



CONSIDERACIONES PARA LA SALUD MENTAL Y BIENESTAR PSICOSOCIAL DURANTE COVID-19

Organización Mundial de la Salud (OMS), 2020.

Departamento Convivencia Escolar
Equipo Psicosocial
Liceo 1 Javiera Carrera
Ana María Nazar D.
Paloma Soto B.
Montserrat Gil I.

Consideraciones y recomendaciones

OMS, 2020.

Creemos es fundamental entregar información acreditada y fidedigna a nuestra Comunidad del Liceo 1 Javiera Carrera, para mantenernos alineados con las directrices a nivel mundial sobre el abordaje y manejo del COVID-19.

De esta manera, basándonos en las recomendaciones y evidencias actualizadas, entregadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), favoreceremos la prevención y autocuidado de forma responsable.

Equipo Psicosocial L1. |



Cuidémonos y Apoyémonos

HABLA CON QUIEN CONFÍAS

Es normal sentirnos tristes, estresados, confundidos, asustados, con temor o molestos durante una crisis.

Hablar con personas en las que confiamos, tales como nuestras amistades, familiares o alguna figura o institución de apoyo, puede ayudar.



Durante la Crisis

○ REGULAR TIEMPOS DE EXPOSICIÓN O CONEXIÓN A MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Reducir tiempos para ver, leer o escuchar noticias que nos hacen sentir ansiosos/as o angustiados/as. Buscar información sólo de fuentes de confianza y actualizaciones de información en momentos específicos durante el día (1-2 veces).

○ Regular los tiempo de conexión a los medios de comunicación para evitar la sobreexposición, intentar alternarlos con películas, música, libros, videos, etc.

Distingue los hechos de los rumores. Los hechos pueden ayudar a minimizar los miedos.

○ GENERAR ESPACIOS DE CONVERSACIÓN Y VALIDACIÓN DE LAS INQUIETUDES.

Ayudar a los niños, niñas y adolescentes a encontrar maneras positivas de expresar sentimientos tales como el miedo y la tristeza. Cada persona tiene su propia manera de expresar emociones.

Con niños/as la participación en una actividad creativa, como jugar, y el dibujo puede facilitar este proceso.

Las personas se sienten aliviadas si pueden expresar y comunicar sus sentimientos en un ambiente seguro y de apoyo.



LA IMPORTANCIA DE LA RUTINA

Mantener las rutinas familiares de la vida cotidiana tanto como sea posible, o crear nuevas rutinas, especialmente si los niños/as y/o adolescentes deben quedarse en casa.

Integrar actividades atractivas y apropiadas de acuerdo a la edad de los niños/as y/o adolescentes, incluidas las actividades de su aprendizaje.

Evitar transformar el hogar en colegio, ser flexible y anteponer el bienestar.



CONVERSACIÓN Y ESCUCHA ACTIVA

Durante momentos de estrés y crisis, es común que los niños/as y adolescentes busquen más apego y se vuelvan más exigente con sus padres o cuidadores.

Si sus hijos, nietos, sobrinos, o familiares tienen preocupaciones, converse y discuta sobre el COVID-19 de manera honesta, ya que esto puede ayudar a aliviar su ansiedad.

Generar espacios de conversación a través de la escucha activa y validación de sus inquietudes, sobre lo que piensan y sienten dado el contexto actual.

MANEJO DE LA ANSIEDAD

MODELACIÓN Y MODULACIÓN EMOCIONAL

Los niños/as y adolescentes observan los comportamientos y emociones de los adultos, las cuales se transforman en señales sobre cómo manejar sus propias emociones en los momentos difíciles.

Ante situaciones de crisis o que valoramos negativamente, es normal, así como saludable, poder sentir emociones negativas; lo relevante es lograr desarrollar mecanismos para abordarlas de forma adaptativa.

Cuando las emociones se vuelven excesivamente intensas o las sentimos durante periodos prolongados, pueden generarnos repercusiones negativas a nivel físico como psicológico. Pese a lo anterior, existen algunas técnicas que pueden ayudar a modular nuestras emociones, tales como técnicas de respiración, meditación o relajación o actividades recreativas que mantengan el foco de atención en otro estímulo.



¿Cómo afrontar la convivencia en cuarentena?



IDENTIFICAR NECESIDADES Y DISTRIBUIR TAREAS

Conversar respecto a sus necesidades como familia y ver de qué manera cada uno puede contribuir a la satisfacción de éstas desde el trabajo colaborativo.

Distribuir las tareas a realizar durante el día entre los miembros de la familia, destinando tiempos de descanso, higiene, limpieza, ejercicio, alimentación, etc.

