Manejo de la vida familiar cuando su hijo tiene PKD

Bienvenidos todos.

Gracias por unirse a Manejar la vida familiar cuando su hijo tiene PKD.

Mi nombre es Lauren Winchester y soy la anfitriona de hospitalidad de esta sesión. Si tiene alguna pregunta, escríbala en el cuadro de chat y abordaremos tantas preguntas como sea posible durante la sesión de preguntas y respuestas.

Le pedimos que mantenga su micrófono silenciado durante la sesión para garantizar una buena calidad de audio para todos.

Estoy muy complacido de presentar a nuestro orador para esta sesión.

Julian Mayerson es psicólogo pediátrico en el St. Louis Children's Hospital y profesor asistente de pediatría clínica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington. Recibió su doctorado en Psicología Clínica de la Universidad Nova Southeastern.

Su especialidad principal es en enfermedades crónicas pediátricas, específicamente enfermedades de órganos en etapa terminal y trasplante de órganos sólidos. Sus intereses clínicos incluyen la adaptación del paciente y la familia a las enfermedades crónicas y cómo afrontarlas, la adherencia a los regimientos médicos, las preocupaciones emocionales relacionadas con las enfermedades crónicas y las evaluaciones psicológicas previas al trasplante.

Los intereses de investigación del Dr. Mayerson incluyen el crecimiento postraumático, la calidad de vida y la mejora de la calidad relacionada con la programación psicológica. Dr. Mayerson, es un placer pasarle la presentación.

Muchas gracias.

Así que solo, ya sabes, los descargos de responsabilidad estándar. No tengo declaraciones financieras, y esta es mi biografía que Lauren leyó tan amablemente. Entonces, para la agenda de hoy, vamos a comenzar hablando un poco sobre cómo sobrellevar el ajuste a una enfermedad crónica.

Voy a dedicar un poco de tiempo a hablar sobre los hermanos y algunas estrategias para apoyarlos. Puntos generales para manejar la vida familiar y luego una visión general de las estrategias de afrontamiento.

Entonces, algunos puntos clave: hay una amplia gama de reacciones normales a la enfermedad, y una comprensión del desarrollo de dónde están los niños y los adultos y un buen apoyo ayuda mucho a las familias a sobrellevar la situación. Por lo general, hay muchos caminos diferentes hacia el mismo destino.

Entonces, sabemos que hay un impacto de múltiples niveles cuando se trata de enfermedades crónicas. Entonces, este diagrama ilustra eso. En el centro tienes al paciente, y luego la siguiente capa externa de ese sistema es la familia. Familia inmediata, a veces familia extendida. Luego tienes amigos y tienes escuela y trabajo y luego la comunidad y dentro de esa comunidad puede ser tu vecindario local, tu comunidad eclesiástica, la comunidad médica. Eso se convierte en una gran fuente de apoyo en el manejo de enfermedades crónicas.

Entonces, sabemos que vivir con una enfermedad crónica puede tener un impacto en el individuo en varios dominios diferentes.

Entonces, el funcionamiento físico, para algunos pacientes, tienen limitaciones en sus habilidades físicas y luego requieren una mayor dependencia de los demás. Funcionamiento laboral y escolar, tener que faltar a la escuela por citas médicas, hospitalizaciones. Para los pacientes en hemodiálisis, esto puede tener un gran impacto en las relaciones con los compañeros y la vida social.

Entonces, ¿cómo entienden los amigos lo que está pasando, o cómo no lo entienden? En el mundo de COVID, las relaciones entre compañeros en la vida social se han alterado drásticamente para los niños que están en la escuela virtual o que no han podido ver a sus amigos con tanta frecuencia y eso se aplica a los adultos en términos de participación en la vida social en actividades extracurriculares. y pasatiempos.

Cuando se le diagnostica una enfermedad crónica y existen ciertas limitaciones en las actividades, es posible que pueda o no participar en ellas y luego tener una imagen de sí mismo debido a cambios físicos, cicatrices o simplemente autoestima y autoimagen. .

En términos de impacto en la familia, sabemos que tener un hijo que tiene una enfermedad crónica tiene un gran impacto y causa tensión en una relación matrimonial. Y las reglas familiares cambian. Entonces, para algunos niños, esto significa asumir nuevos roles y responsabilidades. La pérdida de la vida normal.

Así que para muchas cosas cambian, ¿no? Puede significar que nadie está haciendo panqueques los sábados.

