

COVID-19

7



Manuales

MOCHILA COVID - 19

Apoyo psicológico
frente a la pandemia

*Adolescentes en tiempos de COVID.
Distanciamiento y reencuentro ¿Una paradoja?*

Compiladora Olga E. Infante Pedreira
Grupo Nacional de Psicología del MINSAP
Sociedad Cubana de Psicología de la Salud
Sección de Salud Mental
Ministerio de Salud Pública

Dra.C. Matilde de la Caridad Molina Cintra
Ms.C. Yoosy Rondón Acosta



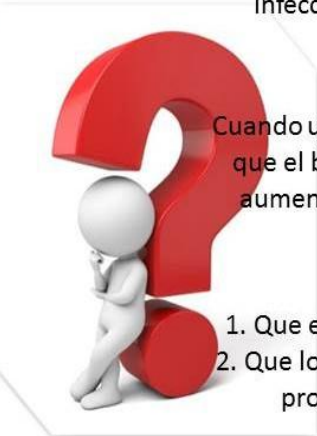
Introducción

Desde finales del año 2019 se escucha a la Organización Mundial de la Salud (OMS) alertando acerca de la nueva enfermedad por Coronavirus COVID-19. Esta es una enfermedad infecciosa causada por una familia de virus que producen cuadros que van desde el resfriado común hasta complicaciones más graves.



A modo de curiosidad

¿Sabes cuál es la diferencia entre brote epidémico, epidemia, y pandemia?



Brote epidémico
Clasificación usada en la epidemiología para denominar la aparición repentina de una enfermedad debido a una infección, en un lugar específico y en un momento determinado

Epidemia:
Cuando una enfermedad se propaga activamente debido a que el brote se descontrola y se mantiene en el tiempo aumentando el número de casos en un área concreta.

Pandemia
Se tienen que cumplir dos criterios:

1. Que el brote epidémico afecte más de un continente
2. Que los casos de cada país ya no sean importados sino provocados por una transmisión comunitaria.

Es un virus altamente contagioso y se propaga muy rápido, de manera que representa un problema de salud para el mundo por ello, el 11 de marzo del 2020 la OMS la reconoció como una pandemia global. Ese día se diagnostican en Cuba los tres primeros casos en el país.

Ante la presencia de este virus la sociedad, la comunidad, la familia cubana y sus miembros se encuentran ante una realidad muy diferente a su vida cotidiana. Se hace necesario entonces implementar medidas que contribuyan a la prevención del contagio y la transmisión del virus.

¿Conoces cuáles son las medidas higiénicas que se deben cumplir?



Queremos compartir contigo una linda y valiosa infografía que el Centro Prosalud del MINSAP ha diseñado para la población, así puedes orientar también a tu familia. Léela atentamente y cumple con sus orientaciones.

HIGIENE para prevenir la COVID-19

LAVE SUS MANOS

- Hágalo frecuentemente y utilice abundante agua y jabón



AL TOSER O ESTORNUDAR

- Mantenga la distancia con otras personas
- Cúbrase la nariz y la boca con el ángulo del codo o una servilleta y deséchela
- Lávese las manos



MEDIDAS AMBIENTALES

- Evite las aglomeraciones
- Mantenga las habitaciones ventiladas
 - Mantenga una distancia de 1,5 metros con las personas enfermas
- Evite los saludos con besos y abrazos



Además de estas medidas higiénicas debes conocer que:

El aislamiento social es la solución para evitar el contagio y la transmisión.

Es la ÚNICA vacuna para evitar la propagación de la COVID-19 hasta el momento.

Entonces, ¿cuál es tu elección?

Yo me quedo en casa



¿Sabes que significa aislamiento social?

- Significa alejamiento físico
- Mantener la distancia de al menos un metro entre personas.
- Evitar el contacto físico
- Evitar concurrir a espacios públicos.
- Aumentar la conexión con la familia y las amistades como base del bienestar durante esta emergencia.

Se responsable y mantente en los espacios de tu hogar durante el tiempo que se establezca. Esto es vital para no propagar el virus y evitar tu contagio y el de tu familia, especialmente la de tus abuelos.

