

Consejos para los cuidadores de la “generación sándwich” (grupo de adultos de edad mediana que cuidan tanto a sus padres ancianos como a sus propios hijos) en la era del COVID-19

COVID-19 es una llamada de atención para prepararse mejor para una población que envejece y para los tipos de soluciones que nos beneficiarían a todos. No solo son soluciones para las personas mayores; en realidad se trata de la salud pública de las familias estadounidenses y la salud pública de nuestro país. COVID-19 es un problema de atención comunitaria y un poderoso recordatorio de que todos estamos fundamentalmente conectados. Lo que queremos es una cultura de cuidado - y esa debe ser una cultura de cuidado a lo largo de las generaciones. Aquí se encuentran algunos consejos prácticos para los cuidadores responsables tanto de jóvenes como de mayores.

1. Manténgase informado y tómese un descanso de las noticias si lo necesita.

Es importante mantenerse actualizado. Hay mucha información disponible y puede resultar abrumadora. Verifique si su ciudad tiene un sistema de alerta para que pueda configurarla y olvidarla, o límitese a recursos confiables como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) o la Organización de Salud Mundial (WHO) para obtener información actualizada. Dese cuenta de que alguna información en las redes sociales como Facebook, Twitter y YouTube puede que no sea respaldada por la ciencia o hecho, así que tome lo que lea y aprenda fuera de los recursos confiables con reserva.

2. Hable con sus hijos acerca del cuidado comunitario.

La mayoría de los niños ya habrán oído hablar del virus de parte de otros niños en la escuela, o habrán visto a personas con mascarillas. Como padres, podemos animar a nuestros hijos a que hagan preguntas, tranquilizarlos y decirles que lo que está haciendo es para mantener a la familia más segura. Recuérdeles la importancia de lavarse las manos con una canción o rima favorita. Y hágales saber que, al mantenerse a salvo, ellos también están protegiendo a los demás - todos tienen un papel que desempeñar. Reserve tiempo con la familia para llamar o realizar videoconferencias con familiares mayores y otras personas que puedan estar en riesgo. La conexión y la comunidad son clave para manejar la incertidumbre durante el brote.

3. Organice su “escuadrón de cuidados” y haga planes de contingencia.

Al igual que en tiempos normales, crea una red de apoyo - y reconozca las habilidades y personalidades en ella. Considere varios aspectos de la atención que necesiten ser cubiertos, incluyendo medicamentos adicionales, agua limpia, higiene personal y nutrición. Intente evitar la compra de mascarillas médicas para que no se agoten para los profesionales de la salud. En su lugar, identifique formas que cada persona en el equipo de atención pueda brindar algo de ayuda, como llevarle abarrotes a un ser querido mayor o ayudar a configurar espacios de trabajo remoto para un amigo con discapacidades. Crea planes de atención de respaldo para escenarios diferentes y mantenga a todos actualizados, de modo que, si surge una situación de emergencia, no tiene que luchar para obtener la ayuda que necesita.

4. Hable con su jefa/jefe o recursos humanos.

Los empleadores generalmente están conscientes de los riesgos del coronavirus para las personas, pero no necesariamente aquellos para familias que tienen necesidades de cuidado múltiples a través de generaciones. Muchos empleadores grandes ya han anunciado planes de contingencia y están fomentando que sus empleados trabajen desde casa si es posible. Comuníquese con un gerente

antemano acerca de cómo el coronavirus podría afectarlo como cuidador, y qué apoyos adicionales podría necesitar. Identifique qué tipo de trabajo puede hacer de manera segura y eficaz en casa, y venga con un plan breve de lo que logrará de forma remota si es posible. Si su trabajo no se presta al trabajo a distancia, pregunte qué tipo de alojamiento podría ser posible. En algunos casos, la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA) y la Ley de Permiso Médico y Familiar (FMLA) puede ofrecer alguna protección que protege su trabajo en caso de que necesite tomar tiempo libre para cuidar.

5. Utilice esto para tomar medidas para una infraestructura de atención sólida.

No se debería necesitar una crisis para que nuestros legisladores hagan lo correcto para nuestras familias. Más inmediatamente, puede insistirles a sus miembros del Congreso a que aprueben Días de Enfermedad Pagados de Emergencia. La verdad es que necesitamos una infraestructura de atención robusta y fuerte como una base para que todos estemos preparados, protegidos y apoyados cuando más importa. Otra cosa que puede hacer con ese fin es compartir su historia de cuidado de la generación sándwich con “Caring Across Generations”, una campaña nacional que trabaja para crear flexibilidad y diversidad con apoyos y opciones para el cuidado que brinda la generación sándwich - y que TODOS necesitamos - en tiempos de crisis y en el día a día.

Acerca de Caring Across Generations

Caring Across Generations es una campaña intersectorial que trabaja para hacer que la atención sea más asequible y accesible en todas las etapas de la vida, y al mismo tiempo, que se asegure que los cuidadores se traten con respeto y dignidad. Fundada en 2011 por activistas para los derechos de los trabajadores Sarita Gupta y Ai-jen Poo, se enfocan en crear cambio de tres maneras: organizando un poderoso movimiento de la Mayoría de Cuidadores, luchando por política innovadora al nivel estatal y federal, y cambiando corazones y mentes a través del cuento de historias y aprovechando de la cultura pop. Para obtener más información, visite caringacross.org.

Acerca de la National Alliance for Caregiving

Establecida en 1996, la National Alliance for Caregiving (NAC) es una coalición sin fines de lucro 501 (c) (3) dedicada a mejorar la calidad de la vida de los cuidadores familiares/amigos y de las personas a su cargo, con el avance de la investigación, el apoyo y la innovación. Para avanzar en su misión, NAC realiza investigaciones, análisis de políticas, desarrolla programas nacionales de prácticas mejores y trabaja para aumentar la conciencia pública acerca de los problemas de cuidado familiar. Reconocemos que los cuidadores familiares brindan contribuciones importantes para mantener el bienestar de las personas a su cargo. Para obtener más información, por favor visite caregiving.org.