (OMS) la presencia de un conglomerado de 27 casos de Síndrome Respiratorio Agudo de etiología desconocida.

| Coronavirus | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|
| <p>¿Qué son?</p> <p>Familia de virus que circulan entre humanos y animales, que causan enfermedades respiratorias.</p> | <p>¿Cómo se trasmite?</p> <p>De una persona infectada a otras a través del aire al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, o al tocar un objeto o superficie con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.</p> | <p>¿Quiénes pueden enfermar del nuevo coronavirus?</p> <p>Todas las personas, en cualquier edad.</p> | <p>¿Cuáles son los síntomas?</p> <p>Fiebre Tos Estornudos Malestar general Dolor de cabeza Dificultad para respirar (casos graves) Dolor Congestión nasal Rinorrea Dolor de garganta</p> | <p>¿Cómo se trata?</p> <p>No hay un tratamiento específico.</p> | <p>Factores de riesgo</p> <p>Obesidad Diabetes mellitus tipo 1 y 2 Hipertensión arterial Enfermedades respiratorias agudas y crónicas Enfermedad renal Enfermedades del sistema inmunológico</p> |

Considerando las recomendaciones para la prevención y control de infecciones durante la atención de casos sospechosos o confirmados de COVID-19, debemos identificar lo siguiente:

- **Caso sospechoso:** Persona de cualquier edad que presente enfermedad respiratoria aguda y que cuente con el antecedente de viaje al extranjero o dentro de la República Mexicana, o haber estado en contacto con un caso confirmado o bajo investigación hasta 14 días antes del inicio de síntomas.

- **Caso confirmado:** Persona que cumpla con la definición operacional de caso sospechoso y que cuente con diagnóstico confirmado por laboratorio emitido por el InDRE.

Las medidas mínimas y necesarias hasta este momento de prevención de la propagación del COVID-19 en los hogares, así como del cuidado de los pacientes confirmados del COVID-19 y sus contactos, se encuentran en continua revisión conforme avanza la información y el conocimiento científico de la enfermedad y su epidemiología, estableciéndose las siguientes recomendaciones:

Elabore un plan de acción para el hogar:

- Informarse y hable con los miembros de la familia acerca del COVID-19.
- Planifique formas de cuidar a las personas que podrían estar en mayor riesgo de presentar complicaciones graves:

- Niños(as) menores de 5 años; y especialmente menores de 2 años
- Adultos >65 años
- Enfermedad Pulmonar Crónica (EPOC, fibrosis quística, asma)
- Enfermedad cardiovascular.
- Nefropatía
- Hepatopatía
- Enfermedad hematológica
- Alteraciones metabólicas (diabetes mellitus tipo 1, 2 y gestacional)
- Inmunosupresión inducida por medicamentos
- Personas que viven con VIH
- Personas que viven en asilos u otros centros de cuidados a largo plazo
- Mujeres embarazadas y hasta dos semanas posparto
- Personas que tienen obesidad

- Si su vecindario tiene un sitio web o una página de medios sociales, considere consultar la página o unirse al grupo para tener acceso a sus vecinos, información y recursos.
- Asegúrese de que los miembros de su hogar tengan una lista de contactos de emergencia actualizada de familiares, amigos, vecinos, personas que comparten el vehículo, Instituciones de atención médica, maestros,

empleadores, departamento de salud pública local y otros recursos en la comunidad.

Aunado a las acciones que el sector salud realiza, la población juega un papel importante para reducir la probabilidad de exposición y transmisión del virus, por ello debemos realizar las medidas de higiene personal y del entorno.

De ahí la importancia de que todas las personas **conviertan en hábito las medidas que comprenden sencillos procedimientos de higiene**, tanto personales como del entorno, los cuales comúnmente se realizan en los diferentes lugares donde desarrollan sus actividades cotidianas.

