



# **Guía de apoyo Psicosocial**

## **Contingencia COVID-19**

## **Introducción:**

La Coordinación de Convivencia Escolar, de la Dirección de Educación Municipal Coyhaique, con el objetivo de insumar información concreta y clara para la atención psicosocial en esta emergencia sanitaria COVID-19 ha sistematizado la guía de apoyo psicosocial del Ministerio de salud ([www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)), con el afán de colaborar en entregar una guía breve de acompañamiento en la labor que realizamos en cada uno de los establecimientos educacionales de nuestra comuna.

Las medidas de distanciamiento físico, cuarentena y aislamiento por COVID-19 intensifican la necesidad de canales de atención para la población a través de comunicación remota, ya sea a través de contacto telefónico, videollamada o chats. Es así como municipios, instituciones gubernamentales, y organizaciones de la sociedad civil han puesto a disposición diferentes líneas de contacto con la ciudadanía, junto con la línea oficial de Salud Responde 800 360 7777.

Si bien la mayoría de estos canales tienen un propósito informativo y de apoyo práctico para la comunidad, pueden aportar considerablemente a reducir la incertidumbre, generar calma, disminuir el estrés y promover comportamientos de cuidado en la población, aspectos vinculados directamente con el bienestar y la salud mental en tiempos de emergencia. Para ello, es importante que los equipos educativos y con mayor pertinencia los coordinadores de convivencia escolar, incluyan consideraciones de salud mental y apoyo psicosocial dentro de su accionar.

### **Prepararse para la atención.**

Antes de iniciar cada jornada, procure tener a mano la mayor cantidad de información necesaria y actualizada. Un canal de ayuda que maneja información parcial o que ya no está vigente, puede aumentar la sensación de inseguridad en la comunidad que atiende.

- Entregar información precisa y en lenguaje sencillo, en sintonía con las recomendaciones oficiales difundidas es un aspecto clave para reducir la incertidumbre en las personas. Por el contrario, cuando la información entregada es confusa o contradice las medidas en curso, puede generar mayor ansiedad y angustia en las personas que contactan.
- Es importante comunicar los servicios disponibles, las acciones en curso y a que apoyos puede recurrir. Aun cuando haya elementos por resolver,

focalizarse en los aspectos de la respuesta que están funcionando y en las cosas que, si se pueden resolver, ayuda y transmite esperanza.

- Evitar minimizar la preocupación de la persona o insinuar que es incorrecto o absurdo preocuparse. Por el contrario, indicar que es comprensible que ante la emergencia global que se está viviendo aparezcan el temor y la ansiedad.
- Informarse sobre otros canales de ayuda remota presentes en la comunidad, coordinarse con ellos y activar flujos de derivación asistida de los usuarios que consultan por necesidades que no pueden ser respondidas en el canal que consulta.
- Si desconoce la respuesta a una pregunta, decirlo, ofrecer responder con posterioridad o conectar con la persona adecuada.

### **CONSIDERACIONES DE SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL DURANTE COVID-19 Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres MINSAL.**

- Evitar lenguaje técnico al comunicarse con la persona. Prefiera un vocabulario claro y preciso, un lenguaje amigable que asegure la recepción del mensaje.
- Siempre comunicar información oportuna y transparente, técnicamente correcta y basada en evidencias.
- Disipar los rumores, la información incorrecta y las suposiciones erróneas. Instar a las personas a consultar las fuentes oficiales de la información y a detectar cuando se trata de información dudosa o imprecisa.
- Brindar a las personas recomendaciones sencillas de realizar con el objetivo de reducir su exposición al virus, proteger su salud tanto física como mental y la de sus seres queridos, según su grado de riesgo, de preocupación y opciones disponibles. Esto ofrece una sensación de control y motivación. Disponer de recomendaciones para el cuidado del bienestar individual y colectivo durante la pandemia para difundir.