Porque, ya sabes, todo el mundo necesita dormir después de una larga semana de estar en el hospital, o de lidiar con otras cosas, para no poder participar en actividades extracurriculares regulares. O dos hermanos que tienen que irse a vivir a casa de familiares o amigos o de otros familiares.

Y luego una mayor exposición. Entonces la vida se vuelve más como un libro abierto.

A veces, las personas constantemente hacen preguntas que usted y sus hijos tal vez no puedan o no quieran responder.

Entonces, hay muchas reacciones normales a una situación anormal.

Entonces, no solo para el paciente y otros niños de la familia, sino también para los adultos, puede haber una sensación de pérdida de control, dolor por la pérdida de la vida normal, entre comillas, ira, culpa o miedo, o Rebelión contra ser dependiente de un padre. Preocupación por el funcionamiento actual y qué tratamiento actual puede estar involucrado. Preocupación por el funcionamiento futuro. Y, muchas veces, para los hermanos, miedo al abandono o al aislamiento.

Entonces, en términos de adaptación de los niños, la mayoría de los niños lo hacen muy bien y son bastante adaptables y resistentes cuando enfrentan factores estresantes. Los niños tienen un ligero riesgo de internalizar problemas. La ansiedad y la depresión son esos programas de internalización y ¿cómo se ve un riesgo leve? Pueden ser cambios de humor, llanto, ira, miedo. Hablaremos un poco más en un segundo sobre algunas cosas clave a tener en cuenta en términos de depresión, ansiedad.

Cambios académicos, prestar atención, altibajos, calificaciones bajas, mala conducta en clase primero, algunos niños no inician sesión en la Escuela Virtual. Molestias físicas o somáticas, dolores de estómago, dolores de cabeza, cambios de apetito, problemas para dormir más allá de lo que podría estar asociado con la enfermedad que tiene un niño, si es el individuo que tiene la enfermedad el que está mostrando algunas reacciones de ajuste. Y luego las dificultades sociales y de comportamiento, actuar, retraerse, aislarse. Para adolescentes y adolescentes, participar en comportamientos de riesgo.

Entonces, ¿cuáles son algunos de los signos de riesgo de depresión? Cambios en el sueño, cambios en el apetito y el peso, irritabilidad, negatividad, retraimiento o aislamiento, malestar más fácil que de costumbre, menos placer, menos placer en las cosas que alguien solía disfrutar, lo que también se conoce como anhedonia. Hablar de muerte o de hacerse daño y cambios en el rendimiento escolar.

Entonces, para los signos de ansiedad, algunos niños no reconocen la ansiedad y tienen dificultades para verbalizar que están preocupados. Tendrán rabietas por cosas pequeñas rutinas rígidas rituales tener que hacer las cosas de cierta manera.

Algunos niños soportarán preocupaciones excesivas.

Estos son los "debería", los "qué pasaría si" que a menudo crecen como una bola de nieve. Problema para separarse de los cuidadores. Esto suele ser más en niños más pequeños, pero también puede ser en niños mayores. Problemas para dormir. Así que querer acostarse con un padre o no poder conciliar el sueño.

El cerebro es menos racional por la noche, por lo que a veces esas preocupaciones y ansiedades se exacerban por la noche. Parecer inquieto o nervioso.

El niño que siempre está tocando su pierna. inquieto Moviéndose, como si no pudieran quedarse quietos. Problemas para concentrarse y estar lloroso y abrumado.

Entonces, como puede ver, hay algunos síntomas superpuestos entre los síntomas depresivos y los síntomas de ansiedad.

Entonces, en particular para los hermanos, sabemos que hay algunas investigaciones sobre cómo los hermanos se adaptan cuando tienen un hermano que tiene una enfermedad crónica.

Sin embargo, necesitamos más, la mayor parte de la investigación que existe tiende a centrarse en los hermanos de niños con cáncer. Y lo que la investigación ha encontrado es que los niños, la mayoría de los hermanos, tienden a adaptarse bien. Corren más riesgo de internalizar los síntomas de los que acabamos de hablar sobre el estado de ánimo depresivo, la ansiedad, la preocupación, y luego los síntomas de externalización, como la falta de atención, las preocupaciones de comportamiento.

A menudo, los hermanos guardan sus emociones y sentimientos en el interior, y esto puede deberse a una variedad de razones.

