



Formación Básica

Primera **A**yuda **P**sicológica
en contexto de COVID-19

Módulo 5

Principios PAP: Conectar



Ministerio de Salud

Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres
2020

Este material es una adaptación del Plan Intersectorial de Formación en Primera Ayuda Psicológica de la Mesa Técnica Intersectorial de Salud Mental y Apoyo Psicosocial en la Gestión del Riesgo de Desastres.

Conectar

- Ayude a las personas a resolver sus necesidades básicas y a tener acceso a los servicios.
- Ayude a las personas a hacer frente a sus problemas.
- Proporcione información.
- Conecte a las personas con sus seres queridos y con redes de apoyo social.

Ayude a las personas a ayudarse a sí misma y a recuperar el control de su situación.

Conectar: ayudar a afrontar problemas

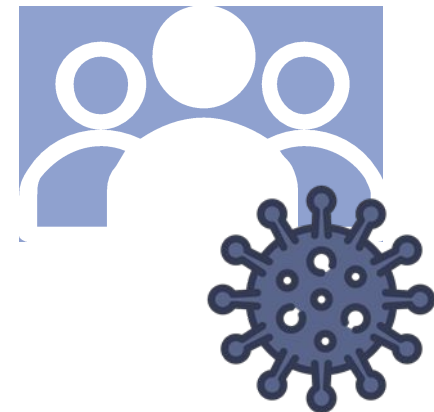
Las personas afectadas podrían sentirse abrumadas por las preocupaciones...

- Ayúdeles a priorizar la necesidades urgentes (qué hacer primero).
- Ayúdeles a buscar mecanismos de apoyo en su vida.
- Deles sugerencias prácticas para satisfacer sus necesidades
- Ayúdeles a recordar cómo hicieron frente a los problemas en el pasado y qué les ayuda a sentirse mejor.

Conectar: dar información

- Infórmese bien antes de ayudar.
- Manténgase actualizado.
- Diga SOLO lo que sepa. No invente.
- Transmita mensajes sencillos y exactos y repítalos con frecuencia.
- Dé la misma información a todos los grupos para aplacar los rumores.
- Explique la fuente y la fiabilidad de la información que proporcione.
- Avíseles dónde y cuándo les dará información actualizada.

Conectar: Consideraciones especiales en la respuesta COVID-19



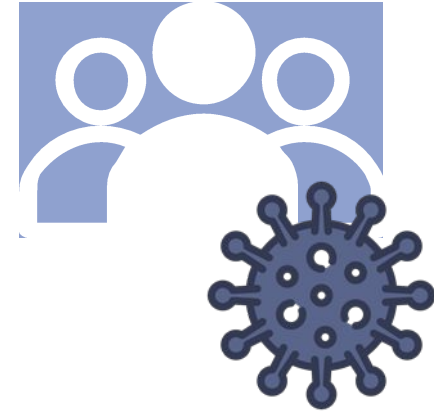
Guía de Trabajo

Actividad 13

Reflexiona y menciona consideraciones especiales para las acciones de CONECTAR en la respuesta COVID-19, complementando esta lista con tus ideas.

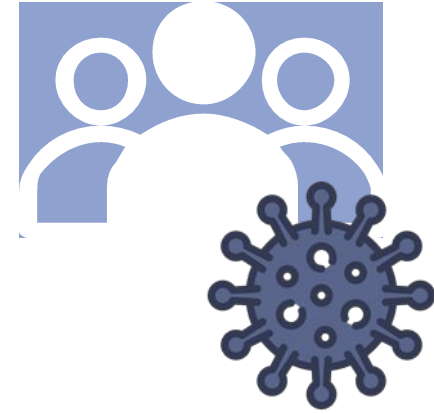
- acceder a información
- conectarse con seres queridos y apoyo social
- abordar problemas prácticos
- acceder a servicios y otra ayuda
- ...