#### **¿Cuándo derivar a apoyo específico de salud mental?**

Teniendo en cuenta que las reacciones de temor y estrés son reacciones esperables e incluso necesarias para mantenernos en alerta y atentos, estas pueden volverse muy intensas y afectar considerablemente el

bienestar de la persona, requiriendo su derivación a la línea de salud mental.

A continuación, se señalan criterios generales para la derivación a una línea especializada en salud mental:

- Crisis de angustia.
- Grado significativo de angustia que no disminuye con apoyo de cercanos ni con estrategias personales.
- Deterioro notable en el funcionamiento de la persona, dificultad para cuidar de sí mismo o de otros.
- Presencia de ideas o conducta suicida.
- Solicitud expresa de atención telefónica de salud mental.
- Es importante siempre tener disponibles y a la vista los teléfonos de emergencia y canales de ayuda remota oficiales, ante posibilidad de recibir una llamada crítica:
  - ✓ Salud responde 600-360-7777
  - ✓ Fono mayor 800-4000-35, atendido por especialistas en temáticas de personas mayores.
  - ✓ Fono 1455, Orientación en Violencia contra la mujer
  - ✓ Fono Infancia 800 200 188, apoyo psicológico gratuito para la crianza.
  - ✓ Fono Drogas y Alcohol 1412, orientación profesional las 24 hrs. del día

### **Recomendaciones para cuidadores de niños y niñas**

La aparición de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) ha generado gran preocupación especialmente con la detección de casos en nuestro país y la reciente declaración de pandemia. Niños y niñas son particularmente sensibles a la información que circula, la cual puede producirles gran temor y ansiedad.

Te entregamos las siguientes recomendaciones para cuidar del bienestar y la salud mental de niños y niña en estos días:

- Conversen sobre la situación y responde a sus preguntas de manera clara y sencilla. “Coronavirus”, “COVID-19”, “pandemia”, “contagio” y palabras similares abundan en estos días, pero es muy probable que no sepa que significan exactamente. Es importante que sepas cuanta información maneja él o ella. Niños y niñas podrán sentirse aliviados en la medida de que puedan expresar y comunicar sus preocupaciones en un ambiente cálido y de confianza. Puedes apoyarte con el material

disponible en [www.crececontigo.gob.cl/noticias/descarga-el-libro-para-ninos-as-hola-soy-el-coronavirus/](http://www.crececontigo.gob.cl/noticias/descarga-el-libro-para-ninos-as-hola-soy-el-coronavirus/).

- Considera que durante tiempo de estrés es común que niños y niñas se muestren más apegados y demandantes hacia sus cuidadores. El miedo y la ansiedad se manifiestan de diversas maneras en la infancia. Hay quienes expresarán directamente sus preocupaciones, pero también lo podrán hacer a través de dificultades para dormir, dolores de cabeza o de estómago, enojo, o miedo a estar solos. Lo importante es acoger con calma estas reacciones y transmitirles tranquilidad y seguridad.
- Mantener una salud mental positiva en los cuidadores es relevante para el bienestar de niños y niñas. Ellos observarán los comportamientos y las emociones de los adultos para buscar señales que les indiquen cómo manejar sus propias emociones en momentos difíciles. Así también, necesitarán de alguien en calma que los contenga emocionalmente y le transmita seguridad.
- Trata de mantener lo más posible sus rutinas y actividades cotidianas dentro de lo que las medidas de prevención lo permitan, especialmente las de juego y movimiento.
- En la medida de lo posible, promueva que los niños y niñas continúen jugando y socializando con los miembros de su familia. Si el contacto social físico se encuentra limitado, genere instancias de contacto social con otros niños o personas significativas (compañeros/as de curso y/o abuelos) a través de llamadas telefónicas, videollamadas y otros medios de comunicación.
- Practiquen en conjunto la técnica de lavado de manos con agua y jabón, como cubrirse con el antebrazo al toser y estornudar, y otras medidas de autoprotección recomendadas por la autoridad.
- Evita su exposición a noticias y redes sociales. La mayoría de la información que circula no está pensada para público infantil. Infórmate y responde tus dudas sobre COVID-19 en [www.gob.cl/coronavirus/](http://www.gob.cl/coronavirus/)

