



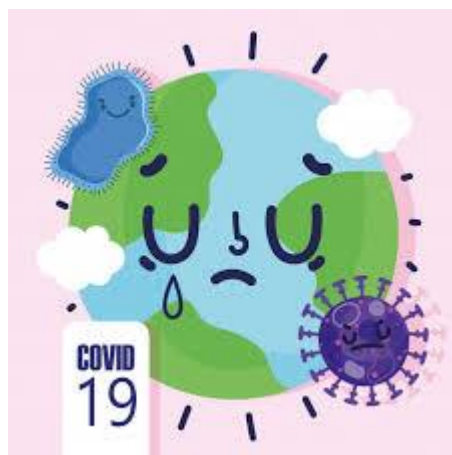
COLEGIO NACIONALIZADO LA PRESENTACIÓN SERVICIO DE ORIENTACIÓN Y CONSEJERÍA

GUIA N°4

ABRIL 20-2020

UNA REALIDAD QUE PARALIZÓ EL MUNDO

La enfermedad coronavirus 2019, causada por el virus COVID-19, se detectó por primera vez en Wuhan, China, en diciembre de 2019. El 30 de enero de 2020, el Director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS), declaró que el brote actual constituía una emergencia de salud pública de preocupación internacional. Ante la presencia de la enfermedad COVID-19 en Colombia, después del 6 de marzo de 2020, el país inicia la fase de contención en la cual es importante dar instrucciones en el marco de intervención, respuesta y atención del COVID19, en especial para el uso racional de elementos de protección personal (EPP) en entornos de salud y comunitarios, basadas en las recomendaciones de la OMS (World Health Organization - WHO), 2020.



Toda la comunidad educativa cuando se ven enfrentados a situaciones de alta demanda de trabajo y de condiciones inseguras, especialmente en situaciones de emergencia sanitaria como la que el país enfrenta en este momento, pueden llegar a presentar ansiedad, temor, dolor o manifestaciones emocionales alteradas, estado anímico bajo, alteraciones en el sueño y en la alimentación, además de trabajar con sus propias emociones y conflictos, los miembros de cada familia deben canalizar también las necesidades emocionales y recibir apoyo entre sí. Dichas demandas acaban desencadenando fatiga física y emocional, tensión y ansiedad; además de eso, la preocupación actual por el riesgo de la vida, la dificultad para aceptar la muerte, el dolor, la escasez de recursos materiales y humanos, el ambiente extremadamente cambiado, y otras condiciones que

puedan generar inconformismo emocional, así como la interrelación constante entre las mismas personas del entorno familiar, en la convivencia y reacciones conflictivas durante la cuarentena, son factores que pueden desencadenar ansiedad, depresión, desesperación, entre otras.



Población General

1. La enfermedad por el coronavirus 2019 (COVID-19), ya ha afectado y es probable que siga afectando a la población de muchos países en numerosos lugares del mundo. Este virus no debe asociarse con ningún grupo étnico ni nacionalidad, por tanto, procure mostrar empatía hacia todas las personas afectadas, sea de su propio país o de uno diferente. Recuerde que las personas que están afectadas por COVID-19, no han hecho nada malo, no tienen culpa y merecen apoyo, compasión y amabilidad. Cada persona puede contribuir a reducir los riesgos a nivel individual, familiar, comunitario y social.



2. No hay que referirse a las personas que contrajeron la enfermedad del COVID-19 como, "las víctimas", "las familias de COVID-19" o "los enfermos", se trata de "personas que están en tratamiento para COVID-19", "personas que se están recuperando de COVID-19" y que, una vez superada la enfermedad, seguirán en total normalidad con su vida, su trabajo, su familia y sus seres queridos. Es importante no estigmatizar a la persona que desarrolló el COVID-19, puesto que esta tiene una identidad propia.
3. Minimice el tiempo que dedica a mirar, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia frente al tema mencionado. Busque información únicamente de fuentes confiables y principalmente sobre medidas prácticas que le ayuden a hacer planes de protección para usted y sus seres queridos. Busque actualizaciones de la información una o dos veces al día, a horas

específicas. El flujo repentino y casi constante de noticias acerca de un brote epidémico, puede hacer que cualquiera se sienta preocupado. Infórmese sobre lo que en realidad está sucediendo, no escuche los rumores y la información errónea. Corrobore información a intervalos regulares, del [sitio web de la OMS](#), el [sitio web de la OPS](#) y de las plataformas de las autoridades nacionales y locales de salud, a fin de ayudarlo a distinguir los hechos de los rumores. Conocer las informaciones fiables puede ayudar a minimizar el miedo.