A partir de ese momento se modificó la vida de una manera abrupta e inesperada. Este fue el llamado, a que todos “nos quedemos en casa”.

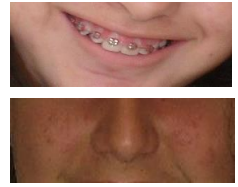
Un día saliste de la escuela, llegaste a casa y escuchaste una noticia: *se suspenden las clases*. Varios cambios como consecuencia de esta medida, tuvieron lugar en tu vida y la de tu familia.



¿Cómo pueden las características de tu edad ayudarte a conocerte mejor y tener un afrontamiento positivo ante la pandemia por coronavirus?

Te has dado cuenta de que en la adolescencia...

- ✚ Se produce un salto cualitativo de la niñez a esta edad
- ✚ Existen transformaciones biológicas que tienen una repercusión psicológica
- ✚ Ocupas una nueva posición social en tu familia y la sociedad
- ✚ Las fiestas, las actividades de ocio en general y las relaciones con tus amigos están priorizadas por ti, pero no es a lo único que le debes dedicar tiempo.
- ✚ El estudio continúa siendo una actividad muy importante para ti, de tu responsabilidad presente dependerá tu futuro. ¡No lo olvides!
- ✚ A veces te distancias un poquito de tu familia, no los quieres escuchar, pero los necesitas mucho, aunque creas que no es así. Conversa con ellos, cuéntale tus problemas, tus preocupaciones, tus logros, aprovecha este tiempo de **QUEDATE EN CASA.**

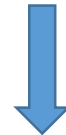


¿Conoces cuáles son las adquisiciones psicológicas fundamentales que se están formando durante este periodo de la vida y sus características?



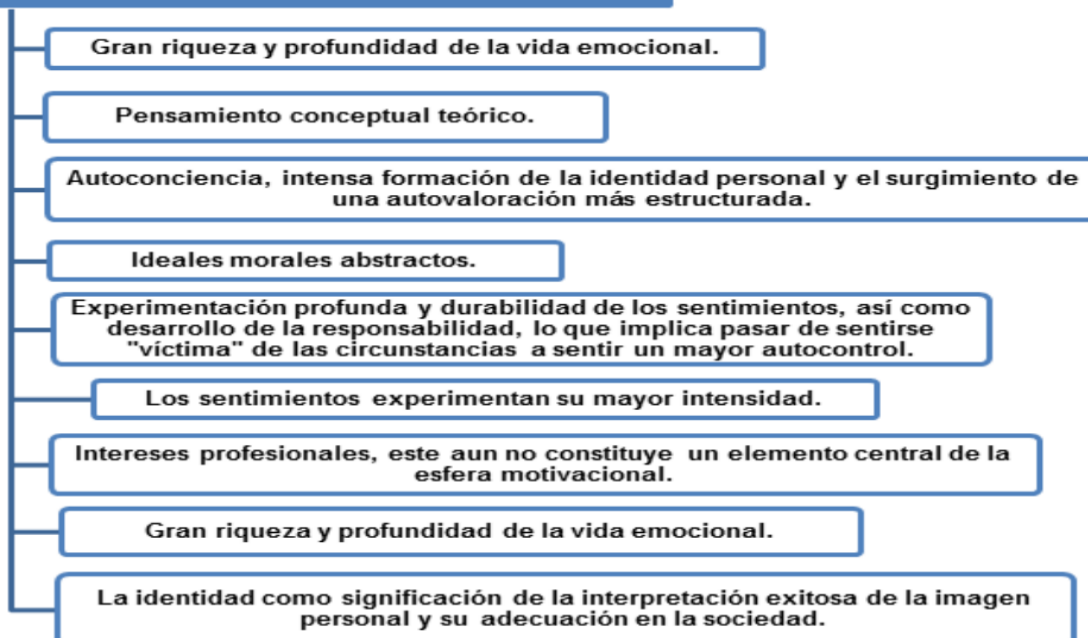
Ya conoces qué puede estar sucediendo en ti, en tu cuerpo, en tu mente, en tu subjetividad, tu mundo interior. Entonces reflexiona sobre cómo estas características pueden ayudarte a afrontar de

una manera positiva esta situación tan adversa y de distanciamiento social. Te sorprenderás cuando descubras y valores, cuánta potencialidad y personales tienes para lograr vencer a la pandemia.



recursos

Adquisiciones psicológicas fundamentales de la etapa



Ante esta situación, de aislamiento social, ¿Qué ha pasado con el estudio y con la comunicación con familiares y amigos?