Uno de ellos es que no quieren agobiar a sus padres o cuidadores, ya que sienten que sus padres ya están tratando de manejar muchas cosas. Y así terminas con este ciclo de padres que intentan proteger a los niños y niños que intentan proyectar a los padres, y todo el mundo camina sobre cáscaras de huevo en la casa.

A veces, los hermanos se guardan las cosas porque han acudido antes a los cuidadores y eso no ha sido efectivo y no se sienten escuchados, por lo que es más fácil internalizar, guardarse las cosas para ellos mismos que ser, ya sabes, cerrarse de nuevo. Para los hermanos mayores, a menudo son más conscientes de cómo la condición de salud afecta negativamente su vida familiar. Y, por lo tanto, corren más riesgo de tener problemas de ajuste emocional y conductual. Tienen más conciencia y comprensión y, a veces, se espera que sean más independientes o autosuficientes y, a veces, se les asignan responsabilidades adicionales. Por lo tanto, si tiene un hermano mayor que conduce, es posible que tenga que llevar a los hermanos menores o ayudar a preparar la cena, ayudar a lavar la ropa en otras cosas y, a veces, los padres sienten que son mayores, por lo que no necesitan tanto. o quiere tanta atención de un padre. Y si terminan recibiendo menos atención de los padres.

Entonces, ¿cuáles son los beneficios para los hermanos de tener un hermano que tiene una enfermedad crónica?

Entonces, lo que señala la literatura es que algunos niños en realidad desarrollan mejores habilidades de afrontamiento porque la familia está aprendiendo a lidiar con esto, pueden apreciar más la vida.

Así que mi investigación está en un área llamada crecimiento postraumático, que es la idea de que después de una situación de vida estresante o desafiante, puedes tener cambios positivos. Y uno de esos dominios es la apreciación de la vida. Entonces, una especie de ejemplo clásico o cliché, es ese hermano, que quiere hacer algo en el campo de la medicina debido a lo que ha pasado su familia.

Ya sea un fisioterapeuta, un terapeuta respiratorio, una enfermera, un NP, un nefrólogo. Así ganan una mayor apreciación de la vida.

Los hermanos también pueden ser más responsables, independientes y afectuosos, y estas experiencias se prestan a oportunidades para promover el crecimiento y la resiliencia.

Entonces, ¿cómo apoyamos a los hermanos? En primer lugar, y todas estas habilidades se aplican a la familia en su conjunto, pero la construcción de habilidades.

Entonces, ¿cómo promovemos la resiliencia y el afrontamiento?

Y vamos a hablar un poco sobre las habilidades de afrontamiento en otra sección de esta presentación.

Enseñe al modelar que tener un momento juntos como familia donde puedan tener un momento de gratitud donde puedan hacer algunas habilidades de relación, juntos.

Dar muchos elogios por el esfuerzo de un hermano para usar sus habilidades de afrontamiento o su esfuerzo para ayudar en lo que pueda. Construyendo un equipo. Por lo tanto, comunicarse sobre temas médicos de una manera apropiada para el desarrollo. Y dependiendo de la edad que tenga el niño que tiene la enfermedad crónica, ¿cuánto quieren que sus hermanos sepan y les den ese control? Pero también dar a los hermanos la información sobre lo que está pasando.

A menudo, los niños saben más de lo que creemos que saben o de lo que les damos crédito, por lo que tener conversaciones abiertas y honestas es realmente el mejor curso de acción porque, a menudo, lo que sucede en la cabeza de un niño es mucho peor de lo que realmente sucede.

Dándoles tareas factibles. Entonces, para algunos de mis pacientes que están en diálisis y sus hermanos ayudarán cargando esas bolsas de DP arriba o sentándose con su hermano y jugando con ellos mientras se conectan para pasar la noche en su máquina de DP. Cosas que son apropiadas para la edad, apropiadas para el desarrollo y seguras para ellos. Habla con esos hermanos, dales un poco de impulso y muchos elogios etiquetados muy específicos.

Me encanta la forma en que has estado ayudando a tu hermana con su tarea. Me encanta la forma en que me has estado ayudando vaciando el lavavajillas cuando te pido que lo hagas. Entonces ese elogio muy específico y etiquetado.

De otras maneras, aumente ese apoyo social y tenga una persona de contacto para que ese hermano hable, ya sea, una mamá, un papá y una tía y un tío, un pastor, un sacerdote, un rabino. Alguien de la familia o de esa Comunidad inmediata, brindándoles tiempo de amistad.

