

## Decálogo del cuidado intergeneracional

1. Sostengamos las medidas de bioseguridad: el virus sigue circulando, por lo que se invita a quedarse en casa dentro de las posibilidades y planear las salidas para asuntos estrictamente necesarios.

2. Acompañemos y protejamos a los Adultos Mayores: reconocidos en sus derechos como personas libres y responsables, es compromiso de todos acompañar su proceso de vida y cuidado, destacando que su alta vulnerabilidad de contagio no implica encierro ni aislamiento emocional.

3. Promovamos familias, grupos de vecinos y comunidades que se comunican, se solidarizan y se apoyan mutuamente: el distanciamiento físico no implica indiferencia ni apatía o discriminación. Esta situación de pandemia exige al máximo nuestra capacidad para acompañarnos, generar medidas de control social y apoyo.

4. Privilegiemos en la familia y en la comunidad el cuidado de los adultos mayores, los niños y las niñas: considerando en ambos casos momentos del curso de vida significativos y emblemáticos para la vida y las generaciones, ellos requieren ser reconocidos, respetados y protegidos por todos.

5. Asumamos un comportamiento consciente y responsable: cada una de las personas, teniendo presente sus condiciones de posibilidad, sus capacidades y limitaciones, así como su situación y las características de su entorno, debe asumir la responsabilidad que le corresponde al tomar la decisión de salir o no de su hogar.

6. Fortalezcamos la formación de nuestros niños, niñas, adolescentes y jóvenes orientadas al cuidado.

a. Niños y niñas en primera infancia e infancia: reforzar de manera especial el distanciamiento con los adultos mayores, promoviendo formas distintas de comunicación y expresión del afecto.

b. Adolescentes: se deben concertar normas claras para las salidas y el relacionamiento con otros, teniendo siempre presente la responsabilidad de los contactos, especialmente con los adultos mayores.

c. Jóvenes: reforzar siempre la importancia del cuidado y respeto, en especial a los adultos mayores y su condición tanto de posibilidad como de vulnerabilidad, en este caso frente al contagio.

7. Acompañemos y proporcionemos apoyo emocional a las personas Adultas Mayores: se deben estudiar las formas para garantizar el distanciamiento físico y el cuidado del entorno próximo para prevenir cualquier riesgo de contagio.

8. Mantengámonos actualizados en la información y comunicaciones oficiales: estar atentos a las medidas que las autoridades puedan emitir, ya que es una realidad que debemos convivir con el covid-19 y es una tarea de todos estar atentos a los cambios que puedan presentarse a nivel epidemiológico o del comportamiento social.

9. Apoyemos el mantenimiento de prácticas de cuidado: buscando fortalecer las relaciones significativas y positivas, así como estilos de vida saludables sosteniendo el cuidado personal, el sueño y alimentación, la actividad física, la recreación y el esparcimiento.

10. Fortalezcamos el apoyo de las redes comunitarias, sociales y profesionales de la salud mental: para lo cual se puede contar con la información y orientación adecuada de las líneas telefónicas de apoyo social, mental y de salud en todos los casos.