En caso que sea necesario salir, se recomienda que salga una sola persona.

Incluir actividades recreativas en conjunto o en solitario, que favorezcan la disminución de la angustia y/o ansiedad y de la convivencia armoniosa.

RESPETAR ESPACIOS

Respetar los espacios, los tiempos y las rutinas de cada integrante de la familia.

No es necesario estar compartiendo en todo momento, las personas también requieren espacios personales, de acuerdo a sus propias necesidades.

Si existe el riesgo de contagio al interior de la familia, mantener los resguardos necesarios.

ACTIVIDADES DIARIAS Y ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Establecer rutinas o aprender ejercicios físicos diarios simples para realizar en casa, para mantener la movilidad, reducir el aburrimiento, manejar la ansiedad y mantener un buen estado de salud.

Asegurar el descanso, mantener una adecuada higiene del sueño y alimentarse adecuadamente, a través de alimentos nutritivos y saludables.

Mantener el contacto regular con sus seres queridos a través de medios de comunicación no presencial, tales como el correo electrónico, redes sociales, videoconferencia y teléfono.

Contribuye con el Manejo de la Información



**BUSCA INFORMACIÓN
PROVENIENTE DE FUENTES DE
CONFIANZA (MINISTERIO DE
SALUD, OMS).**



**HAZ UN USO RESPONSABLE DE LAS
INFORMACIONES DE LAS REDES
SOCIALES (WHATSAPP, FACEBOOK,
TWITTER), NO COMPARTAS
INFORMACIÓN SI NO PUEDES
COMPROBAR FUENTES
OFICIALES Y CONFIABLES.**



**CUANDO COMPARTAS
INFORMACIÓN SOBRE LO QUE ESTÁ
PASANDO, HAZLO DE MANERA
CLARA, CONCISA, RESPETUOSA Y
AJUSTADA A LAS NECESIDADES DE
CADA PERSONA.**

Actúa y Previene



LAVA TUS MANOS
FRECUENTEMENTE

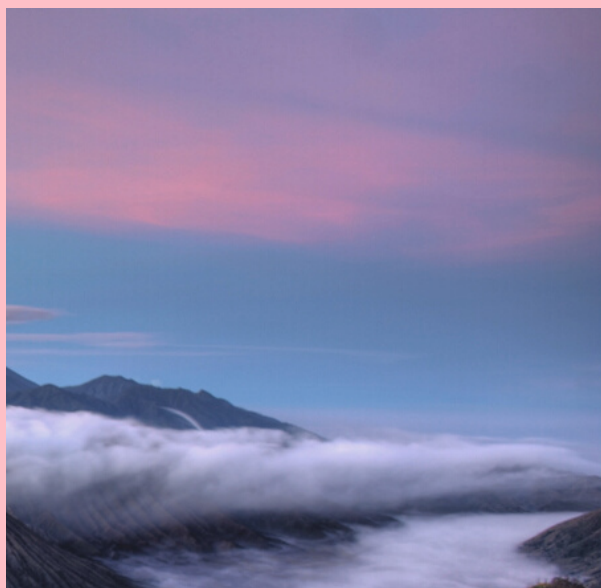
EVITA TOCAR TUS
OJOS, NARIZ Y
BOCA

CUBRE TU BOCA AL
TOSER O
ESTORNUDAR
USANDO LA CURVA
INTERIOR DE TU
CODO O UN
PAÑUELO

QUÉDATE EN
CASA

SI TIENES FIEBRE, TOS Y
DIFICULTAD PARA
RESPIRAR CONTACTA A
FONO SALUD RESPONDE
MINSAL: 600 360 77 77

Mantente Informado/a



**ENCUENTRA LA INFORMACIÓN MÁS
RECIENTE DE LA OMS SOBRE COVID-19**

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/Asesoramiento y orientación de la OMS sobre COVID-19>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com>

**Cuídate y así cuidarás de los
demás. Está en nuestras
manos el autocuidado y
resguardo de
nuestra gente cercana y
comunidad.**



Referencias

[HTTPS://WWW.WHO.INT/EMERGENCIES/DISEASES/NOVEL-CORONAVIRUS-2019](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)

Organización Mundial de la Salud

[HTTPS://WWW.WHO.INT/NEWS-ROOM/Q-A-DETAIL/Q-A-CORONAVIRUSES](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses)

Organización Mundial de la Salud

[HTTPS://WWW.WHO.INT/DOCS/DEFAULT-SOURCE/CORONAVIRUSE/MENTAL-HEALTH-CONSIDERATIONS.PDF](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf)

Organización Mundial de la Salud