## **Recomendaciones para cuidadores de adolescentes durante periodo de cuarentena**

- Conversen acerca de la situación actual de la pandemia, compartan mutuamente sus dudas y valide sus emociones y preocupaciones. Conversar acerca de los mitos y rumores que estén circulando y cómo reconocer las noticias falsas (fake news).
- Reduzca en el hogar la sobreexposición a noticias e información relativa a la enfermedad y la emergencia.
- El tiempo en casa facilita pasar más tiempo conectado a redes sociales y que dejen de hacer otras actividades que usualmente disfrutaban y los relajen. Motive a recuperar esas actividades y en conjunto establezcan horarios de desconexión de las redes sociales para toda la familia.
- Al igual que los adultos, no todos los adolescentes reaccionarán de una sola forma frente al estrés. Acoja sus reacciones con calma y apertura, transmita tranquilidad y seguridad. El momento es complejo para todos.
- Motive y apoye que los y las adolescentes mantengan sus rutinas y actividades cotidianas, en especial hábitos de alimentación, sueño y ejercicio físico. Es deseable que realicen actividades escolares o académicas de manera regular, idealmente en horarios ya establecidos previamente. Para ello puede utilizar como guía las indicaciones de los establecimientos educacionales y efectuar un plan para llevarlo a cabo, el cual sea lo más cercano a su rutina previa.
- Ayúdele a organizar las tareas y trabajos escolares. Encontrar en conjunto el equilibrio entre cumplir con los deberes, reducir angustia y estrés, y mantener un clima familiar acogedor para todos y todas. Flexibilidad y comprensión.
- Procure que las comidas principales sean en familia, y una hora de apagar celulares y televisión común para todos, incluido usted. La alimentación y las horas de sueño también deben cuidarse.
- Organicen en conjunto la distribución de tareas domésticas. Si esto es novedad para él o ella, comenzar por las que le sean más fáciles o de más agrado. Facilitará el sentido de pertenencia y de utilidad en la familia, en la medida que se entienda como algo justo y que beneficia a todos.
- Destinen momentos en el día para conversar de temas que sean de su interés: música, deportes, influencers, etc.

- Brinde la oportunidad de escoger alguna actividad para hacer en conjunto basado en sus intereses: ver una película o serie, juego de roles, videos en Youtube, etc.

### **Recomendaciones para la protección de la salud mental y el bienestar de personas mayores**

La nueva enfermedad por COVID-19 ha puesto en foco la importancia de prevenir el contagio a personas mayores. Esto, porque al igual que con otras enfermedades respiratorias, las personas mayores y personas con condiciones médicas preexistentes requieren de seguimiento activo, pues pueden llegar a tener complicaciones derivadas del virus. Por esta razón, es que las medidas de distanciamiento físico de las personas mayores son tan necesarias ¿Qué les puede suceder a las personas mayores durante este periodo? Es posible que, como cualquier persona, sienta ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento, miedo, desesperanza y/o rabia.

Esto es normal y puede durar un tiempo prolongado, incluso después de este periodo. Lo anterior puede ser especialmente intenso para quienes viven solos, para quienes tienen una salud más frágil y en quienes tienen alguna condición que dificulte su capacidad de comprender la situación de Coronavirus (ej. Alzheimer u otra demencia). Tradicionalmente las personas mayores se han informado por medios como la radio y la televisión, pero en esta era digital, muchas veces se pierden de información al no tener acceso a internet o mensajería instantánea, lo cual puede angustiarlos. ¿Cómo las personas mayores pueden cuidarse durante la cuarentena?

- Manteniendo el contacto por canales de comunicación seguros: teléfono, redes sociales, video llamadas.
- Cuidando las rutinas de sueño y alimentación.
- Evitando la automedicación.
- Evitando el consumo de alcohol como método para sobrellevar la situación o para combatir el insomnio.
- Siguiendo la información oficial disponible en radio, televisión o redes sociales, y nunca seguir indicaciones sin asegurarse que son oficiales. Si bien es importante estar informados, se debe dosificar el tiempo que se pasa siguiendo noticias, pues esto puede ser abrumador.