- **Lavarse las manos** frecuentemente **con agua y jabón** o utilizar soluciones a base de alcohol gel al 70%.
- **Al toser o estornudar**, utilizar el estornudo de etiqueta, **que consiste en cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo**.
- **No escupir**. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.
- **No tocarse la cara con las manos sucias**, sobre todo nariz, boca y ojos.
- **Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común** en casas, ventilar y permitir la entrada de luz solar.
- **Quedarse en casa cuando se tienen enfermedades respiratorias** y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas (fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, etc.).
- **Evitar** en lo posible **contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias**.

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



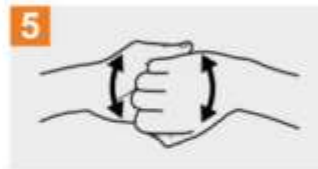
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



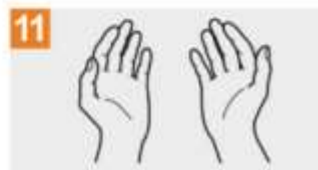
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

Dentro de las **recomendaciones generales para paciente en domicilio**, se enlistan las siguientes:

- Debe haber seguimiento y comunicación con algún profesional de la salud durante todo el tiempo que dure el cuidado en casa, hasta que el paciente se recupere por completo.
- El profesional de la salud también deberá estar enterado del estado de salud o aparición de síntomas de los contactos del paciente.

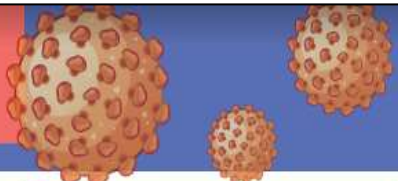
Cuidados del paciente en casa



- Ubicar al paciente en una habitación bien ventilada y de ser posible solo.
- Los miembros del hogar deben permanecer en una habitación diferente o, si esto no es posible, mantener una distancia de al menos un metro de la persona enferma. Una excepción a esto puede ser considerada en una madre que esté lactando. La madre debe usar cubrebocas y tener una higiene de manos cuidadosa cuando esté con su bebé. En caso de ser el cuidador primario de un niño menor de 5 años, puede quedarse con él, y se debe utilizar cubrebocas y lavarse o desinfectarse las manos con frecuencia.
- Se recomienda asimismo desinfectar frecuentemente las manos de menores de 5 años dado el contacto frecuente con mucosas.
- Limitar el número de cuidadores del paciente, idealmente asignar a una persona con buena salud sin condiciones de riesgo y evitar visitas extra.
- Limitar el movimiento del paciente fuera del cuarto y minimizar espacio compartido (como cocina o baño). Asegurarse de que los espacios compartidos estén bien ventilados (por ejemplo, con ventanas abiertas).
- Abstenerse de tocar ojos, boca y la nariz.
- Evitar el contacto directo con líquidos corporales como secreciones respiratorias o de boca, materia fecal, orina u otros desechos generados por personas enfermas. Usar guantes desechables cuando pueda haber contacto con esto, y realizar higiene de manos antes y después de quitar los guantes.
- Evitar otras formas de posible exposición a objetos contaminados de la persona enferma (cepillo de dientes, cigarros, cubiertos, platos, bebidas, toallas o ropa de cama). Los cubiertos y platos deben lavarse con agua y jabón o detergente después de su uso, y se pueden reutilizar.
- Se deben limpiar y desinfectar una vez al día las superficies tocadas con frecuencia, como mesas de noche, cabecera de la cama, y otros muebles del dormitorio. Hay que hacerlo con una solución de cloro diluido (1 parte de cloro doméstico o comercial por 99 partes de agua).

- Hay que limpiar y desinfectar las superficies del baño y el inodoro al menos una vez al día, con la solución de cloro diluido (1 parte de cloro doméstico o comercial por 99 partes de agua).
- Se debe evitar el contacto directo de la piel con ropa contaminada del enfermo, y colocarla en una bolsa. Hay que evitar agitar la ropa sucia. Procure lavar la ropa de cama, toallas de baño y toallas de mano de la persona enferma, con detergente regular y agua, o con lavadora a 60 a 90°C.
- Se deben usar guantes desechables y ropa protectora (por ejemplo, bata de tela o desechable) cuando se limpien o manejen superficies o ropa sucia con líquidos corporales. Hay que realizar higiene de manos antes y después de quitarse los guantes.
- Debe haber seguimiento y comunicación con algún profesional de la salud durante el periodo de observación, todo el tiempo que dure el cuidado en casa, hasta que el paciente se recupere por completo.
- Las personas con síntomas deben permanecer en casa hasta que desaparezcan éstos, señal de que se ha curado.

