

El cuidado de los cuidadores y la ética del cuidado durante la pandemia del Covid-19



La situación que estamos viviendo genera una carga física y emocional a los trabajadores de la salud. Esta situación de emergencia mantenida en el tiempo genera un impacto mayor que enfrentarse a una catástrofe puntual.

Por todo esto es importante cuidar la salud de todos/as nosotros/nosotras!

Dedicá tiempo a los compañeros y compañeras para hablar y compartir pensamientos o situaciones que están viviendo. Cuidá la distancia!!!



Evitá críticas o juicios de valor que afecten a otros y a ti mismo.



Buscá apoyo familiar y social. Evitá el aislamiento. Aprovechá los medios digitales y el teléfono.



Recordá que esto va a pasar. Evitá pensar que esto va a estar siempre.



Cuidándonos, cuidamos a los otros, a nuestra familia, a nuestros compañeros y compañeras de trabajo.



Cuidate emocionalmente.



Compartí las responsabilidades en casa a nivel familiar.



Al salir del trabajo, evitá el exceso de información sobre la pandemia (TV, diarios, radio, internet, whatsapp, entre otros).



Tratá de mantener una buena alimentación, descansar y tratá, sí, de relajarte.



Buscá contención. Es normal, no lo reprimas.

