

ABRIL 2020

RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA CONVIVENCIA Y LA ARMONÍA ESPIRITUAL Y DEL PENSAMIENTO (SALUD MENTAL) DURANTE EL BROTE DE COVID-19 EN POBLACIÓN INDÍGENA

En la situación de emergencia en salud que se encuentra la población colombiana y en el mundo entero, los pueblos y comunidades indígenas han acatado el aislamiento voluntario para salvaguardar su población. Algunos sabedores y sabedoras consideran que es el momento para mirar hacia adentro, para mantener la unidad colectiva espiritual que protege la salud y el buen vivir de pueblos y comunidades. En este camino, es de vital importancia retomar lo que se ha olvidado para el cuidado de la salud y la protección, para evitar las desarmonías y cuidar la vida a nivel personal y comunitario. En este momento de reflexión para la humanidad, implicará devolverse al territorio y a la ancestralidad, unir colectivamente las fuerzas espirituales y retomar las prácticas culturales protectoras de las familias, hacia la transmisión de los saberes, la producción propia de alimentos, al cuidado de plantas medicinales y de la naturaleza misma con el objetivo de afrontar los tiempos difíciles, llamar a la calma y a la tranquilidad y con sabiduría ancestral avanzar un paso más en la espiral de vida.

Por tanto, desde el llamado de algunos sabedores y sabedoras frente a continuar en la construcción y orientación del SISPI (Sistema Indígena de Salud Propia e Intercultural) para poder situar acciones en relación con la prevención y atención del virus COVID- 19, el Ministerio de Salud y Protección Social, desde la Dimensión de Salud Mental y Convivencia, sugiere los siguientes aspectos para abordar, con y desde los pueblos y comunidades indígenas, la armonía espiritual y del pensamiento (salud mental) en un momento como el que se está presentando.

DESDE EL COMPONENTE POLÍTICO ORGANIZATIVO (estas orientaciones se sugieren para las autoridades indígenas)

- Establecer medidas para evitar el ingreso de personas externas a la comunidad, como se contempló en la Circular 015 de 2020, emitida por el Ministerio del Interior y el Ministerio de Salud y Protección Social. En caso de ser necesario el ingreso, realizar las medidas sanitarias de protección al ingreso como: ritual de armonización junto con acciones o medidas para la desinfección del personal que requiera entrar a las comunidades.
- Coordinar con los sabedores/sabedoras ancestrales, mecanismos para apoyo y acompañamiento emocional y espiritual a las personas de la comunidad, especialmente para personas en condición de discapacidad, adultos mayores, víctimas del conflicto armado, pueblos en contacto inicial, de acuerdo con la cosmovisión y cosmogonía de cada pueblo.
- Identificar y actuar, bajo las normas propias de protección, frente a los casos de violencia intrafamiliar, violencia contra las mujeres o violencia interpersonal, dado que los cambios de dinámica de la cotidianidad pueden aumentar estos problemas en las familias y en la comunidad. Establezca los canales o medios de comunicación entre las familias y la autoridad indígena para resolver estas situaciones, en caso de presentarse. Involucre a mujeres lideresas de la comunidad en esta ruta de resolución de casos.
- Fomentar acciones de fortalecimiento de la cultura y el conocimiento propio, desde el interior de las familias, como los diálogos de saberes intergeneracional o círculos de la palabra al interior de las familias, en torno al fogón, recordar los relatos de mitos y leyendas y practicar los juegos tradicionales en la familia y el arte propio, como, por ejemplo, la música, el tejido, la pintura, entre otras artesanías que, pasada la emergencia sanitaria, puedan socializar ante la comunidad.
- Fomentar el buen uso de los medios de comunicación como el internet para enviar mensajes y recomendaciones útiles a la comunidad relacionadas con medidas de protección y fomento cultural (diálogo de saberes), notificar situaciones de riesgo en la familia y la comunidad, entre otras.