Esto, por supuesto, ha sido un desafío con COVID, pero con suerte ahora que las cosas se están abriendo nuevamente, los niños pueden tener la oportunidad de pasar tiempo con sus amigos para obtener ese apoyo social.

Y luego, como hablamos sobre notar y elogiar la ayuda.

Invierte tiempo. Siempre que sea posible, manteniendo una rutina y minimizando las interrupciones teniendo tiempo en tiempo de calidad. ¿Puedes encontrar diez minutos al día o, ya sabes, 10 minutos tres veces a la semana en los que puedas tener un tiempo a solas con cada uno de tus hijos, realmente dirigido por ellos?

¿Qué quieren hacer?

Si es para un niño más pequeño, eso es construir Legos. Para un adolescente mayor que está viendo una película juntos o hablando de lo que está pasando con amigos, provocando pensamientos y sentimientos, pero sin presionar demasiado. Decir bien, háblame o cuéntame sobre tu día, pero sin obligar a los niños a decirme cómo te sientes. “Dime cómo te sientes” va a levantar esa barrera. Siéntate, es una línea muy fina.

Y si tiene que retrasar una actividad, comunique por qué y, ya sabe, los cambios suceden y la flexibilidad de aprendizaje es algo grandioso para los niños, pero comunique que es importante para usted querer pasar tiempo con ellos y que cumplirá.

Y he aquí por qué está ocurriendo el retraso.

Entonces, en términos de la vida familiar en general, algunos consejos y trucos generales.

Integrar el hecho de tener una enfermedad crónica en la vida familiar en el sentido de vivir y disfrutar la vida a pesar de la poliquistosis renal.

Y no define a la familia, pero es parte de quién es la familia. Organización. Abraza la organización. Calendarios, ya sean en papel o calendarios electrónicos familiares de Google, que tengan una rutina diaria constante.

Vincular las tareas de atención médica con las cosas que hace todos los días.

Esto ayuda tanto a normalizarlo como a ayudar con la adherencia a largo plazo, ya sea a medicamentos. Tratamientos, u otro tipo de tareas asistenciales.

Otra área es la esperanza. Entonces, la esperanza es la creencia de una persona para producir rutas viables hacia las metas.

Y la creencia de que ese individuo puede ayudar a un nuevo movimiento hacia esos objetivos.

La esperanza ayuda a una persona a desarrollar y mantener pensamientos de resultados positivos. Incluso en circunstancias estresantes. Los altos niveles de esperanza han sido predictivos de la adherencia a los regímenes médicos.

Entonces, esto no significa que tengas que pensar que todo es sol, arcoíris y unicornios, sino ser realista y tener esperanzas sobre lo que podría salir bien, fijándote pequeñas metas alcanzables.

Optimismo, también relacionado con la esperanza, y es la tendencia a esperar el mejor resultado posible o detenerse en los aspectos más esperanzadores de una situación. Las personas que son positivas sobre el futuro ejercen un esfuerzo continuo, por lo que ser más optimista, más positivo puede significar que se esfuerza por cumplir con un régimen de medicamentos de todas las recomendaciones del equipo médico. El optimismo puede hacer que las personas sean más planificadoras frente a eventos estresantes.

Entonces se relaciona con esa pieza de organización e integración de la que hablé.

Y se está enfocando en lo que se puede cambiar o controlar y hay mucho acerca de las enfermedades crónicas que no se pueden cambiar o controlar y, por lo tanto, se está enfocando en lo que podemos hacer como familia para sacar lo mejor de una mala situación.

Porque a veces las cosas pueden ser malas y no tan divertidas.

Ser dueño de tu historia.

Entonces, la historia de su familia puede ser triste, desesperanzada, enojada, o puede ser más positiva y útil. Como dije, no tiene que ser súper positivo pero pensando en ¿qué dice esta historia sobre nosotros y cuáles son las palabras para describir la experiencia?

Entonces, diferentes palabras que las familias con las que he trabajado antes han usado para describirse a sí mismas como una familia para describir a sus hijos incluyen directamente fuerte. Disculpe, Valiente, duro aprendiendo sobre usted mismo.

Mi manera de describir a sus hijos incluye fuerte, disculpe, valiente, duro, aprender sobre usted y la familia, sobrevivir, superar la lucha, estar más cerca como familia y agradecido.

