

ABRIL 2020

**RECOMENDACIONES GENERALES PARA PROMOVER  
LA CONVIVENCIA Y LA SALUD MENTAL DURANTE EL BROTE DE COVID-19.**

“El aislamiento como medida de prevención, nos invita a unirnos y a ser solidarios. Hoy, ser consciente del bienestar de todos, ¡es un imperativo para todos!”

**MENSAJES CLAVES**

1. **1. La empatía hace la diferencia:** Despertar la sensibilidad por el otro y comprenderlo. Pensar en tu bienestar implica pensar en el de los demás. La empatía, implica la preocupación por los demás y despertar nuestra capacidad de cuidado y solidaridad.
2. **Atiende las indicaciones:** El aislamiento, el cuidado personal y la solidaridad son las mejores estrategias en salud pública para hacer frente a esta situación. Una adecuada información ayuda a evaluar los riesgos y tomar precauciones razonables.
3. **Las emociones son respuestas normales a las situaciones de estrés o crisis.** La tristeza, el enojo o la confusión son esperables, hablar de ello con personas de confianza ayuda. El “pánico” no es la mejor opción, impide ver las cosas de una manera clara, ¡respire!, concéntrese en sus emociones:
  - a) Tómese un minuto para percibir lo que siente.
  - b) Tome otro minuto para aceptar sus emociones y déjales habitar en usted.
  - c) Considere otras situaciones difíciles que ha superado y recuerde que le han servido para superarlas. Siempre podemos regularlas y apaciguarlas.
  - d) Cierre los ojos y concéntrese SOLO en su respiración por 2 minutos.
  - e) Permita que la respiración rítmica y cíclica invada todo su cuerpo/ser.
  - f) Continúe con su rutina y repita este ejercicio las veces que lo requiera.
4. **Tenga rutinas que se acomoden al hogar durante** la temporada de aislamiento. Cuide su sueño y alimentación.
5. **Aproveche el tiempo.** Realice actividades de cuidado personal, actividad física u otras que estimulen su cuerpo y su mente en el hogar. Realice movimientos y estiramientos para que su cuerpo no esté tanto tiempo quieto. Escuche música agradable y, si es posible, aproveche la oferta virtual cultural y recreativa (Museos, conciertos, entre otros). Es importante regular el acceso a las redes, trate de poner horarios y límites de tiempo.
6. **Cuide sus relaciones:** Mantenga la comunicación con sus seres queridos y comunidad, llámelos, envíeles mensajes, hágalos saber que todas y todos juntos podemos afrontar la situación
7. **Confíe en sus capacidades y en las de los demás.** Es una posibilidad de vivir experiencias positivas, tales como el poder sentirse orgullosos de detectar nuevas formas de enfrentar la adversidad, sobreponerse a la dificultad y ser generosos.
8. **Manifieste sus necesidades:** Comparta con otras personas sus emociones y pensamientos, y escuche también a los demás; usted también puede ser apoyo para otros. Al apoyar a otros, se alivian también las necesidades propias.
9. **Pida apoyo emocional:** Puede solicitar asistencia en las líneas telefónicas disponibles, con líderes sociales o espirituales, o con los servicios de salud. Si siente ansiedad, tristeza o aburrimiento que lo desbordan, utilice las líneas de ayuda a nivel territorial.
10. **Infórmese de fuentes oficiales y veraces.** Escoja un horario limitado para hacerlo evitando información tóxica, repetitiva o desesperanzadora. Busque la información oficial puede ser la autoridad sanitaria de su localidad o municipio.
11. **En niñas, niños y adolescentes:** Ante todo conviene preguntar cómo se sienten. En situaciones tan novedosas como estas, necesitan de la proximidad y amor de los adultos, así como tiempo extra de atención. Informe sobre lo que pasa de manera tranquila, use un lenguaje apropiado para su edad y su forma de ser. Es importante sostener conversaciones abiertas y honestas, permita que se expresen y aclare las dudas que estén a su alcance. Utilice juegos y cuentos si es necesario. Explique que el aislamiento no se da por miedo al contagio, sino para proteger a todas las personas.



12. **En adultos mayores:** Ofrezca información objetiva acorde con recomendaciones oficiales. Hágalo de manera tranquila y de acuerdo a las particularidades de su forma de ser y de salud, teniendo en cuenta las limitaciones sensoriales, si es el caso. Evite ser catastrófico, el cuidado y prevención están en nuestras manos. Pregunte cómo se sienten, qué necesitan y colabore con la satisfacción de sus necesidades físicas y médicas. Cumpla la promesa de estar en contacto, siga las últimas recomendaciones médicas realizadas y garantice la disponibilidad de las medicaciones prescritas, y las formas de sostener el cuidado adecuado. Promueva y mantenga las rutinas de cuidado personal (higiene personal, sueño y alimentación), facilite mecanismos de orientación (Calendarios y relojes) y evite la inmovilidad.

Ante una situación inicialmente devastadora se activan las respuestas efectivas de profesionales de la salud, científicos y expertos de salud pública que trabajan para que la respuesta ante estas circunstancias tan novedosas sean las más exitosas. Lo usual es que también los miembros de una comunidad frecuentemente muestran mayor nivel de altruismo y cooperación. Las personas pueden llegar a experimentar una gran satisfacción por el hecho de poder ayudar a otros. Y es en los pequeños detalles de solidaridad, amabilidad, bondad y gratitud que tenemos la ayuda en nuestras manos.

#### **Bibliografía de Referencia**

- Government of Western Australia. Mental Health Commission. COVID – 19 information for Mental Health Commission Service Providers. 17 Mar 2020. En: [www.mhc.wa.gov.au](http://www.mhc.wa.gov.au)

-WHO. Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak.

**¡Quédate en casa y lávate las manos!**

*Adaptación del Ministerio de Salud y Protección Social, Consejo nacional de Salud Mental BOLETÍN #1  
MARZO 2020*