3 medidas de prevención contra el nuevo coronavirus COVID-19



1 Estornudo de etiqueta

Al toser o estornudar, cubre tu boca y nariz con un pañuelo desechable y tíralo a la basura.



O utiliza el ángulo interno del brazo, ¡Nunca con las manos!



Después, lava tus manos con agua y jabón.



2 Lavado de manos frecuente

Lava tus manos correctamente con jabón y agua.



O bien, usa soluciones a base de alcohol gel al 70%.



3 Resguardo en casa

En caso de tener síntomas de resfriado o gripe:

- Acudir a revisión médica y no automedicarse
- Evitar contacto con otras personas
- Evitar dar besos, saludar de mano

Estas medidas no farmacológicas son las más eficaces para evitar que las enfermedades respiratorias se contagien a otras personas.



Uso de Cubrebocas



- Abstenerse de tocar ojos, boca y la nariz.
- El cuidador debe usarlo ajustado a la cara, cuando esté en la misma habitación con la persona enferma.
- El cubrebocas no debe tocarse ni manipularse durante su uso.
- Si el cubrebocas se humedece o ensucia con secreciones, debe cambiarse inmediatamente.
- Después de usarlo desecharlo, y realizar higiene de manos.

Uso correcto del cubreboca

| | | |
|--|--|---|
| <p>1 Lávate las manos correctamente, antes de colocarlo</p>  | <p>2 Revisa cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna del cubreboca)</p>  | <p>3 Pasa por tu cabeza u orejas las cintas elásticas y colócalo cubriendo completamente tu nariz y boca</p> <p>Es muy importante que tus manos no toquen la parte interna</p>  |
| <p>4 Procura no tocarlo mientras lo traigas puesto y, si tienes que hacerlo, lávate las manos</p>  | <p>5 No compartas tu cubreboca</p>  | <p>6 Ojo: Aunque traigas el cubreboca, tapa boca y nariz al toser y estornudar con el ángulo interno del brazo</p>  |



@SaludDGPS



Higiene respiratoria

- Debe llevarse a cabo por todos, especialmente por las personas enfermas, todo el tiempo. Se refiere a cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo; usando cubrebocas, pañuelos o el codo flexionado; y a continuación realizar la higiene de manos.
- Desechar materiales usados para cubrir la boca o la nariz o limpiarlos apropiadamente después de su uso (por ejemplo, lavar pañuelos con agua y jabón).
- Los guantes, pañuelos, cubrebocas y otros desechos generados por personas enfermas deben ser colocados en un contenedor (bote) con una bolsa que debe cerrarse antes de sacarlos en la habitación de la persona enferma. Se desechan con otros residuos de la casa.

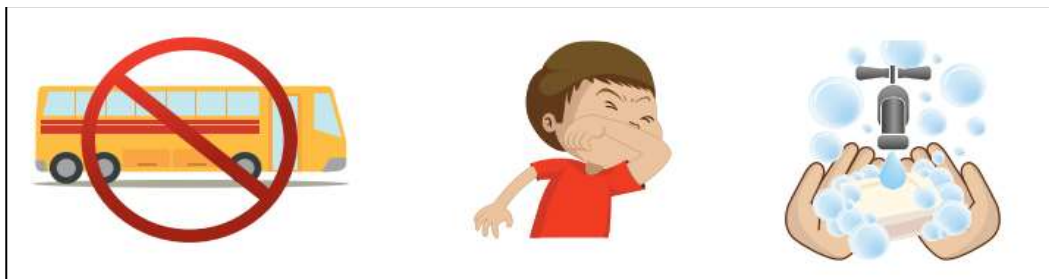


Recomendaciones para contactos

- Todos los miembros del hogar, incluyendo quienes trabajan en él, se consideran contactos.
- Se aconseja vigilar su estado de salud por 14 días desde el último día de posible contacto, y buscar atención médica inmediata si desarrollan síntomas, particularmente fiebre, síntomas respiratorios como tos o dificultad respiratoria, o diarrea.