➤ ¡Ha cambiado, verdad!

Para darle continuidad al estudio han aparecido las teles- clases como modalidad emergente.

Tú casa se ha convertido en un espacio multifuncional, para ti y para toda la familia.

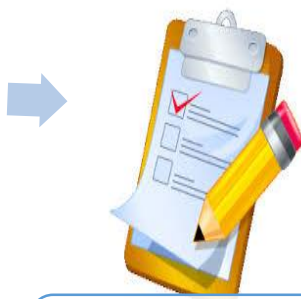


¿Qué pasa en ocasiones, es difícil poder estudiar en los espacios comunes?

Por eso te invitamos a:



- Crear un espacio para el estudio en casa



- Hacer un horario para registrar las actividades del día



- Mantener contacto por teléfono o algún otro medio de comunicación con compañeros de las clases para aclarar dudas e intercambiar los conocimientos aprendidos

¡PUEDES APROVECHAR ESTE TIEMPO PARA!



Profundizar en las asignaturas más complejas para ti, ¿Matemática, Español –Literatura o Historia?



Dedicar tiempo a buscar alguna curiosidad o profundizar en un tema de una asignatura que te motive.



Intercambiar con familiares de tu experiencia, puedes pedirle que te cuente como eran en sus tiempos de estudiantes

Puedes utilizar, la plataforma **CubaEduca**, es una plataforma web denominada repasador virtual, como una alternativa ANTE LAS DUDAS QUE PUEDEN SURGIR EN ESTE TIEMPO.

Permite orientar y asesorar en tareas docente a la familia cubana, debido a la suspensión de las clases por la COVID 19.

<https://repasador.cubaeduca.cu>

Recibirás tu aclaración de dudas en 24 horas

¿Cómo es la comunicación con la familia, amigos y otras personas?

En este tiempo, puedes sentir difícil la comunicación con tus padres, con los familiares, que convives y hasta con los amigos se torna muy compleja y difícil. Tienes que comprender esta situación, para todos es difícil.

Tienes que aprender a reconocer que, para todos, este momento, ha traído muchos y cambios



Tips para lograr una comunicación asertiva con tus familiares y amigos

- * Escucha a los demás, explica tus puntos de vistas, escucha todos los criterios y dialoga sobre los diferentes puntos de vista.
- * Establece límites claros, razonados, que no cambien según te convenga
- * Premia los logros y corrige los errores dando siempre la opción que propones como una alternativa razonada.

El tiempo muchas veces nos trata de jugar una mala pasada, haciéndose percibir como lento, o sea, como que no pasa en nuestras vidas, como puede suceder en este tiempo de aislamiento social a propósito de la COVID 19.

Para retarle y vencerle exitosamente y así romper con estas percepciones, les invito a pensar primeramente (para luego agendar y llevarlas a la práctica):

¿Cómo estoy ocupando mí tiempo libre?

¿Qué me gustaría hacer en la familia para pasar un tiempo de calidad?

1. Establecer horarios y espacios

- * En este momento es importante y necesario la creación de horario y espacios para cada miembro de la familia.