Conectar: Consideraciones especiales en la respuesta COVID-19



- Despeje rumores e información falsa
- Entregue las fuentes de información confiables
- Ayude a las personas en aislamiento a obtener información
- Conozca las medidas oficiales de respuesta COVID-19
- Vincule a las personas enfermas con los servicios de salud para acceder a testeo, cuidados, tratamiento. Asegúrese que saben cómo acceder.
- Fomente la interacción social remota (llamadas telefónicas y de video)
- Fomente una vida saludable: ejercicio diario, comida y agua, sueño, etc.
- Aliente a pedir ayuda a amigos y familiares

Conectar: Consideraciones especiales en la respuesta COVID-19

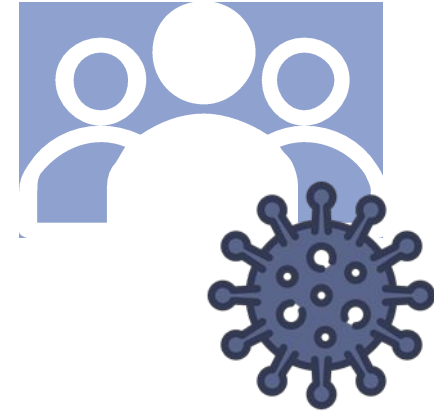


Guía de Trabajo

Actividad 14

Escribe ejemplos de rumores o información falsa que hayas escuchado en el curso de la pandemia.

Conectar: Consideraciones especiales en la respuesta COVID-19

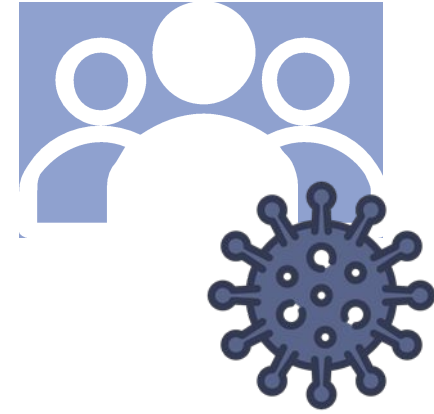


Reacciones severas

- No puede dormir durante una semana o más y está confundido y desorientado
- Incapaz de funcionar normalmente y cuidar de sí mismos o de su familia (por ejemplo, no comer o mantenerse limpio)
- Ha perdido el control sobre su comportamiento y es impredecible o destructivo
- Amenaza con lastimarse a sí mismos o a otros
- Aumento excesivo consumo alcohol y otras drogas
- Presenta condiciones de salud crónicas que necesitan apoyo especializado
- Presenta síntomas de trastornos de salud mental

Si una persona presenta alguno de estos signos o síntomas, debe tratar de ayudarlo a acceder a ayuda adicional lo antes posible

Conectar: Consideraciones especiales en la respuesta COVID-19



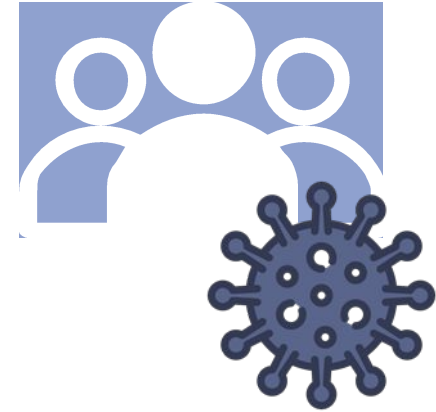
Guía de Trabajo

Actividad 15

Ve el video “Conectando” y luego analiza cómo aplica la respondedora el principio CONECTAR.

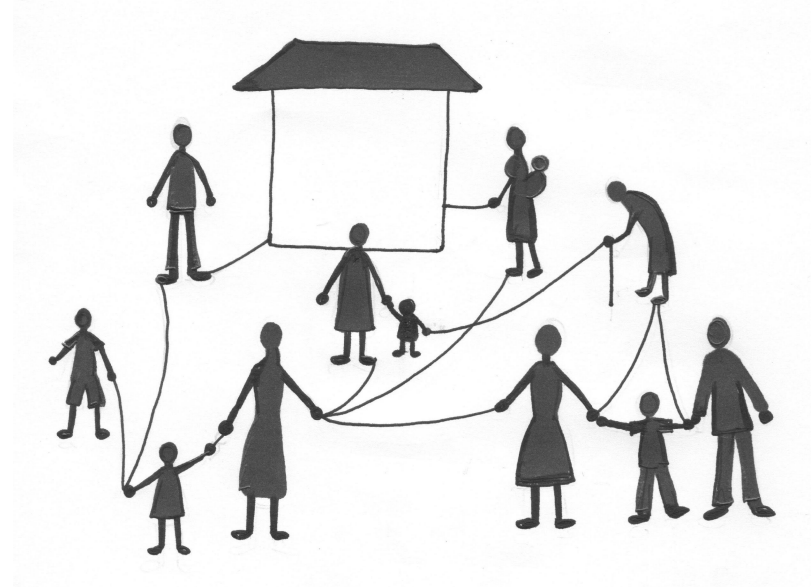
Haz una lista con tus ideas principales.