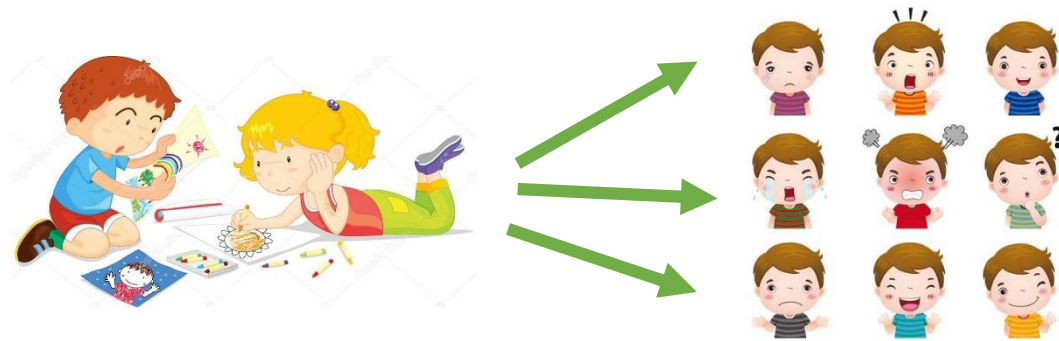


4. Protéjase a usted mismo y brinde apoyo a otras personas. Ayudar a otros que lo necesitan puede ser beneficioso, no solo para la persona que lo recibe sino también para quien lo ofrece. Por ejemplo, llame por teléfono a sus vecinos o a las personas en su comunidad que puedan necesitar asistencia adicional. Trabajar juntos como una sola comunidad puede ayudar a crear solidaridad al abordar juntos COVID-19.
5. Busque oportunidades de amplificar las historias e imágenes positivas y alentadoras de personas de su localidad que tuvieron COVID-19, por ejemplo, historias sobre las personas que se recuperaron o que cuidaron a un ser querido durante la recuperación y que estén dispuestas a hablar sobre esta experiencia.
6. Reconozca la importancia de las personas que cuidan a otros y de los trabajadores de salud que se están ocupando de las personas con COVID-19 en su comunidad. Reconozca asimismo el papel que desempeñan para salvar vidas y mantener seguros a sus seres queridos.

Para quienes tienen niños bajo su cuidado

1. Ayude a los niños a encontrar maneras positivas de expresar sus sentimientos, ya sea temor, tristeza, preocupación, entre otras. Tenga en cuenta que cada niño tiene su propia manera de expresar lo que está sintiendo. Algunas veces, la participación en una actividad creativa, como jugar, dibujar, pintar, etc, puede facilitar dicho proceso mencionado anteriormente. Los niños se sienten

aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos en el entorno que lo rodea ya que es seguro y de mucho apoyo.



2. Mantenga a los niños cerca de sus padres y su familia, si se considera que esto es seguro y, en lo posible, evite separarlos de las personas con las que viven. Si considera separar a un niño de su cuidador principal, asegúrese de que haya un cuidado y seguimiento alternativo adecuado. Se debe realizar un seguimiento diario donde se compruebe que durante esta separación se mantenga el contacto regular con padres, cuidadores y otros niños, por medio de llamadas telefónicas, videos u otro tipo de comunicación adecuada para la edad (por ejemplo, uso de las redes sociales), que podrían hacerse dos veces al día.
3. En lo posible, mantenga las rutinas cotidianas familiares o cree nuevas rutinas, en especial si los niños tienen que permanecer en la casa. Organice actividades interesantes y apropiadas para la edad, incluidas las actividades de aprendizaje y socialización, teniendo en cuenta la importancia de dichos procesos.
4. Durante las épocas de crisis y estrés, es común que los niños muestren más necesidad de estar cerca de sus padres y de recibir más atención. Hable sobre el COVID-19 con los niños y apóyese en información franca y adecuada para la edad. Si sus hijos tienen preocupaciones, abordarlas juntos podría disminuir la ansiedad. Los niños observarán los comportamientos y las emociones de los adultos para buscar señales que les indiquen cómo manejar sus propias emociones en los momentos difíciles.