2. Compartir emociones

- * Es muy difícil expresar emociones negativas, en nuestra familia. Cuando a veces su causa es precisamente el seno familiar. En este momento es necesario identificarlas y compartirlas

3. Establecer una rutina diaria para la familia, y para cada uno de sus miembros.

- * Así podrán organizar, los espacios, las actividades de cada uno de sus miembros. Consiste en que convoquen a toda la familia en el horario más adecuado para todos, para que piensen y agenden diversas actividades de interés y necesarias para la dinámica familiar, de forma tal que pasen un tiempo de calidad en el hogar.
- * Podrán agendar actividades conjuntas:
 - Juegos de mesa (parchís, damas, ajedrez, entre otros)
 - Actividades conjuntas (pintar, organizar espacios, hacer ejercicios, se puede acordar ver una película, convertir la sala de la casa en un pequeño cine, realizar el árbol genealógico)

4. Lidar con la situación de estrés

- * El aislamiento social, nos puede hacer sentir malestares psicológicos, para algunos el estrés. Sin embargo, si conversas sobre estas vivencias con tu familia, puedes expresar y canalizar las mismas y sentirás una sensación de alivio, y acompañarse en estos momentos

Puede pasar que en ocasiones le teman al juicio o al rechazo, no se sienten con el derecho a expresar sus criterios, emociones y sentimientos y esto puede afectar negativamente causando signos y síntomas físicos.

🚦 Recuerda que de una manera respetuosa **SIEMPRE PUEDES EXPRESAR TU OPINIÓN**

En este tiempo no podrás visitar ni ser visitado por tus amigos y tu pareja.

¿Qué puedes hacer?

Tipos de autocuidado en tiempos de COVID-19



¿Cómo puedes controlar tus emociones?



PODEROSOS HÁBITOS PARA DOMINAR TUS EMOCIONES

DESARROLLAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL RESULTA FUNDAMENTAL PARA GARANTIZAR UN FUTURO EXITOSO

INTELIGENCIA EMOCIONAL ES LA CAPACIDAD DE GESTIONAR LAS EMOCIONES UTILIZANDO LA RAZÓN

HAY 5 FORMAS DE OBTENERLA

- 1 CONOCE TUS PROPIAS EMOCIONES**
TEN CONCIENCIA DE TU COMPORTAMIENTO Y ACCIONES
- 2 MANEJA TUS EMOCIONES**
EXPRESA TUS SENTIMIENTOS CON RESPETO A LOS DEMÁS
- 3 AUTOMOTIVACIÓN**
IMPULSA EL AUTOCONTROL EMOCIONAL Y LA GRATIFICACIÓN PROPIA
- 4 RECONOCE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS**
SOLIDARÍZATE CON TUS COMPAÑEROS Y SÉ EMPÁTICO
- 5 ESTABLECE RELACIONES**
COMPRENDE A LOS DEMÁS Y ESTABLECE VÍNCULOS DURADEROS

BIEN UTILIZADA, LA RAZÓN SIEMPRE SERÁ MÁS PODEROSA QUE LAS EMOCIONES

¿Cómo podemos disminuir las preocupaciones ante la COVID -19?

La preocupación que puedas tener ante esta situación es normal. Estas viviendo una experiencia desconocida anteriormente para ti, que te puede provocar incertidumbre y puedes sentir amenazas. Te mostramos diferentes preocupaciones que puedes tener y cómo puedes ayudarte.

Pienso en...	Me ayuda pensar ...
En las noticias sobre la situación y me siento muy preocupado	Escojo un momento del día para escuchar las noticias de una fuente oficial del MINISTERIO DE SALUD PUBLICA
Imagino el peor escenario en relación al virus	Pienso en las estadísticas, en las personas que se han recuperado
Estoy pensando todo el tiempo en los cambios que he tenido y sus consecuencias	Pienso en uno solo a la vez
Pienso en que voy a morir	Recuerdo que estoy aislado y cumplo con todas las medidas sanitarias y que son muchas las personas que han sobrevivido al virus
Pienso en que no tengo el control	Pienso en que tengo rutinas y horarios , que me ayudan a tomar el control de mi tiempo
Siento mucho miedo	Pienso que es normal que es una situación nueva, de amenaza ,pero que yo me estoy protegiendo

RECUERDA

Recursos y herramientas que pueden ser útiles en este momento y para el resto de vida.



te
la

- Te invito a que hagas algo de útil y creativo, puedes crear un **Horario para tu rutina diaria**.

Días de Coronavirus							
Día de la semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hora							
7:00 am							
8.00am							
10:00am							
12:00 am							
2:00pm							
4:00 pm							
6:00pm							

- **¿Te atreves a hacer un Diario?**

Un Diario es un registro muy personal que almacena nuestro sentir de cada día.