Cuando un contacto presente síntomas debe hacer lo siguiente:

- Mientras se transporta para buscar atención, debe usar cubrebocas.
- Si es posible, evitar el transporte público al centro de atención médica. Abrir las ventanas del vehículo si es posible.
- El contacto enfermo debe realizar siempre higiene respiratoria y de manos, y permanecer tan lejos como sea posible de otras personas (al menos 1 metro) cuando se transporte y cuando llegue al centro de atención médica.
- Cualquier superficie que se ensucie con secreciones respiratorias o líquidos corporales durante el transporte, deben ser limpiados y desinfectados con la solución de cloro diluido (1 parte de cloro por 99 partes de agua).



Los coronavirus pueden permanecer infeccioso en superficies inanimadas durante un máximo de 9 días.

Técnica de limpieza de los tres baldes.

La técnica por emplear será la de arrastre por medios húmedos, el tallado/fregado/trapeado es la acción más importante, ya que provoca la remoción física de los microorganismos.

Consiste en los siguientes tres tiempos:

1. Lavado y tallado con agua jabonosa y/o detergente.
2. Enjuagado y secado.
3. Desinfección con solución clorada.

Elementos para utilizar:

- 3 Baldes (cubetas).
- 3 Trapos/jerga/microfibra.
- Solución Detergente (preparada en el momento).
- Solución Desinfectante (solución clorada) preparada al momento.
- Escobilla para inodoros.



Desinfección rutinaria

En cada habitación del paciente hay que identificar las superficies de contacto frecuente (perillas, barandales de cama, teclados, teléfonos, superficies de mesitas, entre otros). Estas superficies deben desinfectarse diariamente mínimo 1 vez por día, idealmente 1 vez por la mañana, tarde y noche. Se puede utilizar para la desinfección un paño impregnado con solución clorada (una cucharada grande [10 mL] en 1 L de agua) o con alcohol al 70%.

Ambientes Saludables. Aspectos psicológicos y recomendaciones

A medida que la epidemia por COVID-19 avanza, las familias tienen que pasar largos periodos en aislamiento, ya que es importante sigan la recomendación de no salir de casa en esta fase de la contingencia sanitaria. Ante esto, los padres se enfrentan a un posible estrés financiero, quizá surja tensión familiar y crisis emocional ante esta emergencia sanitaria.

La investigación muestra que el estrés familiar coloca a los miembros de la familia que son las/los niñas/os y adolescentes en un mayor riesgo de vivir algún tipo de maltrato, violencia o abuso por parte de cuidadores o padres, según la Academia Americana de Pediatría.

Podemos afirmar que el hogar tendría que ser el lugar más importante para nuestra vida diaria, además de ser nuestro refugio, en él realizamos un sano descanso, buscamos relajación, convivencia, desarrollamos nuestro potencial con la familia e impulsamos la enseñanza diaria a nuestros hijos e hijas.

En nuestro hogar nos fortalecemos para iniciar nuevamente jornadas de trabajo o elaboración de proyectos, lo mismo que recibimos visita y apoyamos a familiares que lo requieran dentro de nuestra vivienda.

Por lo que es urgente y necesario desarrollar **ambientes saludables**, es importante mantener cotidianamente nuestro domicilio en óptimas condiciones, con buenos hábitos, como, por ejemplo:

- Alimentación balanceada.
- Buenas relaciones dentro del hogar con comunicación asertiva.
- Ahorro de energía y víveres suficientes
- Fomentar la educación desde casa, respeto y autocuidado, entre otras cosas

Para nosotros es relevante que personas cuidadoras/es, padres y madres de familia tengan en cuenta las siguientes recomendaciones durante la contingencia sanitaria.