Entonces, como mencioné con los hermanos, esos consejos y trucos generales para construir un equipo para usted que sea su recurso para ayudarlo a navegar por esto, se necesita un pueblo y ese nivel de múltiples capas para vivir y manejar enfermedades crónicas. Apoyo social, tenga una persona clave para usted, alguien con quien pueda hablar e idealmente que no sean sus hijos porque hay algunas cosas que los niños no deberían saber. Y muchas veces, algunas veces, tener a alguien que no es tu cónyuge. Si tienes esa opción disponible para apoyar a un amigo, tus padres, tu tía, tu pastor o el rabino excetera, y eso puede ser de gran ayuda. Invirtiendo tiempo el uno en el otro, en la vida familiar y luego pidiendo ayuda, no hay vergüenza en pedir ayuda y en modelar eso como padres para nuestros hijos.

Entonces, lo que sí sabemos es que aquellos que luchan más tienden a concentrarse en el pasado y en lo que se han perdido o perdido. Se centran en lo que no pueden hacer frente a lo que pueden.

Suelen centrarse en los aspectos más angustiosos de la situación y evitan pensar o hablar sobre su enfermedad o la de su hijo. Y esta es una línea muy fina, ¿verdad? No todas las personas fuera de la familia o incluso dentro de la familia necesitan saber todo, pero elegir no revelar nada sobre la enfermedad de un niño puede generar algunos desafíos y afrontamiento.

Luego, el último punto es que las personas que adoptan la creencia de que generalmente están indefensas y que no hay nada que puedan hacer, tienden a tener algunos desafíos para hacer frente.

Entonces, ¿cuáles son algunas estrategias de afrontamiento? Una especie de palabra de moda.

Entonces, hay muchas áreas diferentes y esas estrategias sociales que he mencionado un poco antes, el apoyo de compañeros, la búsqueda de apoyo profesional, la terapia, ya sea terapia familiar o terapia individual.

Luego están las estrategias cognitivas.

Entonces, la toma de perspectiva es la capacidad de comprender o relacionarse con una experiencia desde diferentes o variados puntos de vista.

A veces, poder suspender su punto de vista personal le da la oportunidad de ver la situación desde la perspectiva de otra persona y decidir cómo responder una vez que tenga una apreciación más completa de la situación. Tener una flexibilidad como esta puede ser útil para cambiar su comportamiento y actitudes. Cuándo las estrategias actuales de las cosas están comprometiendo el bienestar. Ayudar y mantener el equilibrio en los dominios importantes de la vida. Promover el reconocimiento y la adaptación a una variedad de demandas situacionales.

Y ayudar a las personas y permanecer abierto a las experiencias manteniendo la capacidad de elegir acciones personales basadas en valores. Otra estrategia cognitiva es dejar ir.

Entonces, cuando el estrés de completar cada tarea y cada tarea para cumplir con los requisitos y cumplir con los plazos y tanto la vida familiar como la vida laboral, todo eso comienza a sentirse abrumador.

Practicar el dejarse ir es una estrategia que puede ser útil e involucra objetivos y tiempos.

Entonces, ¿qué puedes dejar ir? ¿Y cuándo puedes soltarlo? La orientación puede ayudarlo a saber mejor qué puede dejar de lado. Así que pregúntese, ¿es esta tarea necesaria e importante para mí? ¿Estoy apegado a esta tarea de alguna manera que no necesito estarlo? ¿Cuánto control realmente debo tener o necesito tener en esta situación?

Otras estrategias de soltar, canalizar en acciones positivas. Anclándose en el futuro.

Volviendo a esa organización y transformando la narrativa. Reescribiendo una perspectiva más equilibrada y compasiva de ti mismo de la situación, dándote algo de gracia.

Estrategias basadas en el significado.

Entonces, ¿qué aspecto de la vida es más significativo para ti? ¿Gratitud? Entonces, a menudo recomendaré que cuando te levantes para el desayuno digas una cosa por la que estás agradecido cuando te levantas de la cama y luego antes de acostarte y volver a la cama, ¿cuál fue una cosa por la que estuviste agradecido durante todo el día? . Reconocer y reconectar con los valores.

Algunas estrategias físicas para afrontarlo: ejercicio diario, técnicas de respiración, mucho juego, actividades de ocio y distracción.

Entonces, algunas técnicas tradicionales de cuidado personal, la búsqueda de actividades agradables, que son la relajación personal, el ejercicio, la música, para algunas personas que van a dar un paseo. Después del trabajo, una especie de descompresión, o si has estado en el hospital, justo después de estar en el hospital, descompresión, oración, relajación profesional. Respiración profunda, atención plena, lo que se llama relajación muscular progresiva, que consiste en tensar y relajar los músculos.