- Revisar las condiciones en las que se encuentra la población adulta mayor. Este momento es una oportunidad para volcar los ojos hacia ellos. Para escucharlos, aprender de ellos, cuidarlos, para protegerlos porque es la población que está más en riesgo con este virus. Es importante verificar su condición de salud, tomar decisiones y medidas comunitarias, en articulación con el sector social y los programas sociales, si así lo considera la comunidad, para mejorar su estado nutricional para que puedan estar más fuertes.
- Hacer acuerdos de armonía y convivencia para colaborar y apoyarse los unos a los otros, retomar el trueque, de manera organizada, que no implique reunión de muchas personas y en la medida de las posibilidades, de las más jóvenes con la debida distancia social; identificar que se requiere como básico en la comunidad y coordinar con la Gobernación para establecer la atención de la población con mayor grado de vulnerabilidad (adulto mayor, niños, niñas, mujeres gestantes, personas con discapacidad).
- No difundir o compartir noticias falsas o no verídicas. Esto puede alimentar los miedos y el pánico entre la población.
- Utilice diferentes mecanismos de comunicación (emisora comunitaria; redes sociales; llamadas telefónicas; perifoneo) para motivar acciones relacionadas con el fortalecimiento de la cultura, de las prácticas de producción de alimentos y de cuidado y transmisión de saberes frente al manejo de las plantas medicinales, orientado por el sabedor o sabedora tradicional (contemplar transmisión de saberes de una o dos personas con el sabedor o sabedora tradicional, manteniendo el distanciamiento social (1-2 metros de distancia) y teniendo el cuidado al estornudar o toser cubrirse con el antebrazo, lavarse las manos con agua y jabón antes de iniciar la conversación, al terminar. No saludarse con la mano).
- Prohibir el consumo de bebidas alcohólicas u otras sustancias psicoactivas al interior de la comunidad (incluyendo al interior de las familias). Esto puede aumentar los problemas de convivencia y la generación de desarmonías espirituales y del pensamiento (problemas mentales).
- Preste atención a conductas de rechazo, estigma y/o discriminación (por género, por discapacidad, por vulnerabilidad, por presencia de enfermedad, entre otros) que estén ocurriendo al interior de la comunidad. El miedo puede hacer que se aumente el rechazo o discriminación hacia ciertas personas.
- Preste especial atención a los niños, niñas o jóvenes o adultos mayores que estén en riesgo de conducta suicida. Es importante hacer seguimiento con el sabedor/sabedora tradicional, a estas personas.
- Identifique las personas que se encuentran en algún servicio de salud externo a la comunidad, para garantizar la comunicación con ellos y así, brindar apoyo emocional dado que no pueden salir sus familiares a visitarlos.
- Coordine como autoridad de su comunidad, las acciones de protección con otras entidades que habitan al interior de esta como, por ejemplo, puesto de salud, ICBF, escuela, ejército.
- Hacer uso del personal técnico y profesional indígena que esté en la comunidad para el acompañamiento de medidas de prevención, seguimiento y acompañamiento a las familias indígenas, especialmente en lo emocional.

DESDE EL COMPONENTE DE SABIDURÍA ANCESTRAL

- Teniendo en cuenta que la sabiduría ancestral es el eje del SISPI y de la recuperación y mantenimiento de la armonía espiritual y del pensamiento (salud mental) de los pueblos y comunidades indígenas, es necesario contemplar los rituales de armonización/ sanación/ pago entre otros, especialmente familiares que no impliquen aglomeración de personas (*recuerde que la reunión de varias personas puede ser un factor de transmisión del virus COVID 19*) para contribuir en la armonía espiritual de cada pueblo y comunidad indígena.
- Es el momento para retornar a la orientación del sabedor/sabedora tradicional. Es importante consultar la orientación que ellos puedan brindar frente a esta situación que se está viviendo. Los rituales de armonización/ sanación, pago, concejos de reflexión o recomendaciones que pueda orientar el sabedor/ sabedora tradicional desde las familias, son importantes para afrontar estos momentos que se están viviendo, para recobrar la armonía espiritual y del pensamiento (salud mental) de los pueblos y comunidades indígenas.