- Manteniendo la actividad física y mental: caminando dentro de casa, haciendo manualidades, crucigramas y puzzles, realizando ejercicios seguros o ya conocidos.
- Fomentando que organicen rutinas diarias que sean practicables y les acomoden
- Recordando estrategias y experiencias que se hayan puesto en práctica en otros momentos complejos y se puedan aplicar en esta situación. ¿Cómo puede la familia y la comunidad apoyar a las personas mayores? Como familiar o vecino de personas mayores, puede realizar estas acciones para apoyarles durante este periodo:
  - Asegurar que siempre estén comunicados con sus seres queridos, vecinos y lo que está sucediendo respecto a COVID-19, llámelos o converse con ellos al comenzar y finalizar el día, tratando de generar una red de cuidado para los que se encuentren viviendo solos, ayudándoles a utilizar las nuevas tecnologías para mantenerse conectado: redes sociales, video llamadas, grupos de chat, etc. Pídale que le cuente qué ha hecho, cómo se siente etc. de modo de generar una conversación que le haga sentir contenido y acompañado.
  - Apoyar con soluciones prácticas ofrézcale apoyo para realizar las compras, retirar medicamentos, pago de cuentas o cualquier otro trámite que deba realizarse fuera de casa, sugiérle que revise sus reservas de alimentos, útiles de aseo, medicamentos etc., para planificar mejor la eficiencia y oportunidad de próximas compras.
  - Compartir información sobre lo que está sucediendo respecto a COVID-19, especialmente sobre las nuevas medidas oficiales informándoles con claridad y lenguaje simple, basándose en fuentes oficiales y/o atendiendo sus consultas y dudas, despejando rumores e información falsa.
  - Recomendar medidas para mantenerse activos dentro del hogar y reducir el aburrimiento. En caso de que sepas de una persona mayor requiere de apoyo para este periodo, y en especial, si se encuentra en situación de riesgo o de dependencia y sin cuidadores, informa inmediatamente al **Fono Mayor 800 4000 35** o a los canales de apoyo disponibles en tu municipio.

## **Recomendaciones para mantenerse activo durante la cuarentena por COVID-19**

Las condiciones de aislamiento físico y confinamiento domiciliario traen consigo diversas restricciones relacionadas con los movimientos físicos habituales que las personas realizan, limitando las posibilidades de desplazamiento y de realizar actividad física. Por esto, se recomiendan algunas formas simples de aumentar su actividad física durante COVID-19.

Para mantenerse activo, puede realizar cualquier actividad dentro de la casa como jugar, bailar, trabajar un huerto, tareas domésticas, entre otras. Estas son parte de la actividad física diaria que se puede realizar estando en cuarentena o confinamiento domiciliario.

Si se encuentra realizando teletrabajo, considere hacer breves pausas al estar sentado por más de 30 a 45 minutos. Además, haga cortes de 3-5 minutos de movimiento físico, como ponerse de pie y caminar o estirarse; esto ayudará a aliviar la tensión muscular y la tensión mental, mejorar la circulación sanguínea y la actividad muscular.

La OMS tiene recomendaciones detalladas sobre la cantidad de actividad física que las personas de todas las edades deben hacer para beneficiar su salud y bienestar.