Conexión a tierra, imágenes guiadas y búsqueda de apoyo profesional.

Estas son solo algunas pequeñas imágenes de algunas técnicas de afrontamiento, y la técnica de afrontamiento o puesta a tierra 54321 es una estrategia realmente fácil.

A menudo, cuando se siente fuera de control, tiene un ataque de ansiedad, un ataque de pánico o simplemente siente que todo se mueve a ciento cincuenta millas por hora.

Así que es reconocer cinco cosas que puedes ver, cuatro cosas que puedes tocar, tres cosas que puedes oír, dos cosas que puedes oler, o cuyo olor te gusta, y una cosa que puedes saborear o que te gusta el sabor. Haciendo un Mantra personal y este puede ser palabras. También me gusta la idea de las imágenes, por lo que algunas imágenes que tienen mucho peso de las que hablo bastante con mis pacientes y familiares son mariposas.

Las mariposas comienzan como una oruga y pasan por una experiencia estresante y de transformación, y salen del otro lado y más hermosas.

La otra es una palmera, por lo que las palmeras son realmente únicas. No se rompen. Entonces, ¿si alguna vez has visto una palmera en un huracán? Y tal vez este me gusta mucho porque soy de Florida. Pero en un huracán una palmera se doblará completamente y se le pueden caer las hojas, se le pueden caer algunos cocos, pero esa palmera nunca se rompe.

Y así tengo pacientes que atan las palabras de me doblo, para no romperme, con la imagen de una palmera.

Y cosas tan simples como que el fondo de su teléfono sea una palmera, o la carcasa de su teléfono o simplemente pequeñas señales visuales.

Mantras de respiración. Así que cuando inhalas dices que mi mente está relajada, y luego al exhalar dices que mi cuerpo está relajado. Al inhalar digo que estoy a salvo, y al exhalar, estoy seguro.

Entonces, meditación y atención plena. Autocompasión, la idea de que somos muy amables con los demás y no siempre tan amables con nosotros mismos.

Así que hay un gran audio por ahí de un breve descanso de autocompasión. Leaves on a Stream es uno de mis ejercicios favoritos de meditación y atención plena. La idea de imaginar que todos los pensamientos que tenemos, buenos, malos y feos, salen de nuestro cerebro, los ponemos en la hoja y los dejamos flotar río abajo.

Y luego algunos otros tipos de meditaciones que si simplemente las escribes en YouTube, hay algunas cosas geniales por ahí.

Por lo tanto, existen maravillosos recursos de relajación y aplicaciones móviles de salud que son gratuitas.

Mi favorito personal es Insight timer, tienen más de 95,000 meditaciones guiadas gratuitas divididas en categorías: sueño, ansiedad, estrés, estado de ánimo, autoestima

Incluso tienen una sección específica para padres. Tiene excelentes meditaciones guiadas para niños. Hay una aplicación maravillosa específica para niños. Stop Do Think Sesame Street para los niños más pequeños. Reino tranquilo.

Netflix y Headspace recientemente lanzaron una gran serie llamada guía para la meditación. Y luego también tienen uno sobre una guía para dormir.

Entonces, algunos puntos para llevar a casa para promover un afrontamiento positivo dentro de su familia. Mantenerse involucrado, planificar y dar opciones, apoyar las amistades y las relaciones sociales, tener esperanza, escuchar, ser flexible donde sea posible.

Mantenerse organizado, enseñar y modelar habilidades de afrontamiento.

Practicarlos juntos en familia. Coordinar con la escuela para que los maestros, los consejeros escolares estén al tanto de lo que está pasando y brinden apoyo. Cuidando de ti mismo.

Es que para los que han estado en un avión, cuando te subes a un avión y te hacen la demostración de seguridad, te dicen que te pongas la mascarilla antes que las de los demás.

Oh sí.

Eso tiene sentido.

Y luego te conviertes en padre o cuidador y eso se va por la ventana.

Pero con toda honestidad, si no puedes respirar, ¿cómo puedes apoyar a alguien más?

Recordar a los hermanos y luego tratar de divertirse juntos como familia cuando sea posible.

Así que muchas gracias.

Estaré encantado de tomar cualquier pregunta, comentario.

Gracias, Dra. Mayerson.