Recomendaciones para madres, padres y cuidadoras/es

- Comer una dieta saludable.
- Dormir lo suficiente.
- Hacer ejercicio en algún momento del día (1 hora para empezar).
- Comunicarse vía telefónica, o videoconferencia con familiares o con amigas/os.
- Tener al menos un momento personal-individual durante el día

Los momentos de ansiedad, tensión y pérdida de control, son normales en todas las personas, cuando se sienta en alguno de estos momentos:

- Busque hablar con algún amigo/a, familiar o persona con la que pueda compartir y desahogar sus emociones.
- Practique ejercicios de respiración - relajación de preferencia en espacios al aire libre.
- O sólo busque un espacio de reflexión personal.

- Las personas que son más tendientes a estresarse, puede serle útil reflexionar sobre la situación que se presenta a partir las siguientes preguntas:
 - ¿Como puedo afrontar la situación de forma lógica y saludable?
 - ¿Este problema representa un peligro inmediato?
 - ¿Cómo me sentiré mañana respecto a este problema?
 - ¿Me puede afectar esta situación permanentemente?

Si se encuentra en aislamiento temporal en casa con sus hijas/os, considérela una oportunidad para socializar y aprender con ellas/os; puede crear pequeños momentos positivos que pueden ayudar a afrontar mejor el estrés de quedarse en casa.

Escriba los momentos positivos del día para ayudar a mantener la perspectiva y el agradecimiento de todo lo que todavía es bueno. Anime a sus hijas/os a hacer lo mismo.

Las/los niñas/os y adolescentes podrían mostrar señales de un mayor estrés si están aislados con sus familias en casa durante mucho tiempo, lo que puede aumentar la frustración tanto de ellas/os como de toda la familia.

Recomendaciones para atender a las/los niñas/os y adolescentes

- ❖ Explicar la situación de manera clara y sin alarmarlos, ~~la situación~~ la posible duración de la contingencia, eso les dará confianza y seguridad.
- ❖ Mostrarles la manera adecuada de cuidarse.
- ❖ Será difícil aislarlos de las noticias alarmistas y amarillistas, por lo que es conveniente acompañar sus momentos de información y compartir opiniones al respecto.
- ❖ Escucharlos atentamente y tomar en cuenta sus opiniones.
- ❖ Buscar momentos compartidos de recreación, juego, distracción y esparcimiento (rompecabezas, juegos de mesa etc.); dejar que fluya su imaginación.
- ❖ Es importante también compartir momentos educativos como leer libros, vean películas o documentales o realizar tareas escolares juntos
- ❖ Darles espacio para sus juegos o actividades personales individuales que también son importantes.

- ❖ Dialogar para acordar rutinas, estudio, ejercicios, horas de desayuno, comida, cena, y de esparcimiento o diversión como ver programas de TV,
- ❖ Realizar llamadas conjuntas a sus familiares o amigas/os para platicar.
- ❖ Enseñarles a ayudar a otros familiares, u otras personas que lo necesiten y la importancia que esto tiene también para ellos.

Seguro que la familia principalmente las/los niños, niñas y adolescentes en casa no están acostumbrados a pasar con los padres todo el día juntos, además que los rumores y noticias de la contingencia también les provocará dudas, incertidumbre, miedo o estrés. Por lo que habrá momentos disruptivos, lapsos de tensión, donde se presenten situaciones de conflicto difíciles de resolver, y quizá haya la necesidad de definir y acordar reglas y normas de disciplina de forma colaborativa.