Además, existen recomendaciones específicas para el tiempo de pantalla y las horas de descanso necesarias para niños y niñas, así como para los restantes grupos de edades:

- Para niños y niñas menores de 1 año, idealmente estar físicamente activo varias veces al día, todos los días. En lo posible, no exponerse a las pantallas (tablet, celular, televisión, otros)
- Para niños y niñas menores de 5 años, idealmente realizar actividades físicas de intensidad baja a moderada a lo menos 180 minutos al día.
- Para niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años, idealmente realizar al menos 60 minutos diarios, todos los días, de actividad física de intensidad baja a moderada, incluidas actividades que fortalezcan los músculos y los huesos, al menos 3 días a la semana. Como parte de la rutina de actividades se incorporan también las horas de descanso

## **CONSIDERACIONES DE SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL DURANTE COVID-19 Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres MINSAL.**

Ideas de actividad física para ayudarlo a mantenerse activo:

### **Para niños y niñas menores de 1 año:**

- Pase tiempo jugando en un piso seguro con su bebé en posición boca abajo ("tiempo boca abajo") y extiéndalo durante todo el día mientras el bebé esté despierto.

### **Para niños y niñas menores de 5 años:**

- Juego activo dentro y alrededor del hogar, cuando sea posible: invente juegos que impliquen estar activos y puedan desarrollar habilidades para lanzar, atrapar, patear, así como desarrollar la postura y el equilibrio.
- Juego activo y juegos donde los niños y niñas puedan explorar su corporalidad como coreografías musicales, imitaciones de animales, otros.

### **Para niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años:**

- Juegos activos con la familia.
- Si tiene acceso a internet, hay juegos activos en línea o clases de actividades. También busque clases de educación física en línea, así como rutinas de ejercicios adecuadas para adolescentes.
- Establezca juegos en zonas seguras de la casa, como un patio interior o living, para inventar nuevos juegos y desafíos que impliquen estar activos.
- Anime a hacer algunas actividades de entrenamiento de fuerza muscular, como usar su propio peso.
- Ayudar en las tareas del hogar como una forma de realizar más actividad física.

### **Para adultos:**

- Use las tareas del hogar como una forma de realizar más actividad física.
- Si tiene acceso a internet puede unirse a una clase de ejercicio en línea o cree su propia rutina con música que disfrute. La idea es poder usar los principales grupos musculares y aumentar gradualmente su ritmo cardíaco.

- Realizar algunas actividades de fortalecimiento muscular como levantar pesos (botellas de agua llenas) o simplemente use su propio peso corporal y haga series de flexiones y sentadillas.

- Considere NO hacer ejercicio si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, quédese en casa y descanse, contáctese con familiares o personal médico más cercano, por último, recuerde: si no está activo regularmente, comience lentamente y con actividades de baja intensidad, como caminar y ejercicios de bajo impacto. Comience con cantidades más cortas, de 5 a 10 minutos, aumentando gradualmente hasta 30 minutos o más continuamente durante algunas semanas.

Elija la actividad correcta para reducir el riesgo de lesiones y disfrutar de la actividad. Elija la intensidad adecuada de acuerdo con su estado de salud y nivel de condición física. Debe poder respirar cómodamente y mantener una conversación mientras realiza actividad física de intensidad leve y moderada. Estar activo mejora su salud mental. Obtenemos beneficios de salud mental a corto plazo con cada actividad física realizada, por lo que pequeñas cantidades nos reportan beneficios. La actividad física de cualquier intensidad es buena para tu estado de ánimo. No importa qué tipo de actividad elijas en estos momentos de aislamiento. Diferentes formas de actividad física, yoga, ejercicios aeróbicos de baile, tai chi, y otros, producen beneficios positivos para la salud mental. Hoy, la actividad física la realizamos desde nuestros hogares variando las formas usuales de hacer ejercicio. Por ejemplo, reemplazar su actividad normal de bicicleta con una clase de baile en línea también ayudará a mantener su condición aeróbica, mientras que se puede reemplazar con yoga los ejercicios de fuerza y de equilibrio.

Es de suma importancia tener en consideración que como equipos de Convivencia Escolar, tenemos la responsabilidad de mantenernos informados por fuentes oficiales, así entregar contenidos fidedignos ya que somos parte de la línea de profesionales de la educación referentes, frente a la credibilidad e información que aportamos a nuestra comunidad educativa.

***Guía Sistematizada y adaptada por: Eva Gabriela Bahamonde Tapia***

***Asistente social DEM, Coordinación Convivencia Escolar.***