

EQUIPO DE APOYO A LA CONVIVENCIA

ACTIVIDAD: ORIENTACIONES PARA DOCENTES, PADRES Y APODERADOS SOBRE CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS.

El objetivo de esta guía es entregar información y orientaciones prácticas a todos los miembros de la comunidad educativa, en especial a los padres y apoderados para enfrentar de la mejor manera posible esta pandemia.

Los antecedentes recopilados están basados en la Guía de Intervención social-COVID19 elaborada desde el Grupo de Acción Comunitaria (GAC) y SiRa (coordinacion@redsira.net) en Madrid; en la Guía de la The National Child Traumatic Stress Network; las orientaciones de la Organización Mundial de la Salud y específicas de la OPS; propuestas de OME (Asociación Vasca de Salud Mental), AEN y OSALDE (Asociación por el Derecho a la Salud).

El coronavirus proviene de una amplia familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias graves, como es el virus COVID-19, una nueva cepa no identificada anteriormente y transmitida de persona a persona. Hasta el momento no existe una vacuna ni tratamiento curativo, por lo que la mejor medida preventiva es evitar la exposición. Las mejores medidas para reducir la propagación del virus son la promoción de estrategias de higiene, el aislamiento y restricción del movimiento de las personas que podrían estar expuestas al virus, y el aislamiento de enfermos y medidas paliativas a los síntomas.

Ante una situación de epidemia/pandemia, es habitual que las personas se sientan estresadas y preocupadas. Las reacciones esperables durante el periodo de cuarentena o aislamiento pueden ser:

- Miedo a enfermar y/o morir.
- Evitar acercarse a centro de salud por temor a infectarse, aunque no requieran atención.
- Temor a no poder trabajar durante la cuarentena o el aislamiento.
- Preocupación por no generar ingresos y/o ser despedido de su trabajo.
- Temor a ser excluido socialmente si es puesto en cuarentena, estigma por la enfermedad.
- Sentirse impotente por no poder proteger a sus seres queridos, y miedo a perderlos.
- Temor a la separación de sus seres queridos debido a la cuarentena o aislamiento.
- Sentimientos de impotencia, aburrimiento, soledad y tristeza.

Estas reacciones emocionales que son esperables y normales, pueden verse afectadas en forma negativa si existen circunstancias, dentro de las vidas de las personas que, en una situación de estas características, pueden suponer mayores riesgos psicosociales, como son:

- Personas dependientes a alcohol u otras sustancias adictivas.
- Situación de calle; sin techo...
- Movilidad reducida.
- Ausencia de vínculos con los que mantener una comunicación activa.
- Ausencia de recursos personales para el entretenimiento.

- Baja capacidad o acceso a la tecnología.
- Convivencia en entornos de riesgo (viviendas con violencia o aislamiento).
- Dificultad para comprender el estado de alarma y en riesgo de incumplir.
- Obligación de acudir a su puesto laboral.
- Residir con persona violenta (repercusión en menores, personas mayores, mujeres, familia, vecindario...)
- Ser personas menores o dependientes a cargo.
- Soledad no deseada y ausencia de redes de apoyo.
- Pérdida de puesto laboral
- Precariedad económica y ausencia de recursos económicos.

Es por este motivo, que debemos estar en contacto con las familias de nuestra comunidad educativa para detectar a tiempo cualquier indicador de riesgo para nuestros estudiantes y poder coordinar estrategias de apoyo psicosocial para quienes lo requieran.

Por otro lado, también se pueden sacar experiencias positivas de todo esto, que desarrollen o potencien habilidades personales, como formas de afrontamiento y resiliencia ante las dificultades. Muchas veces las personas enfrentadas a crisis pueden experimentar una gran satisfacción al ayudar a otros. Algunas sugerencias de actividades durante el brote de COVID-19 pueden ser:

- Mantener contacto con personas aisladas a través del teléfono o redes sociales como compartir mensajes con información veraz hacia quienes no usan las redes sociales.
- Mantenimiento de atenciones, clases y grupos de apoyo de manera virtual.
- Refuerzo e implementación de seguimiento emocional, telefónico o virtual.
- Favorecer el tejido social y apoyo mutuo, por ejemplo, creación de grupos de WhatsApp de curso, de estamentos, entre otros. Para proponer iniciativas o posibles vías de entretenimiento. Algunos ejemplos podrían ser: torneos a través de aplicaciones de juegos: skribbl.io, ajedrez, fútbol on line, concursos de fotografía, dibujos, cuentos, relatos, poemas, canciones, sketches, resúmenes de lecturas y películas, vídeos de recetas de cocina “de mi plato favorito”, de manualidades, reparaciones domésticas, rehabilitación de muebles...etc.

Recomendaciones psicológicas para explicar y cuidar a niños y niñas ante el brote:

Conversar sobre la situación y responder a sus preguntas de manera clara y sencilla; en un tiempo de estrés es común que niños y niñas estén más apegados y demandantes hacia sus cuidadores ante su miedo y la ansiedad, por eso es importante acoger con calma sus reacciones y transmitirles tranquilidad y seguridad; mantener en lo posible sus rutinas y actividades cotidianas siempre que las medidas de prevención lo permitan; aprender y practicar juntos la técnica de lavado de manos con agua y jabón, cubrirse con el antebrazo al toser y estornudar, y otras medidas de autoprotección recomendadas; evitar su exposición a noticias y redes sociales.

A continuación se entrega material de apoyo para padres y apoderados:

- Cartilla de consejos para que los padres ayuden a adolescentes después de un desastre. Primeros auxilios psicológicos (PFA).

Sugerencias de material audiovisual en youTube para adolescentes:

- El Coronavirus en 5 minutos.
<https://www.youtube.com/watch?v=SVQpEiOWIhE>
- 7 consejos de la OMS para protegerse y prevenir la propagación del Coronavirus. <https://www.youtube.com/watch?v=kvBk8B0wVbA>
- ¿Cómo cuidar nuestra salud mental en tiempos de Coronavirus?.
<https://www.youtube.com/watch?v=uafM6ha0m3o>