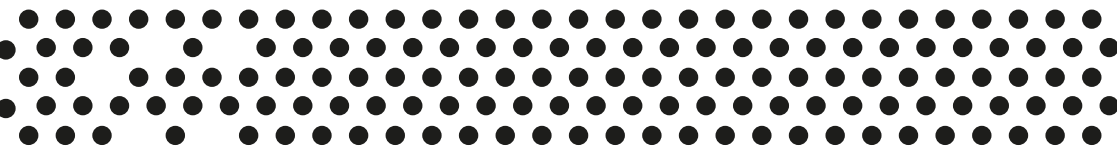




# **APOYOS EMOCIONALES** en comunidad en tiempos de **COVID-19**

Septiembre 2020



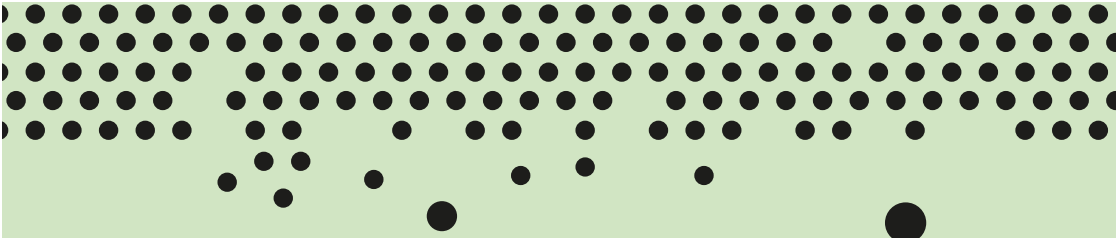
# ESCUCHAMOS HABLAR DE COVID-19, PANDEMIA, CRISIS SANITARIA, CUARENTENA, AISLAMIENTO, DISTANCIA FÍSICA Y SALUD MENTAL.

**Esto nos hace sentir distintas emociones:** incertidumbre, por ejemplo: preguntarnos ¿cuándo se acabará esto? miedo, ansiedad, angustia, aumento del malestar psíquico habitual y pensamientos que nos paralizan.

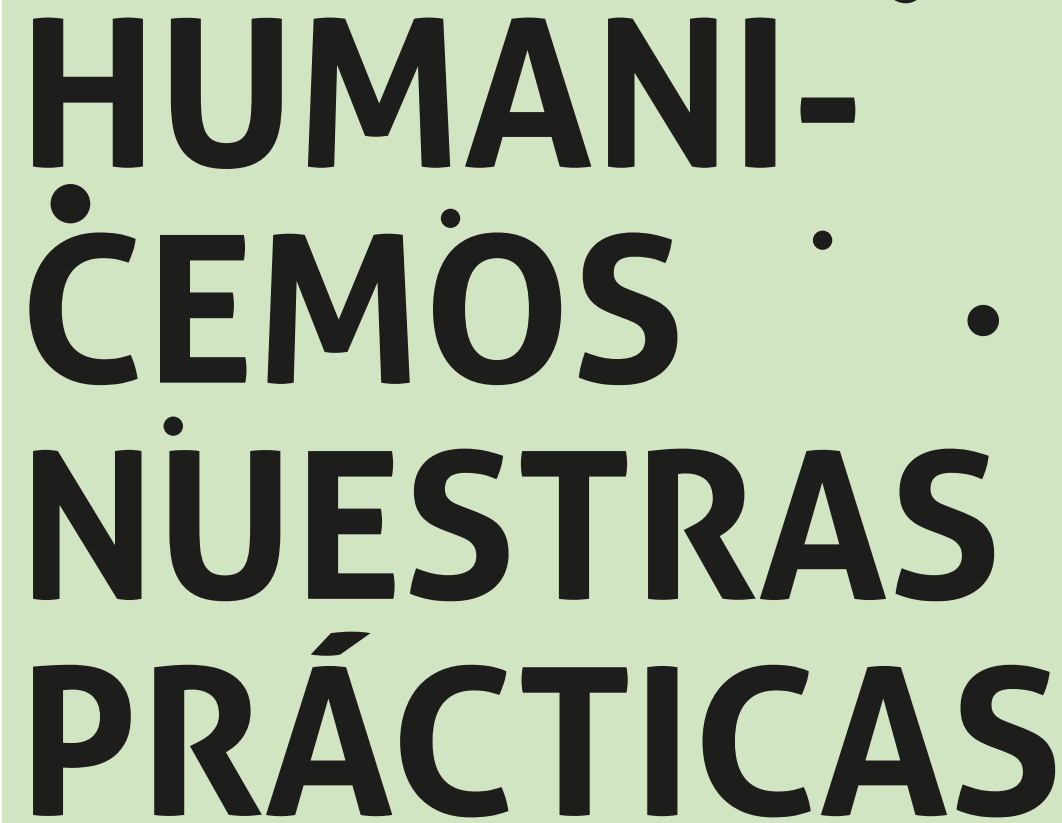
**Muchas personas han tenido dificultades en el día a día,** para dormir, para organizar actividades de cuidado de sí mismas y de otras personas, para trabajar, para poder decidir sobre el uso del tiempo, los espacios, las rutinas, y sobre todo lo que tiene que ver con un proyecto de vida, que también se hace muy difícil de pensar en estas condiciones.

