

# Liderazgo en el Hogar



## Objetivos

- ✓ *Conocer el rol del líder del hogar en el contexto de emergencia nacional.*
- ✓ *Fortalecer lazos de confianza y comunicación en el hogar.*
- ✓ *Aprender los aspectos a considerar en el cuidado de los niños, adultos mayores y de familiares con posibles síntomas del COVID-19.*



# Liderazgo en el hogar

¿Qué significa ser un líder en el hogar?



Es asumir la responsabilidad de proteger la salud y bienestar de los miembros de nuestro hogar, a través del ejemplo y la unión.

¿De qué manera tengo la oportunidad de ser un líder en mi hogar?



Modificando nuestros hábitos, sintiéndonos responsables el uno del otro.

Ejerciendo roles no solo de padres o esposos(as), sino también de maestros, compañeros de juego y psicólogos.

Cultivando el autocontrol para evitar más tensión de la necesaria.

Designando rutinas y responsabilidades para mantener la armonía familiar.

## Cuidados de los niños frente al Coronavirus

Explícales sobre la enfermedad de una manera sencilla y cuidando su emociones.

Oriéntales sobre los cuidados de higiene personal para no contraer la enfermedad.

Enséñales a cubrirse la nariz y boca flexionando el codo al toser o estornudar.

Enséñales valores que son importantes en el hogar como el respeto y la responsabilidad .

Impide que vean o escuchen noticias que les generen temor, preocupación o ansiedad.

Invierte tiempo en ellos: juega y disfruta de su compañía.

## Cuidados del adulto mayor frente al Coronavirus



Aliméntalos con una dieta balanceada y saludable.

Estar pendientes de que cumplan con su medicación actual.

Mantener la limpieza constante de sus ambientes, guardando una ventilación adecuada

Distribuye su cuidado con otros miembros de la familia, se sentirá más valorado

Busca actividades físicas que puedan realizar para evitar el sedentarismo.

Mantenlos conectados con otros familiares o amigos mediante llamadas o video llamadas

## Cuidados de un familiar con síntomas de Coronavirus

El familiar con síntomas y el cuidador deben usar mascarillas y guantes.

Reducir los espacios compartidos con el paciente (pasadizos, baño y cocina).

Lavar su ropa y demás prendas de forma separada de los no contagiados.

Mantener su habitación bien ventilada: ventanas y puertas abiertas

Estar pendientes de la evolución de la enfermedad y sus síntomas.

Comunicación constante con el médico tratante mientras dure su recuperación.

# Después de aprender sobre el liderazgo en casa... ¿Cómo aplicarlo en mi hogar?

- ✓ Reconociendo y practicando el rol de líder en nuestros propios hogares.
- ✓ Practicando los cuidados que debemos tener con los integrantes de mi familia.
- ✓ Fomentando responsablemente la prevención del COVID 19.





*El distanciamiento social y el contexto actual nos brinda la oportunidad de asumir el reto de ser líderes en nuestros hogares y con la sociedad.*

*No olvides de adaptarte a los cambios y ser flexibles en estos tiempos, tema que será desarrollado en nuestro próximo curso.*

