

# Preparación de un plan para el hogar

El objetivo de esta herramienta es ayudarlo a planificar cómo responder al Covid-19. Al tomarse el tiempo para reflexionar sobre las necesidades y compromisos de su hogar, usted puede priorizar las acciones que lo ayudarán a protegerse del virus y los posibles impactos negativos en su vida.

## ¿Por qué preparar un plan familiar?



Reduce los impactos negativos del Covid-19 para usted y su hogar.



Alivia el estrés y la ansiedad al elabora un plan y tomar medidas constructivas.



Ayuda a decidir qué acciones diarias, semanales y de emergencia puede tomarse en el hogar para protegerlo.

**Los hogares tienen la responsabilidad de ayudar a prevenir la propagación del Covid-19. Esto solo se puede hacer si los miembros trabajan juntos y comparten responsabilidades.**

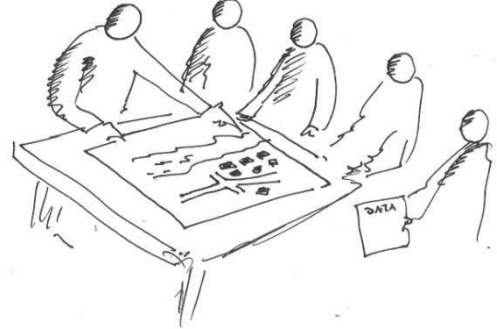
## Cómo preparar un plan familiar

### Comience por determinar quiénes conforman su hogar

- ¿Cómo podría verse afectada cada persona?  
¿Hay alguien en mayor riesgo?

Es importante pensar en cada miembro de su hogar, desde el más joven hasta el de mayor edad y hacerlos parte de la planeación.

Al incluirlos, obtendrá mejores ideas y sugerencias que si planeara solo. Quizás deba considerar cómo evitar que las responsabilidades del cuidado del hogar caigan desproporcionadamente en una persona. O quizás necesitemos pensar en alternativas para que un niño o niña continúe con su educación.



### Con la ayuda de las preguntas a continuación, analice la forma en la que cada persona en su hogar se verá afectada por el Covid-19

- ¿Cómo afectarán las medidas preventivas del Covid-19 (por ejemplo, el distanciamiento físico o el confinamiento) su vida en general (como la educación, los medios de vida o la carga de trabajo)?
- ¿Cuáles son sus necesidades esenciales (por ejemplo, alimentos o medicamentos)?
- ¿Qué sucedería si algún miembro de su familia contrae el Covid-19?
- ¿Cómo podemos trabajar todos juntos para protegernos y apoyarnos mutuamente con el fin de compartir las responsabilidades de manera justa y equitativa?

Cada persona tendrá diferentes compromisos diarios y necesidades esenciales. Escriba algunas notas en respuesta a las preguntas anteriores, o use la tabla a continuación para averiguar cómo podría afectar el Covid-19 a cada miembro de la familia.

Nombre	Impacto de las medidas preventivas (por ejemplo, distanciamiento físico o confinamiento) en cada persona	Impacto en la familia si los miembros contraen el Covid-19	Necesidades esenciales
Persona 1	<i>P. ej.: No puede trabajar</i>	<i>P. ej.: No hay ingresos</i>	<i>P. ej.: Alimentos</i>
Persona 2			
Persona 3			

📍 [tearfund.org/covid19](https://tearfund.org/covid19)  
 📧 [covid19-response-team@tearfund.org](mailto:covid19-response-team@tearfund.org)