Conectar: Consideraciones especiales en la respuesta COVID-19



El principio CONECTAR se refiere a ayudar a la persona que se encuentra en una situación crítica a:

- acceder a información
- conectarse con seres queridos y apoyo social
- abordar problemas prácticos
- acceder a servicios y otra ayuda.

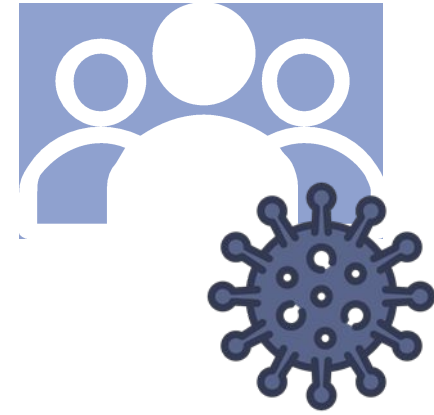


Estrategias positivas para afrontar la situación (adaptadas a la cultura)

Ayude a la persona a usar sus mecanismos naturales para hacer frente a situaciones difíciles y recuperar cierto sentido del control:

- Descansar lo suficiente
- Comer lo más regularmente posible y tomar agua
- Conversar con familiares y amigos
- Conversar sobre los problemas con alguien de confianza
- Relajarse: cantar, rezar, jugar con los niños, leer
- Hacer actividad física
- Evitar el alcohol, las drogas, la cafeína, el tabaco
- Ocuparse de la higiene personal
- Buscar maneras seguras de ayudar a otros

Conectar: Consideraciones especiales en la respuesta COVID-19

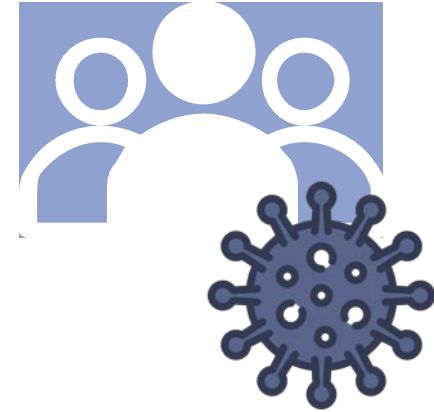


Ayudando a personas en cuarentena o aislamiento

- Mantente socialmente cerca incluso si mantienes la distancia física
- Rutina diaria
- Establece metas y mantente activo
- Si vive con otros, planifique pasar tiempo a solas y juntos
- No olvides el humor
- Mantener la esperanza
- Utiliza técnicas de manejo del estrés
- Aceptar sentimientos



Conectar: Consideraciones especiales en la respuesta COVID-19



Apoyando a personas que han perdido a un ser querido por COVID-19.

- Informar de las restricciones actuales y ayudar en pensar ritos funerarios alternativos.
- Proporcionar medios para que las personas puedan despedirse, si es posible.
- Identifique figuras clave en la comunidad que puedan brindar apoyo remoto espiritual en el duelo.
- Ayudar a las personas a identificar otras formas de decir adiós de manera segura, de acuerdo a su cultura y fe.
- Resuelva dudas sobre cómo apoyar a otros.

Conectar: Concluyendo la asistencia

- Use su criterio para evaluar las necesidades de la persona y las SUYAS.
 - Dígale que la atención concluye y cómo puede acceder a nuevo apoyo.
- Si usted la conectó con servicios, cerciórese de que sepa cómo contactarlos y qué esperar.
 - No importa cuál haya sido su experiencia, despídase deseándole lo mejor.

Resumen: recomendaciones éticas

Lo que debe hacerse:

- Sea honrado y digno de confianza.
- Respete el derecho de la gente a tomar sus propias decisiones
- Sea consciente de sus propios prejuicios y preferencias, y manténgalos al margen.
- Deje claro que, incluso si rechaza la ayuda ahora, podrá recibirla más tarde.
- Respete la privacidad y mantenga la confidencialidad del relato de la persona, si corresponde.
- Compórtese de forma adecuada con una actitud sensible a la cultura, la edad y el género de la persona.



Formación Básica

Primera **A**yuda **P**sicológica
en contexto de COVID-19

Módulo 5

Principios PAP: Conectar