- Tenga en cuenta que dentro de las recomendaciones para prevenir el contagio del COVID 19 se sugiere: mantener el distanciamiento social, es decir, mantener una distancia entre una persona y otra de aproximadamente 1-2 metros de distancia; no saludarse estrechando la mano; no compartir utensilios de bebidas o comidas o de elementos como tabaco, coca, elementos que se introduzcan en la nariz, entre otros, donde se pueda intercambiar saliva o material líquido o mucoso de la nariz; no escupir o expulsar saliva a otra persona; al estornudar o toser cubrirse con el antebrazo, lavarse las manos con agua y jabón constantemente.
- Fomentar acciones, desde la espiritualidad de los pueblos indígenas, para que los niños, niñas y jóvenes retomen la conexión con la Ley de Origen, con la cosmovisión de sus pueblos, con el entorno (territorio, ríos, selva, universo, los elementos de la naturaleza y con la comunidad). Implica orientar acciones que fortalezcan tanto el pensamiento, la espiritualidad y el cuerpo físico.
- Con la ayuda de la autoridad indígena, identificar y disponer de los insumos necesarios para que el sabedor/ sabedora cuente con los elementos básicos del ejercicio de la medicina tradicional/ancestral.

DESDE EL COMPONENTE DE SALUD PROPIA E INTERCULTURAL (estos son mensajes que están orientados a las familias y a las autoridades indígenas. Orienta el accionar de las Direcciones Territoriales en cuanto a Información, Educación y Comunicación)

- Es el momento de retornar al diálogo al interior de la familia. De recobrar los espacios en torno al fogón, de contar las historias que fundamentan la cosmovisión de su pueblo y comunidad, identificando las acciones o normas propias de protección que se deben retomar para el cuidado de la familia y la comunidad.
- Acceder a los servicios de salud solo si es un caso de urgencia y es una condición de salud diferente a los establecidos en los protocolos de prevención del COVID 19, lo cual también tendrá que ser coordinado con la autoridad indígena para generar los mecanismos de articulación con las entidades competentes.
- Retome los juegos tradicionales familiares como un espacio para fortalecer la cultura propia y afianzar los lazos familiares.
- Involucre a los niños, niñas y jóvenes en la producción de alimentos propios, en el trabajo en los cultivos, en la caza, en la pesca, en el uso de plantas medicinales orientadas por el sabedor/ sabedora tradicional, en la distribución de tareas en el hogar, en el aseo.
- En este tiempo en que se modifica la cotidianidad y que los jóvenes no pueden salir de su territorio, es importante generar espacios familiares para conversar sobre sus emociones, sentimientos, para prestar mucha atención a ellos y orientar acciones desde la sabiduría ancestral. Establezca con ellos trabajos comunitarios que les permita ser útiles en estos momentos de confinamiento.
- Involucre a los adultos mayores en las actividades lúdicas familiares, en la transmisión de saberes frente a manualidades, artesanías, música y creación de historias manteniendo el distanciamiento social (1- 2 metros de distancia).
- Realice acciones que fomenten el trabajo familiar en torno a las manualidades, a las artesanías, a la música tradicional, a las historias o cuentos propios manteniendo el distanciamiento social (1- 2 metros de distancia).
- Es importante no dejar a los niños, niñas o jóvenes solos en una habitación o en casa sin vigilancia periódica de un adulto responsable.
- Hablar con los niños, niñas y jóvenes sobre la importancia de saber que NADIE (conocidos o desconocidos) puede tocar su cuerpo ni hacer caricias que le incomoden. Así mismo, ofrecer la confianza y espacios para que manifiesten cualquier situación en la que ellos sientan miedo.
- Si presentan ansiedad o miedo, busque ayuda con un médico tradicional, o sabedor o sabedora o con un profesional de salud.
- Es normal que los jóvenes, niños y niñas se sientan tristes, confundidos, asustados, desesperanzados, aburridos, solos o enojados durante esta crisis. Es importante que ellos puedan hablar con personas de confianza que puedan ayudar, hablar con amigos o familiares o sabedores tradicionales.