**ESTE MATERIAL ESTÁ PREPARADO PARA APOYAR** y acompañarnos entre todas y todos, desde la confianza y el trato humano, dándonos seguridad y contención.

**Estar aislada no significa que tengamos que estar solas con nuestros pensamientos y miedos, esto nos puede aislar más.** Mantenernos vinculadas compartiendo lo que nos pasa, lo que pensamos y apoyarnos, son cuidados en salud mental.



**HUMANI-  
CEMOS  
NUESTRAS  
PRÁCTICAS**





# LOS MIEDOS

## COVID 19

Este virus se manifiesta de distintas formas en nuestro cuerpo. La mayoría de las personas puede recibir cuidados en casa y otras requerir cuidados especializados de salud. Este virus permanecerá, al igual que la influenza y otros virus respiratorios.

## CONTAGIARSE

Es el miedo a no identificar de qué nos tenemos que proteger para no enfermarnos, la desconfianza al relacionarnos con otras personas. Aparecen preguntas como: ¿qué me pasará si me contagio?, ¿quién me cuidará? ¿qué pasa si contagio a otra persona?. Todo esto provoca ansiedad, interrumpiendo nuestros pensamientos, dificultando nuestras actividades y ambientes cotidianos, y la relación con otras personas.

## A ENFERMAR GRAVEMENTE

Si esto ocurre, da miedo tener que vivirlo en soledad y aislada, sin asistencia, sin tratamiento, olvidadas por los sistemas de salud.

## A LA MUERTE Y PÉRDIDA DE UNA PERSONA SIGNIFICATIVA

Miedo a morir, a morir sola, a morir en lugar desconocido, con limitaciones para realizar los ritos funerarios tan necesarios e importantes. ¿Cómo enfrentar el duelo o abordar la pérdida de algún familiar cercano, conocidas o personas queridas?

## AL FUTURO

¿Cuándo va a pasar? ¿Cuánto va a durar? ¿Cuándo se nos pasará el miedo? ¿Dónde pedir apoyo? ¿Cuándo volveremos a la Comunidad? No saber hasta cuándo durará la comida y el dinero, si vamos a tener para comer y dar de comer a nuestras familias. Si tendremos trabajo, cuándo se retomará la escuela. No saber cuándo volveremos a encontrarnos. No tener respuesta nos genera inquietud e incertidumbre y nos deja en un estado de inseguridad.



# CRISIS

**SANITARIA:** Cuando los sistemas de salud no tienen capacidad de atender a la gran cantidad de personas enfermas y concentran los recursos en la urgencia del covid-19, paralizando otras atenciones y necesidades en salud como psiquiatría y salud mental.

**SOCIAL:** La desigualdad en este último año ha sido más visible, la vida se ha hecho más difícil, ha aumentado la violencia en todos los espacios, nos hemos empobrecido, se han producido pérdidas de empleos, hay falta de recursos para condiciones de vida dignas y desconfianza en las instituciones públicas.

**PERSONAL :** Ocurre una interrupción inesperada en el desarrollo del día a día y en los proyectos de vida que estábamos construyendo, como estudios, trabajos, actividades recreativas y de subsistencia, entre otros, como consecuencia de las restricciones de movilidad. Hay momentos en que nos atrapamos en pensamientos negativos y fantasías desesperanzadoras que nos llevan a experimentar derrumbes y colapsos emocionales que se viven con angustia, extrema ansiedad y paralización, que dificultan imaginar otra alternativa posible.

## ¿Cuándo pedir apoyo y dónde?

Recordemos que durante las crisis podemos pedir apoyo y ser acompañadas para no vivirlas aisladas. Por ejemplo, cuando tenemos dificultad para dormir, para despertar, pesadillas, mucho cansancio físico y mental, sudoraciones frías, pocas o muchas ganas de comer, dificultad para concentrarse, recordar cosas, para organizar y concretar las actividades del día, relaciones y convivencia más conflictivas, sentir ganas de llorar, desánimo, estar más enojada. No esperes sentirte completamente aislada o en silencio con lo que estás viviendo. Si tienes un equipo de salud mental, mantente en contacto con ellas, si no, puedes pedir apoyo en la red de salud de tu territorio (CESFAM.....). También puedes acompañarte por redes comunitarias, amistades y familiares.