Recomendaciones para construir normas y reglas de disciplina durante la contingencia

- ❖ Mostrar y decir. Enseñe a las/os niñas/os y adolescentes la diferencia entre lo bueno y lo malo con palabras y acciones calmadas, recuerde que el ejemplo es una herramienta básica en la construcción de comportamientos.
- ❖ Definan ~~Ponga~~ límites, reglas, normas y posibles sanciones frente a conductas o actitudes que atenten contra la convivencia familiar.
- ❖ La determinación y aplicación de las reglas y sanciones deben ser claras y coherentes que todos los integrantes de la familia las puedan atender.
- ❖ Determinar consecuencias de forma calmada pero firme, respecto de las conductas o actitudes que dañan el entorno de la familia es importante para la convivencia.
- ❖ Siempre es importante explicar que las sanciones o castigos son consecuencias de nuestras conductas o actitudes y estas deben corresponder de forma lógica con las acciones realizadas, por ejemplo, si se realizó una agresión contra otro miembro de la familia la sanción debe buscar resarcir el daño y buscar la conciliación.

- ❖ Escuche bien lo que dicen. Escuchar es importante; deje que su niña/o o adolescente termine sus argumentos y dialoguen sobre la mejor forma de resolver la situación de conflicto.
- ❖ Buscar espacios privados donde dialogar cuando las situaciones de conflicto han generado enfrentamientos serios que afectan no solo la convivencia sino los sentimientos de sus integrantes.
- ❖ Preste atención. La forma más efectiva de construir disciplina en las/os niñas/os y adolescentes, es escucharlos y poner atención en sus opiniones, para fomentar una comunicación que permita definir los comportamientos que dañan las relaciones familiares y contribuir a evitarlos.
- ❖ Trate de estar siempre listo para cualquier la presencia de conflictos, estos son inevitables, por ello debe prepararse con anticipación a las situaciones y sus posibles consecuencias.
- ❖ Re-orienta los comportamientos que puedan conducir a situaciones de violencia. Algunas veces las conductas y actitudes propician situaciones de conflicto como consecuencia de momentos de aburrimiento o estrés que se canalizan en estas acciones.
- ❖ Use una pausa obligada como herramienta de apoyo frente a situaciones de conflicto. Una “pausa obligada o momento fuera” puede funcionar muy bien cuando se han rebasado los límites o no se ha cumplido alguna regla establecida y puede ayudar a la estabilidad emocional de quienes integran la familia.

Fomentando la comunicación en el hogar

La comunicación asertiva en la familia significa propiciar que las personas integrantes de la familia puedan expresar sus opiniones de forma consciente, congruente, clara, directa y equilibrada; con la finalidad de comunicar ideas y sentimientos, en la idea de que esto no tiene la intención de herir o perjudicar a nadie, sino de generar un estado interior en el que habite la confianza.



Beneficios de la comunicación asertiva en la familia

Desarrollar una comunicación asertiva en la familia repercutirá de manera positiva en nuestra salud emocional y mental, además de permitirnos ver la realidad con más claridad y establecer relaciones sólidas con los miembros de la familia. Además, favorece:

- Reducción del estrés.
- Mejora de las habilidades sociales y personales.
- Mejor control de los impulsos o la rabia.
- Mejora la autoestima.
- Incrementa el entendimiento de las emociones.
- Te respetas y te ganas el respeto de los demás.
- Mejoras tus habilidades para la toma de decisiones.
- Incrementa la satisfacción personal.

LA PÉRDIDA. Situación de conflicto en la Familia

No debemos olvidar que una situación seria de conflicto en la familia se puede propiciar con la enfermedad y posible pérdida de uno de sus integrantes, esta situación puede ser enfrentada de mejor forma en ambientes familiares sanos.

Perder a alguien es muy doloroso, pero perderlo en medio de las circunstancias actuales es mucho más duro ..."*Perder a alguien, es una experiencia que necesita ser compartida, acompañada, sostenida por abrazos, miradas*



compasivas, palabras de cariño, respetuosos silencios, ... Todo esto hace que no nos sintamos solos ante el dolor."

Atención de la violencia en casa

La violencia familiar es un tema de preocupación psicosocial y legal, es un fenómeno constante, que afecta a muchas familias en diferentes esferas en el País, difícil de erradicar y por lo tanto de interés de los Derechos Humanos.