## Ahora, considere las siguientes preguntas:

- ¿Quién tiene mayor riesgo de infección en nuestro hogar?
  - Por ejemplo: el padre, la madre, el hijo o hija, cualquier otro miembro de la familia que tiene que salir a trabajar, los niños y niñas que juegan en el vecindario, el que va a buscar agua a un punto central, el que tiene una enfermedad terminal, los niños y niñas que no van a la escuela, etc.
- ¿Hay algo adicional que podemos hacer para protegerlos?
- ¿Tenemos las instalaciones adecuadas y recomendadas para el lavado de manos y qué tan accesibles son? Debe tener en cuenta la capacidad de cada miembro de la familia para acceder a ellas.
- ¿Cómo llevaremos a cabo las prácticas de higiene recomendadas y las medidas de distanciamiento físico que se necesitan? (Por ejemplo: Si tiene un niño pequeño, quizás pueda animarlo a cantar una canción cada vez que se lave las manos para asegurarse de que estén limpias.)
- ¿Cuáles son las cosas esenciales que necesitamos? ¿Cómo nos aseguraremos de que continuaremos teniendo acceso a ellas?
- ¿Dónde podemos encontrar información actualizada sobre el Covid-19? ¿Podemos confiar en esta fuente?
- ¿Hay redes comunitarias o familiares a nuestro alrededor? ¿A quién podemos pedirle que nos ayude si no podemos salir a comprar comida, por ejemplo? ¿Quién podría llevarnos al hospital?
- ¿Qué organizaciones locales y gubernamentales podrían ayudarnos a acceder al apoyo que necesitamos? ¿Nuestro gobierno local ofrece algún apoyo al que podamos acceder?
- ¿Cómo acceder a la atención médica si alguien de mi familia o yo nos enfermamos?
- Si uno de nosotros se enferma, ¿tenemos una habitación en la que se pueda aislar?
- En caso de emergencia, ¿a quién tenemos que contactar? Haga una lista de los servicios de atención médica, organizaciones locales y personas en las que confíe que puedan ayudar.
- ¿Cómo nos mantendremos conectados con los amigos y familiares durante este tiempo? (Por ejemplo: ¿puede asegurarse de que su teléfono tenga saldo si usa crédito prepago?)
- ¿Qué podemos hacer cada día que nos traiga alegría? Es importante mantenerse positivo. (Por ejemplo, si a alguien le hace falta jugar fútbol con sus amigos, quizás puedan hacer otro juego adentro entre todos).
- ¿Alguna persona está trabajando más que los otros? ¿Podríamos hacer algo para apoyar a otro miembro del hogar? Es importante compartir la carga del trabajo doméstico y las responsabilidades de cuidado del hogar entre todos, asegurándose de que la tarea sea

apropiada para la edad de quien la realice. En estas situaciones, sabemos que, para los miembros vulnerables del hogar las necesidades de atención pueden aumentar. Es importante que tengamos en cuenta cuánto trabaja cada persona para que podamos distribuir la carga de manera justa y que sea más manejable para todos.

**Escriba algunas notas en respuesta a las preguntas anteriores, o use la tabla a continuación para enumerar las acciones que tomará durante la pandemia.**

	Acciones cotidianas	Acciones semanales	Acciones de emergencia (p. ej., si un miembro de la familia se enferma y todos necesitamos quedarnos en casa; incluya las tareas que podríamos necesitar que otros realicen)
Todos	<p><i>P. ej.: Asegurarse de que haya agua y jabón para poner en práctica una buena higiene.</i></p> <p><i>Escuchar los programas diarios de radio para tener una actualización del Covid-19.</i></p>	<p><i>P. ej.: Jugar algo juntos como familia.</i></p> <p><i>Asegurarse semanalmente de que el teléfono cuente con recarga para garantizar que podamos mantenernos conectados con nuestra comunidad.</i></p>	<p><i>P. ej.: Pedirle a [X] que nos ayude con los alimentos y verificar que esté dispuesto a seguir haciéndolo.</i></p>
Persona 1			
Persona 2			
Persona 3			

Comparta este plan con aquellas personas de su red de apoyo (por ejemplo, personas de su iglesia o con la familia extendida) y obtenga sus comentarios al respecto. Repase la lista y actualícela semanalmente.

**Recuerde siempre tener cuidado de no compartir información sensible y personal sobre usted o las personas de su hogar con otras personas.**

Centrarse en su hogar no significa que vaya a dejar de pensar en sus vecinos, especialmente si son vulnerables. Puede ser que la siguiente herramienta también le resulte de utilidad: [Herramienta de mapeo de riesgos y vulnerabilidades durante el Covid-19](#). Considere trabajar con las organizaciones locales y con las personas de su iglesia o grupos de hogar para identificar quién podría necesitar su apoyo.

📍 [tearfund.org/covid19](https://tearfund.org/covid19)  
 📧 [covid19-response-team@tearfund.org](mailto:covid19-response-team@tearfund.org)