¿Ventajas de llevar un diario en este momento?

Al pasar del tiempo, cuando lo leemos nos hace revivir momentos y recuerdos intensos de nuestra vida.

¿Qué materiales necesitas?

Toma una libreta nueva, una agenda, o sencillamente junta hojas blancas o desechables y hazle una carátula de cartón. Esa carátula o portada la podrás decorar como prefieras: usando un collage de imágenes, fotos tuyas, dibujos, fotografías.

- ¡O con un poco de todo!



¿Qué puedes registrar en este Diario?

- 1- ¿Cómo está siendo tu rutina de cuarentena?
- 2- ¿Qué has aprendido?
- 3- ¿Qué ha sido lo más difícil?
- 4- ¿A quién has extrañado más?
- 5- ¿Lo que más has disfrutado?
- 6- Y puedes también llevar un registro de las imágenes que han ido acompañando tus días, agruparlas en: "Mira lo que veo desde mi ventana" "las pequeñas cosas de mi hogar"... u otras variantes que se te ocurran.

¿Sabías qué?

Un diario es una manera muy especial de recoger toda la información acerca de mi vida en un momento como este.

Te ayuda a:

Expresar tus emociones
Desarrollar tu creatividad
Organizar tus ideas
Entender mejor todo lo que vaya pasando
Posibilidad de llevar las memorias de ese momento

➤ Técnicas de respiración para el manejo del estrés

Técnica de respiración

Pasos:

- 1- Respira profundamente y sostén el aire por 10 segundos.
- 2- Concentra tu mente en contar cada segundo con el aire contenido.
- 3- Después exhala por tu boca lentamente y repite el proceso hasta que sientas que has recuperado la calma.
- 4- Recuerda hacer tus respiraciones con el diafragma para tener óptimos resultados.



Técnica de respiración diafragmática

Pasos:

1-Acuestate boca arriba sobre una base cómoda y flexiona las rodillas formando un triángulo con la base.

2-Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen.

3-Comienza a inhalar lentamente por la nariz, concentrándote en mantener tu pecho estático mientras expandes tu vientre.



4-Después exhala con la misma lentitud hasta que tu mano se hunda en tu abdomen, repite.

➤ **¿Te animas a practicar YOGA?**

Te proponemos una de las actividades más difundidas en el mundo. El YOGA, sus movimientos abarcan métodos de relajación y técnicas de respiración. Al mismo tiempo, permiten mantener en calma la mente durante prolongados periodos.

Razones para comenzar a practicar YOGA

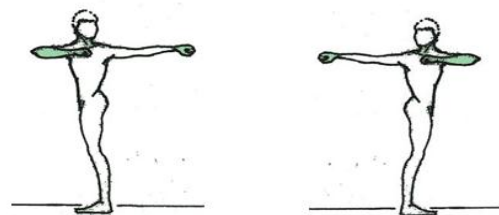
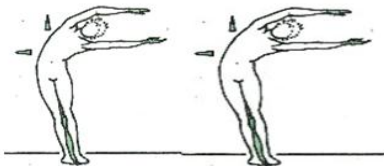
- Crea hábitos saludables
- Mejora la autoestima
- Fomenta el autoconocimiento
- Aumenta la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio
- Compartes tu armonía
- Canaliza la energía

La enseñanza de estos ejercicios también se puede practicar y aprender dentro de casa y puede participar toda la familia. Abajo tienes un ejemplo.

Ejercicios Las 7 magníficas

Se ha llamado así a los 7 estiramientos de la espalda. Estas 7 posturas estiran toda la columna vertebral, descongestionando los nervios espinales, tonifican casi todos los músculos del cuerpo, intensifican la circulación energética y desarrollan el equilibrio físico, mental y emocional. Lo ideal sería mantener cada una durante al menos 4 ó 5 respiraciones profundas.

Momento adecuado: Después de un tiempo prolongado de trabajar sentados o después de un ejercicio que haya requerido mucha concentración.



RECUERDA, tú puedes...