Es importante reconocer que, ante situaciones de crisis, de mucha tensión y un mal manejo del estrés pueden surgir respuestas violentas hacia diferentes miembros de la familia, en periodos de convivencia cerrada principalmente de los cuidadores hacia las/os hijas/os o hacia las personas en posible situación de vulnerabilidad, ya sean: adultos mayores, mujeres, personas con discapacidad, de la diversidad sexual o con algún padecimiento mental o físico, niñas y niños.

Por lo tanto, a través de este texto invitamos a todas/os las/os adultas/os a reconocer cómo es su ejercicio de la violencia, recordando que existen diversos tipos de violencia, y que van de lo psicológico, de género, económico, hasta la violencia física.

Si te ubicas como una persona que en situaciones de tensión o de crisis, tiende a explotar y manifestar violencia hacia los seres que te rodean, es importante que pidas ayuda. Existen líneas de atención y apoyo, ante esta contingencia sanitaria.

Podemos decir que la Violencia es cualquier acto que resulte o pueda resultar en daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para el ser humano, incluyendo las amenazas de dichos actos, coerción y/o privaciones arbitrarias de la libertad, que ocurren ya sea en la vida pública o privada. “A un nivel psicológico, la violencia o la intolerancia, se expresa a través de individuos que necesitan afirmarse a sí mismos negando la existencia de otros, es una manera, en realidad, de escapar de un sentimiento profundo de impotencia” (Pestieau, 1992).



Violencia familiar, el acto u omisión, único o repetitivo, cometido por un miembro de la familia en contra de otro u otros integrantes de la misma, sin importar si la relación se da por parentesco consanguíneo, de afinidad, o civil mediante matrimonio, concubinato u otras relaciones de hecho, independientemente del espacio físico donde ocurra.

La violencia contra la mujer, que menoscaba o anula el goce de sus derechos humanos y sus libertades fundamentales en virtud del derecho internacional o de los diversos convenios de derechos humanos, constituye discriminación, como la define el artículo 1 de la Convención. Esos derechos y libertades comprenden:

- a) El derecho a la vida.
- b) El derecho a no ser sometido a torturas o a tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes.
- c) El derecho a protección en condiciones de igualdad con arreglo a normas humanitarias en tiempo de conflicto armado internacional o interno.
- d) El derecho a la libertad y a la seguridad personales.
- e) El derecho a igualdad ante la ley.
- f) El derecho a igualdad en la familia.
- g) El derecho al más alto nivel posible de salud física y mental.
- h) El derecho a condiciones de empleo justas y favorables.

En el caso de los niños y las niñas el maltrato se hace posible como una forma aprobada de control y educación de los menores en las sociedades que se han edificado a partir de un modelo rígido de estructura jerárquica, donde los adultos emplean el castigo corporal como método disciplinario y correctivo. De este modo, la violencia es un fenómeno social, que pasa al terreno intrafamiliar y que ha gozado de aceptación en nuestra cultura. "Sabemos con certeza que la violencia familiar y el estrés psicológico de los padres afectan a los niños de todas las edades".

Ley para la protección de los derechos de las niñas, niños y adolescentes

Solo por considerar algunos artículos que nos ayudan a atender el tema de obligaciones y derechos de protección de niñas, niños y adolescentes.

Artículo 3. La protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes, tiene como objetivo asegurarles un desarrollo pleno e integral, lo que implica la oportunidad de formarse física, mental, emocional, social y moralmente en condiciones de igualdad.

Artículo 11 Son obligaciones de madres, padres y de todas las personas que tengan a su cuidado niñas, niños y adolescentes:

a) Proporcionarles una vida digna, garantizarles la satisfacción de alimentación, así como el pleno y armónico desarrollo de su personalidad en el seno de la familia, la escuela, la sociedad y las instituciones, de conformidad con lo dispuesto en el presente artículo.

Para los efectos de este precepto, la alimentación comprende esencialmente la satisfacción de las necesidades de comida, habitación, educación, vestido, asistencia en caso de enfermedad y recreación.

b) Protegerlos contra toda forma de maltrato, prejuicio, daño, agresión, abuso, trata y explotación. Lo anterior implica que la facultad que tienen quienes ejercen la patria potestad o la custodia de niñas, niños y adolescentes no podrán al

ejercerla atentar contra su integridad física o mental ni actuar en menoscabo de su desarrollo.

