



COVID-19: Salud y seguridad para las familias de los agentes policiales

Edúquese. Infórmese. Mantenga su salud.

El brote de coronavirus COVID-19 representa un enorme desafío para todas las familias de los agentes policiales. Los hábitos saludables comienzan por casa y son esenciales para evitar que los agentes policiales y sus familias contraigan el virus.

Entendiendo el virus

COVID-19 es una enfermedad respiratoria que fue identificada por primera vez en Wuhan, China en diciembre de 2019 y que actualmente ha sido identificada en más de 100 países de todo el mundo. Los virus corona pertenecen a una familia de virus que se encuentran en seres humanos y en animales, y que causan una serie de enfermedades que van desde un simple resfriado hasta graves infecciones respiratorias. Se considera que el COVID-19 es una nueva cepa de coronavirus porque nunca se había identificado previamente en seres humanos. Debido a que se trata de un virus de reciente identificación, nos encontramos frente a una situación nueva que se desarrolla rápidamente y a diario recibimos nueva información sobre la misma.

- Los síntomas más comunes incluyen tos seca, fiebre y dificultad para respirar¹. Otros síntomas menos comunes pueden ser: náuseas, fatiga, dolor de garganta, escalofríos y congestión nasal.
- Entre los grupos vulnerables se encuentran los adultos mayores y quienes padecen condiciones preexistentes como enfermedad coronaria, enfermedad pulmonar y diabetes.

Hablemos con los niños sobre COVID-19

Los niños pueden sufrir miedo e incertidumbre frente al virus. También pueden sentir miedo si sus padres deben presentarse a trabajar durante el brote. Dedique tiempo para conversar con ellos y contestar sus preguntas. Mantener conversaciones adecuadas a cada edad sobre los riesgos y las conductas apropiadas para la prevención o mitigación de la enfermedad puede contribuir a normalizar sus comportamientos y a no aumentar la ansiedad de la familia. Tenga en cuenta lo siguiente cuando habla con sus niños sobre COVID-19²:

- Pregúnteles qué saben sobre COVID-19 y acláreles cualquier información errónea. Comprenda que sus niños pueden escuchar rumores o recibir información equivocada de sus amigos, compañeros, noticias, televisión o medios sociales.
- Transmítale tranquilidad explicándole que el riesgo para los grupos de menores de edad que no tienen condiciones preexistentes es relativamente bajo³ y que la mayoría de las personas que contraen el virus solamente sufren síntomas leves y se recuperan en sus casas⁴.
- Adapte su lenguaje al nivel de comprensión de su niño. Cuando le hable sobre COVID-19, tenga en cuenta su madurez y capacidad de comprender lo que usted le está diciendo.
- Comprenda que cada niño expresa sus miedos e inquietudes de diferente manera.

- Explíqueles que sus rutinas y horarios pueden cambiar temporariamente y los motivos para que esto suceda.
- Explíqueles la manera en que el virus se propaga y cómo los gérmenes van de persona a persona y también de superficie a superficie.

Explicar costumbres básicas de higiene a los niños

- Practiquen juntos una buena higiene.
- Enséñeles a lavar sus manos con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos. Si les resulta difícil contar hasta 20, sugiérales que prueben recitar el abecedario. Proponga a los más grandes que inventen una canción para cantar por lo menos durante 20 segundos mientras lavan sus manos.
- Recomiéndeles una buena higiene, como ser lavar o desinfectar sus manos sin demora después de toser, estornudar o de haber interactuado con otros.
- Hágales notar cuando se están tocando la cara y desaliente con gentileza algunas costumbres que pueden contribuir a la transmisión del virus. Haga que esto sea algo divertido para evitar que los niños se estresen o teman sentirse “atrapados” y en cambio lo tomen como un juego para practicar hábitos de buena higiene.

Maneras en que las agencias pueden dar apoyo a las familias de agentes policiales.

Las familias de agentes policiales que son llamados a presentarse pueden sentir miedo y angustia de que su profesión los exponga al virus. Las familias también pueden sentirse angustiadas porque sus agentes policiales estén lejos de casa durante períodos prolongados. Las agencias pueden tomar un papel activo de comunicación para mitigar estos temores y asegurar que los agentes policiales tengan un fuerte sistema de protección al regresar a casa.

- Establecer un medio regular y frecuente de comunicación para las familias de los agentes policiales, como ser una lista de correos electrónicos, una cuenta específica de algún medio social o un grupo por internet.
- Compartir los pasos preventivos y protocolos de seguridad que se están tomando para asegurar la salud y el bienestar de los agentes policiales y sus familias, incluyendo información sobre asistencia médica, salud mental y/o programas de ayuda al empleado (EAP, por sus siglas en inglés).
- Involucrarse con grupos familiares o conyugales para difundir mensajes oficiales de la agencia a miembros de la familia.

1 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/symptoms.html>
2 https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf

3 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html>
4 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/faq.html>



COVID-19: Salud y seguridad para las familias de los agentes policiales

Edúquese. Infórmese. Mantenga su salud.

Los agentes policiales en sus casas

Mientras están de servicio, los agentes policiales se encuentran expuestos a numerosas personas y ambientes. Antes de regresar a casa, los agentes deben:

- Desinfectar sus cinturones y cualquier equipo que hayan tocado con frecuencia.
- Cambiarse el uniforme al finalizar su turno mientras todavía están en la estación o inmediatamente después de regresar a su casa y antes de interactuar con la familia.
- Demostrar visualmente buenos hábitos de higiene al entrar a la casa para que los niños puedan ver que sus progenitores se lavan las manos, se cambian de ropa, etc. y así dar ejemplo de buena conducta. Transformar esto en una rutina para ayudar a disminuir la ansiedad de los niños.

La enfermedad en casa

Los agentes policiales deben tener un plan de emergencia familiar que incluya una lista de números clave para llamar por teléfono, almacenamiento de medicinas y provisiones necesarias, recarga de equipos, etc. Se recomienda también obtener información actualizada sobre la situación local del COVID-19 de parte de las autoridades comunitarias de salud pública. Es necesario recordar que los miembros de su grupo familiar pueden estar expuestos a un mayor riesgo, al igual que las personas mayores y las que padecen de enfermedades crónicas severas⁵.

Si usted o alguien de su familia ha estado expuesto al COVID-19 y comienza a sentir fiebre o síntomas de enfermedad respiratoria, como tos o dificultad para respirar, tome las siguientes medidas:

- Llame inmediatamente a su prestador de servicios médicos.
- Quédese en casa, salvo para recibir atención médica.
- Guarde aislamiento en una habitación separada de su familia (incluyendo mascotas). Para limitar la ansiedad de los niños, explíqueles que es algo normal de hacer para mantener sano el resto de la familia como parte de un aislamiento básico de la enfermedad, parecido a lo que las familias hacen en casos de gripes, resfriados, etc.
- Asegúrese de cumplir con los protocolos de su agencia relacionados con licencias por enfermedad.

Permanecer en casa durante la enfermedad evitará que el virus se extienda a miembros de la comunidad.

Contacto

Medios sociales

Grupos de apoyo

Puntos de contacto de la agencia para las familias (prestación médica, salud mental, programas de asistencia al empleado (EAP))

5 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/checklist-household-ready.html>

6 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/steps-when-sick.html>