**DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADORES**

Por Brenda Salazar – CENAPRECE

(2020/06/25)

Se describen a continuación 4 arquetipos de potenciales voluntarios para la estrategia. Este material sirve tanto para el diseño de la campaña de comunciación como del sistema de monitoreo y el curso de capacitación.

1. **Hija mujer 35-50 años.**

Pilar es una mujer de 40 años soltera que vive en Puebla con don Armando, su padre jubilado de 70 años. Ella trabaja como oficinista, pero debido a la pandemia por COVID-19 realiza home office, ella tiene diabetes al igual que su padre, ambos se encuentran controlados en su clínica. Ella se encuentra realizando su actividad laboral desde casa pero Pilar se siente saturada con su trabajo, el cuidado del hogar, la realización de actividades físicas en casa y la preparación de alimentos saludables que les recomendó la nutrióloga, y le ha pedido a su hermano Pedro quien vive en la misma ciudad con su familia, que se dividan las tareas para el cuidado de su padre y sea él quien realice las compras y ella realice el resto de las actividades en el hogar. Esta fue una grata sorpresa para Pedro, quien no sabía cómo preguntar a Pilar cuál sería la mejor manera para que él también participara en el cuidado de su padre y en el desahogo de actividades para ella, manteniendo una sana distancia. Al mismo tiempo, ella le ha solicitado ayuda a don Armando en tareas sencillas para la preparación de los alimentos que ambos consumen a diario, a pesar de que él creció con la idea de que los hombres no se meten a la cocina, él ha empezado algunos días lavando los trastes que ambos usan, otros días picando las verduras que ambos comen, y otras actividades el resto de los días.

1. **Hijo hombre 35-50 años.**

Salvador es un hombre de 50 años casado que vive con su familia nuclear en la Ciudad de México y que visitaba cada fin de semana a su madre, Doña Rebe, antes de la pandemia por COVID-19. Él es dueño de una tienda de abarrotes que no ha cerrado durante la pandemia, suele ir a la Central de Abastos para abastecerse de productos para su venta minorista y consumo. Él supo a través de la radio que había un curso para cuidadores de adultos mayores y un sitio web para reportar a la secretaria de salud, y desde su celular accedió al sitio web, aprendió mucho y tomó nota de las acciones que se recomienda realizar para prevenir que ellos se enfermen de COVID-19. Él no había pensado que él puede realizar algunas actividades por su mamá, como hacer sus mandados y pagos de servicios, y ahora hasta ha acudido por el medicamento mensual de doña Rebe a su clínica ya que ella es hipertensa y tiene catarata en un ojo. En el sitio web aprendió que puede también quitar obstáculos para la marcha de su mamá que podrían propiciar que se cayera, también mejoró la iluminación al interior de su casa colocando una nuevo cortinero porque el anterior no funcionaba bien.

1. NIETA mujer entre 18 y 28 años.

Rosita es una joven soltera de 25 años que tiene un hijo de 5 años, ambos viven en Villahermosa, en casa de su madre de 60 años y su padre de 70 años. Rosita estudió hasta la secundaria, hoy es estilista, le encanta usar las redes sociales, usa Whatsapp, Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, Pinterest, Snapchat y hasta Tiktok; actualmente trabaja únicamente a domicilio con cita previa. Su mamá tiene diabetes y su papá hipertensión, y le preocupa que sus padres ya no pueden salir a caminar al parque como hacían por recomendación que les había dado el médico familiar antes de la pandemia. Un día encontró en Twitter que había un curso que podía tomar cualquier persona para ayudar a los adultos mayores, no importaba el grado de estudios del interesado; además encontró información muy valiosa en un sitio web para cuidadores de la Secretaría de Salud: encontró que con materiales sencillos podía hacer una rutina de ejercicios físicos con sus papás, lo cual le cayó como anillo al dedo ya que ella había notado que sus pantalones comenzaban a quedarle ajustados. Así que puso manos a la obra y comenzó a hacer ejercicios con sus papás y juntos han hecho videos de Tiktok en donde han enseñado de manera visual con videos cortos a otros cuidadores sobre los ejercicios que pueden hacer los adultos mayores sin salir de su casa y con materiales tan sencillos como una silla y una pelota. Hoy son trending topic, siguen ejercitándose a diario y recomendando a todos sus seguidores que usen el sitio web para cuidadores de la Secretaría de Salud, en donde encontrarán la respuesta a las preguntas que no sabían que tenían sobre el cuidado a los adultos mayores: *ayer nos cuidaron, hoy tenemos una oportunidad única para pagar con amor el amor que nos dieron*.

1. NIETO hombre y entre 18 y 28 años.

Diego es un joven de 21 años estudiante de la carrera de ingeniería que hace 2 años se mudó a la ciudad de Durango para estudiar y desde entonces renta una habitación para estudiantes en la casa de Doña Meche, una mujer adulta mayor cuyo hijo único se fue a trabajar a otro estado. Diego está consciente de la situación del COVID-19 y sabe que Doña Meche debe quedarse en casa y se ha ofrecido a ayudarle en lo posible durante la pandemia para que ella no se enferme, pero no sabe cómo. Así que un día después de sus clases en línea, buscó en internet y encontró el curso de cuidadores en línea del IMSS (CLIMSS). Había notado a Doña Meche triste y angustiada por su hijo, así que lograron contactarlo y acordaron tener videollamadas dos veces a la semana, Diego le enseñó a Doña Meche a utilizar su teléfono celular para que pueda recibir las videollamadas de su hijo, al mismo tiempo que juntos hacen la lista de los insumos que comprarán quincenalmente y que Diego se encarga de surtir. Doña Meche ha mejorado su estado de ánimo al saber que tanto ella como su hijo se encuentran bien y en comunicación y que ahora tiene un buen amigo con quién contar.