Para adultos mayores y cuidadores

1. Las personas mayores, en especial si están aisladas, pueden volverse más ansiosas, irascibles, intranquilas, estresadas, agitadas y retraídas durante el brote o mientras están en cuarentena, para estos casos se sugiere suministrar apoyo práctico y emocional.

2. Transmita datos sencillos acerca de lo que está pasando y suministre información clara sobre la manera de reducir el riesgo de infección, en palabras que las personas puedan entender. Repita la información cada vez que sea necesario. Las instrucciones deben comunicarse de manera clara, concisa,



respetuosa y paciente; es posible que también resulte útil transmitir información por escrito o por medio de imágenes. Trate que la familia y otras redes de apoyo participen e informen sobre el tema y ayúdeles a practicar las medidas preventivas (por ejemplo, lavado de las manos, uso de tapabocas, mantener la distancia, cubrirse con el codo al toser, pensar positivo, etc.).

3. Si usted tiene una afección de salud diferente, asegúrese de tener acceso a todos los medicamentos que esté usando actualmente, active sus contactos médicos para que, de ser necesario, le brinden asistencia.
4. Es conveniente que esté preparado para obtener ayuda práctica si la necesita, como la manera de llamar a un taxi, recibir comida o solicitar atención médica.
5. Aprenda ejercicios físicos simples que pueda realizar a diario en su casa, en cuarentena o en aislamiento para mantener la movilidad y reducir el aburrimiento.
6. Mantenga la rutina y los horarios habituales en lo posible, o ayude a crear nuevas rutinas u horarios, incluido el ejercicio regular, la limpieza, las tareas domésticas y otras actividades como cantar, bailar, pintar, escribir, entre otras, además procure estar en contacto regular con sus seres queridos (por teléfono o de otra manera). Si las autoridades de salud han recomendado limitar su contacto físico social para controlar el brote, tenga en cuenta las recomendaciones brindadas anteriormente.



7. En los períodos de angustia y/o intranquilidad, preste atención a sus propias necesidades y sentimientos; ocúpese de actividades saludables que le gusten y que encuentre relajantes. Haga ejercicio regularmente, mantenga sus rutinas habituales de sueño y consuma alimentos saludables. Las instituciones de salud pública y los expertos de todos los países, están trabajando en torno al virus para asegurar que todas las personas afectadas dispongan de la mejor atención posible y no se incremente su contagio.

8. Un flujo casi constante de noticias acerca del problema, puede llevar a que una persona se sienta ansiosa o angustiada. Busque actualizaciones de la información y orientación práctica a ciertas horas del día que brindan los profesionales de la salud y del sitio web de la OMS; además, procure no escuchar ni de dar seguimiento a los rumores que lo hagan sentir incómodo; si observa que su desestabilidad emocional aumenta, comuníquese con la línea de atención al 192 desde su celular, o 018000955590 a nivel nacional, para recibir información correcta que le permita orientar y canalizar sus emociones y pensamientos.

Solo 8 recomendaciones de Psicólogos. 🗣️

1. Aislarse de las noticias sobre el virus. (Todo lo que necesitamos saber, ya lo sabemos).
2. No tengas cuidado con el número de muertos. No es un partido de cricket saber la última puntuación. Evita eso.
3. No busque información adicional en Internet, debilitaría su estado mental.
4. Evite enviar mensajes fatalistas. Algunas personas no tienen la misma fortaleza mental que usted (en lugar de ayudar, podría activar patologías como la depresión).
5. Si es posible, escuche música en casa a un volumen agradable. Busque juegos de mesa para entretener a los niños, contar historias y planes futuros.
6. Haga lo que le traiga paz, lo que le haga sentir a salvo. Confié en su sentido común.
7. Su estado de ánimo positivo ayudará a proteger su sistema inmunitario, mientras que se ha demostrado que los pensamientos negativos deprimen su sistema inmunitario y lo debilitan contra los virus.
8. Lo más importante, ¡confíe firmemente que esto también pasará y estaremos a salvo!

***Mantente positivo ...** 🙌🏻🙏🏻👩🏻👨🏻👪👶🏻

**“POR FAVOR QUÉDATE EN CASA, MANTÉN LA CALMA Y LA DISTANCIA,
JUNTOS SALDREMOS DE ESTA”**

Doris Consuelo Sánchez González

PSICCOORIENTADORA