# ¿QUÉ HACER?

## estrategias de cuidados

**HÁBITOS DE HIGIENE:** lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia y durante 20 segundos, al volver a tu casa, al tener contacto con objetos que compartes con otras personas o antes y después de quitarte la mascarilla. Mantener el aseo e higiene del hogar. Cubrir con el antebrazo boca y nariz al toser o estornudar. Después de usar la mascarilla de tela, lávala con jabón y agua caliente.

**ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP):** uso de mascarilla de tela o papel, uso de alcohol gel, protectores faciales y cubrezapatos.

**¿QUÉ HACER?** Estrategias que se han intercambiado en Asambleas semanales y colectivos.

**Evitemos la sobre exposición de noticias relacionadas a la pandemia.** Informémonos a través de medios oficiales, idealmente sólo una vez al día y evitando hacerlo antes de dormir. Recordemos que esta situación es un momento más dentro de nuestro proyecto de vida.

**Este tiempo es una oportunidad para incorporar actividades de interés.** Es importante incorporar nuevas actividades, asimismo, buscar alternativas de comunicación en línea para interactuar con amistades, familiares o simplemente sumar una actividad de recreación personal. Dedicemos tiempo a nuestras necesidades espirituales según nuestras creencias personales. Esto incluye actividades como orar, rezar o meditar.

Elaboremos una lista de planificación de actividades, especialmente para distinguir las que producen agobio, ansiedad, miedos o agotamiento. Seleccionar y organizar estas actividades cuando nos encontremos en cuarentena. Esto implica ajustar ritmos, cantidad de actividades, frecuencia y modos de realizarlas. Es importante que podamos comunicar cuando existen dificultades para realizar alguna actividad y pedir apoyos.

**Si no contamos con otras redes, más allá del apoyo en salud o salud mental, contactar y pedir apoyo en la municipalidad (DIDECO, trabajadoras sociales), juntas de vecinos, grupos de vecinas/os, familiares y/o amistades.**

**Si estamos en un proceso terapéutico en CESFAM, COSAM o programa de salud mental, es importante mantener contacto con el equipo y poder manifestar las necesidades de apoyos.**

**Recordemos que todas las personas tenemos derecho a tomar decisiones y contar con apoyos para realizarlas. Esto puede ser en relación a actividades muy cotidianas como también, respecto a nuestro proyecto de vida.**

## CONTENCIÓN EMOCIONAL Y APOYOS TELEFÓNICOS

### **Comunidad Terapéutica de**

Lunes, martes y jueves de 9:00 a 14:00 horas

miércoles y viernes de 9:00 a 14:00 horas

Teléfono: 2 2279 7614

Celulares: +56 9 3578 8439 +56 9 4578 8439

**Municipalidad de Peñalolén.** Teléfono: 2 248 4444

**Fono Salud Responde.** Cuenta con una línea especial de psicólogos y psicólogas. Atención 24 horas. Teléfono: 600 360 7777

**Fono Mayor. Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA).**

**Contención y apoyo emocional a personas mayores.**

Teléfono: 800 4000 35

**Ministerio de la Mujer y Equidad de Género. Orientación en casos de violencia contra la mujer.** Teléfono:1455

**Te escuchamos en cuarentena. Contención emocional y acompañamiento.** Consulta de salud mental por profesional, primera ayuda psicológica.

Lunes a domingo de 7.00 a 24.00 horas. Teléfono: +56997818709.

**Fono Infancia. Apoyo psicosocial, Protección de derechos, Apoyo psicológico y orientación a la crianza.** Contención emocional y acompañamiento.


Consulta y orientación de salud mental para madres, padres o cuidadores y niñas, niños y jóvenes.

Lunes a viernes 8:30 a 21:00 horas. Teléfono: 800200818

**Clínica Psicológica de Salud Mental. Apoyo psicosocial por profesionales de salud mental.** Contención emocional, acompañamiento y primera ayuda psicológica.

Lunes a viernes: 9:00 a 21:00 horas. Sábado: 9:00 a 14:00 horas (solo por whatsapp). Teléfono: +56948853578





Material elaborado por equipo Comunidad Terapéutica de Peñalolén en base a encuentros individuales y colectivos de las personas que participan de los programas y la Asamblea de la Comunidad.