

Cuarentena social fomenta desesperanza y depresión en los abuelos

El aislamiento como medida para prevenir el **coronavirus** está comenzando a tener **efectos psicológicos** en los venezolanos, en especial, las **personas de avanzada edad**.

En un contacto telefónico para **Elimpulso.com**, el **psicólogo Anderson Jiménez Saavedra** explicó que los abuelos forman parte del pilar esencial para el desarrollo del núcleo familiar y puntualizó que, ante la llegada del **covid-19**, sus parientes deben evitar **transmitir o desplazar su emocionalidad de histeria, ansiedad y pensamientos errados** con ellos.

“Los abuelos son **más vulnerables al virus por tener un sistema inmunológico con poca protección**. Por eso, es importante que si usted convive con una persona de avanzada edad debe evitar transmitir su emocionalidad **de histeria, ansiedad y pensamientos errados**. La cuarentena puede fomentar una etapa de **desesperanza y abandono en los abuelos**. Se puede sentir como una **carga familiar, caer en depresión y hasta generar preocupación extrema** si observan conductas alarmantes en algunos o todos los miembros de la familia que le rodea”, detalló Saavedra.

Es especialista sugirió a los grupos familiares que en este tiempo de cuarentena se promueva en conjunto un acompañamiento constante con el adulto mayor.

“Debe existir en la medida de su posibilidad un acompañamiento constante con el **adulto mayor**. Desempolva ese álbum de fotos y **haga remembranzas con anécdotas** sobre esos tiempos hermosos que pasó el abuelo o abuela. **No hay nada mejor que escuchar sus historias de vida contadas por ellos mismo**. También escuchen su música preferida; baile, cante, que **adivinen refranes populares, hágalos reír y sentirse a gusto**”, manifestó.

Dentro de las recomendaciones se tiene:

1- mantenga las medidas de higiene en casa, ya que son importantes aún cuando el adulto mayor no se exponga al ambiente externo, pero con dicha medida creará confianza en el mismo.

2- Uno de los pasatiempos favoritos de los abuelos es escuchar o

ver noticieros de información masiva, pero en estos momentos lo más recomendable es evitar cualquier tiempo de vínculo o al menos limitar en la medida de lo posible.

3- Si usted debe salir por emergencia, al regresar quítese los zapatos, lávese las manos con agua jabón, y trate de saludar desde una distancia adecuada. Los besos y abrazos a los abuelos los acumula para cuando la pandemia se termine.

4- Involúcrelos con los niños y jóvenes a las actividades de la casa tomando en cuenta la capacidad física que posean. Las actividades lúdicas también ayuda a que se entretengan.

5- Si observa algún comportamiento de preocupación constante en el adulto mayor, pregúntele con paciencia y de forma clara qué siente y por qué siente esa emoción y si tiene que ver con miedo a contagiarse o morir, explíquele con tranquilidad que al estar en casa y tomar las medidas necesarias no hay forma de contagiarse y que está a salvo.

6- Trate de limitar visitas si en su hogar llegan sin ningún grado de emergencia que ameriten la presencia de visitante, ya sean familiares o amistades, de no ser posible pues deben usar tapa bocas y cumplir con las medidas de higiene. **Elabore un horario y lo titula “ la hora saludable”, donde todos en ciertas horas deben lavarse las manos.**

7- Finalmente y esto lo dejó como reflexión: “Dele mucho Amor a esos abuelos, antes, en estos momentos y después de la pandemia” porque esos seres maravillosos merecen el mejor amor del mundo.

Con información de Elimpulso.com