Artículo 21. Niñas, niños y adolescentes tienen el derecho a ser protegidos contra actos u omisiones que puedan afectar su salud física o mental, su normal desarrollo o su derecho a la educación en los términos establecidos en el Artículo 3o constitucional. Las normas establecerán las formas de prever y evitar estas conductas. Enunciativamente, se les protegerá cuando se vean afectados por:

- a) El descuido, la negligencia, el abandono, el abuso emocional, físico y sexual.
- b) La explotación, el uso de drogas y enervantes, el secuestro y la trata.
- c) Conflictos armados, desastres naturales, situaciones de refugio o desplazamiento, y acciones de reclutamiento para que participen en conflictos armados.

| Teléfonos de atención y apoyo en crisis | | | |
|---|---|--|---|
| | Atención | Horarios | Teléfonos |
| 1 | SAPTEL servicio de salud mental y Medicina a Distancia | 24 horas del día. | (55) 5259-8121 |
| 2 | LOCATEL | 24 horas del día. | <u>55-5658-1111</u> |
| 3 | Atención a Distancia de la UNAM | de 08:00 a 18:00 horas (lunes a viernes) | 555 025 0855 |
| 4 | Situación en crisis, UNAM | lunes a viernes de 8 a 20 horas | 5622-0127 |
| 5 | Servicio de Orientación Sicológica (S.O.S) | | Toluca (722) 212 05 32 y (722) 280 23 24. EdoMex 800 710 24 96 y 800 221 31 09. |
| 6 | FUNDACIÓN ORIGEN Línea Pro Ayuda a la Mujer | | 01800 01 51 617 |
| 7 | CAVI Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar, Apoyo legal y psicológico | | 5345 5248 y 5345 5249 |
| 8 | VICTIMATEL. Apoyo legal y psicológico a víctimas de delitos sexuales | | 5575 5461 |
| 9 | ADIVAC Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas, A.C. Atención médica, legal y psicológica | | 5682 7969 y 5543 4700 |
| 10 | Línea Universidad Autónoma Metropolitana de apoyo psicológico | Horario: de 10:00 a 13:00 horas | 54 83 40 99 |
| 11 | Red Nacional de Refugios | 24 horas del día | 55-56-74-96-95 CDMX y 800-822-44-60 en el resto del país |
| 12 | Víctima de Violencia de Género | 24 horas del día | 911 |

Referencias

- Proceso de prevención de infecciones para las personas con COVID-19 (Enfermedad por SARS-CoV-2) Contactos y personal de salud. Comisión Coordinadora de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad. Secretaría de Salud. Consultado 02 de abril de 2020. Disponible http://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/prevencion_covid-19.pdf
- Recomendaciones para la población (COVID-19). Secretaría de Salud. Consultado 02 de abril de 2020. Disponible <https://www.gob.mx/salud/documentos/covid19-recomendaciones-para-la-poblacion>
- Prepare su casa. Guía detallada de planificación. Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Consultado 02 de abril de 2020 Disponible https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fget-your-household-ready-for-COVID-19-sp.html
- Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud.
- <https://www.salud180.com/salud-dia-dia/5-pasos-para-un-hogar-saludable>
- Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-190-SSA1-1999, Prestación de servicios de salud. Criterios para la atención médica de la violencia familiar, para quedar como NOM-046-SSA2-2005. Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención. http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5087256&fecha=16/04/2009.
- Ley para la Protección de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (Nueva ley 29/05/2000)
- <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7758.pdf>
- <https://consumer.healthday.com/espanol/mental-health-information-25/anxiety-news-33/c-oacute-mo-evitar-el-miedo-y-la-ansiedad-durante-la-autocuarentena-755834.html>
- <https://www.healthychildren.org/spanish/family-life/family-dynamics/communication-discipline/paginas/disciplining-your-child.aspx>