 <p>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD NORTE DE SANTANDER</p>	<p>DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO</p>	 <p>Gobernación de Norte de Santander Instituto Departamental de Salud</p>
<p>Código: F-DE-PE05-03 Versión: 04</p>	<p>COMUNICACION EXTERNA</p>	<p>Página 4 de 4</p>

- No usar bebidas alcohólicas u otras sustancias psicoactivas para manejar las emociones, los miedos, la ansiedad. Si se siente preocupado, habla con el sabedor/ sabedora tradicional, establezcan un plan y revisen la necesidad de atención médica o apoyo psicosocial para comunicarse con la EPS o Dirección Territorial de Salud, en lo que puede ayudar la autoridad tradicional.
- Si se llegase a presentar una persona que esté contagiada con el virus COVID 19, es importante tener todos los cuidados y precauciones para evitar la propagación de este. Evitar la discriminación y/o estigma. Siga las recomendaciones entregadas por la Dirección Territorial de Salud. Reporte y genere el aislamiento de la persona. Posterior a la recuperación, es importante brindar apoyo espiritual a la familia y a la persona que pudo estar aislada para evitar el contagio.
- Acompañe y fortalezca la atención a personas con discapacidad para que puedan sentirse involucrados en la situación y en las prácticas de cuidado, de prevención del contagio, pero también en el fortalecimiento de las prácticas culturales y de diálogo de saberes a nivel familiar.

DESDE EL COMPONENTE DE ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN (está dirigido a las Direcciones Territoriales de Salud; EPS y Autoridades Indígenas)

- Coordinar con la Dirección Territorial de Salud los mensajes claves que se requieren para la prevención del COVID 19; para el manejo de emociones basado en la cultura, traducidos en el idioma propio, para la transmisión en emisoras comunitarias; perifoneo; mensajes por redes sociales.
- Identificar con el personal de salud de su comunidad, los insumos y medicamentos necesarios, para coordinar con las EPS que tengan afiliada a la población, para el abastecimiento y entrega de medicamentos para personas que estén con algún trastorno mental (y se encuentren con medicación); enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, cáncer, problemas cardiacos, etc., población con discapacidad. Especialmente porque se recomienda evitar el acercarse a lugares donde pueda haber presencia del virus y tener que exponerse hacer filas o estar un tiempo prolongado en esos lugares. Por lo tanto, desde la Dirección Territorial de Salud y las autoridades indígenas se debe coordinar con las EPS la garantía de la entrega de los medicamentos a su población.
- Coordinar entre las autoridades indígenas, las Direcciones Territoriales de Salud y las EPS la garantía de atención frente a otras enfermedades que se presentan en la población y que requieren la definición de la ruta para que garantice el servicio, especialmente de vacunación, de atención de casos de desnutrición severa, de dengue, malaria, discapacidad, entre otras, para que el aislamiento no se convierta en una situación de mayor vulnerabilidad para la población indígena frente a otras problemáticas que siempre han estado presentes.
- Definir entre las autoridades indígenas, las Direcciones Territoriales de Salud y las EPS, los mecanismos de comunicación para reportar algún síntoma relacionado con el COVID- 19 o con la necesidad de apoyo psicosocial para jóvenes que así lo requieran.
- Gestionar con la administración local (gobernación y/o alcaldía), la atención alimentaria o apoyo económico para las familias más vulnerables, en caso de que así lo definan en la comunidad.
- Integrar acciones que promuevan la vigilancia comunitaria enfocada a la identificación oportuna de casos sospechosos y las rutas de notificación.
- Realizar un reporte periódico (una vez por semana, por ejemplo), de la situación de salud propia e intercultural; lo anterior para identificar de manera oportuna con los sabedores/ sabedoras ancestrales medidas de atención propia, oportuna y con el talento humano en salud desde el SGSSS, acciones de promoción y prevención, y aquellos casos que ameriten solicitud de apoyo a la Dirección territorial de Salud y las EPS.
- Solicitar a las Direcciones Territoriales de Salud, las indicaciones de medidas mínimas sanitarias comunitarias y familiares.

Adaptación del Ministerio de Salud y Protección Social, Consejo Nacional de Salud Mental, Marzo 2020.

