

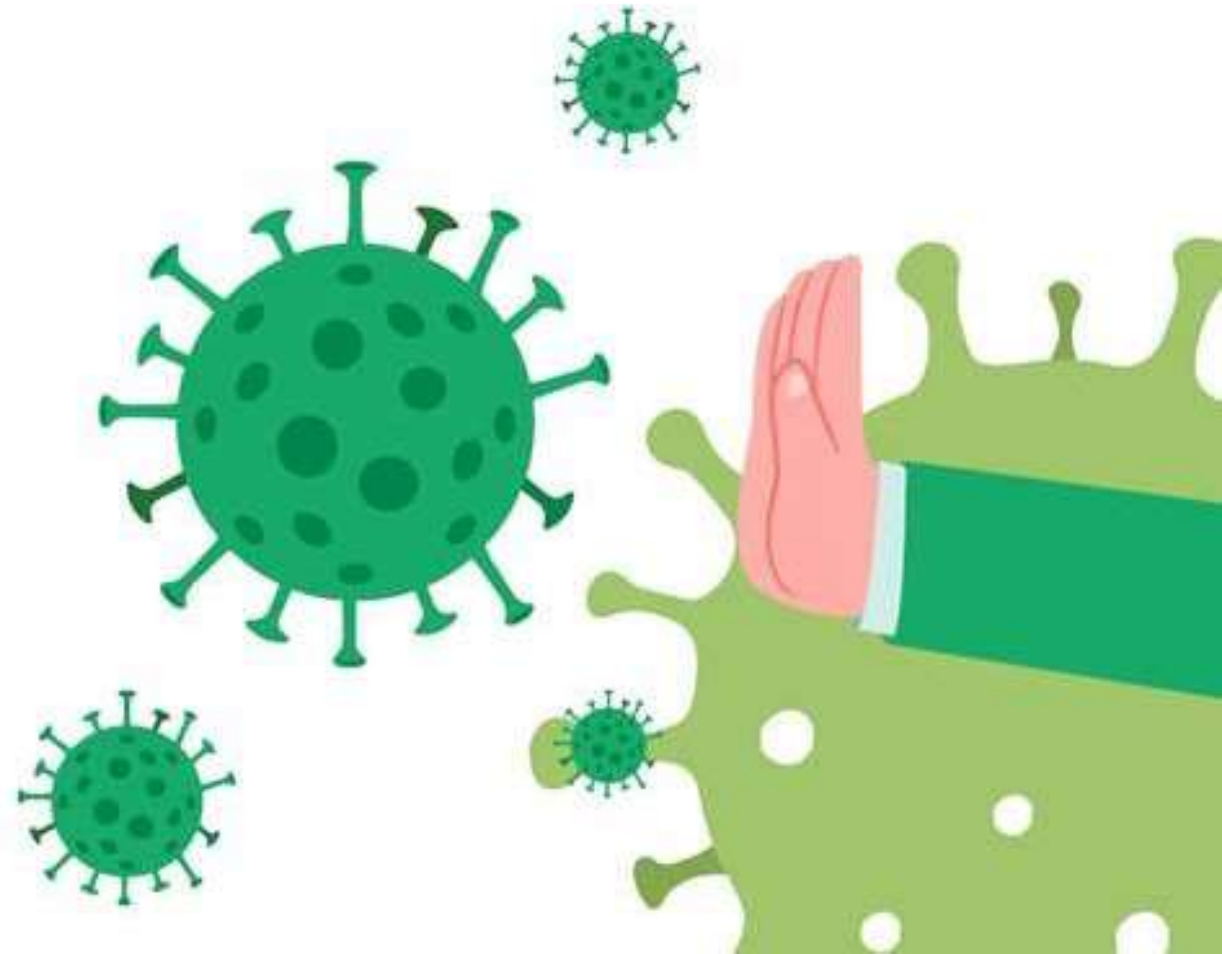
# Emergencia Sanitaria COVID - 19

***“CUANDO LO IMPENSADO SE HACE REALIDAD”***



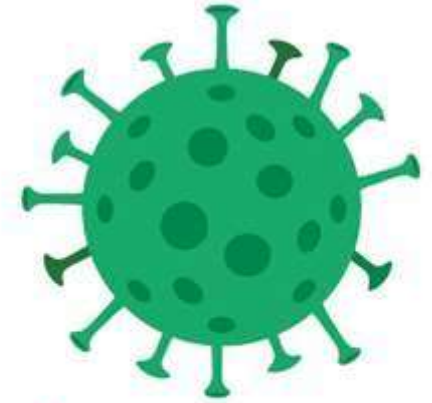
MUNICIPALIDAD  
DE **CRESPO**

Dirección de Desarrollo Humano

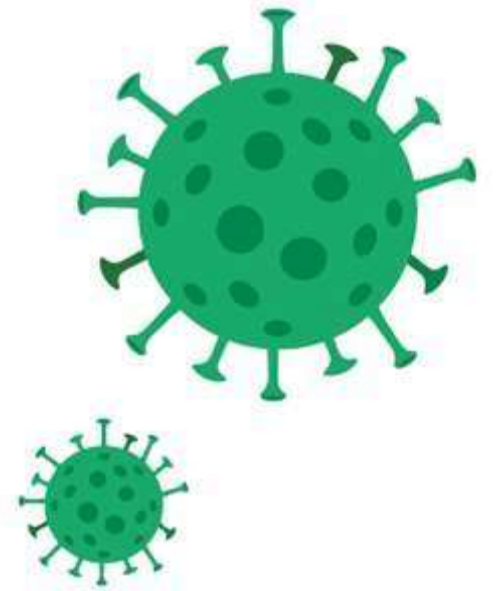


# OBJETIVO

- ✓ Brindar HERRAMIENTAS para la ATENCIÓN TEMPRANA y el CUIDADO PERSONAL del cuidador ante incidentes críticos.



# INCIDENTE CRÍTICO



“Acontecimiento POTENCIALMENTE TRAUMÁTICO que genera ESTRÉS y diversas reacciones ESPERABLES a la situación que nos atraviesa”

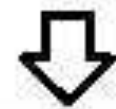
**INCIDENTE  
CRÍTICO**



Situación  
*potencialmente*  
traumática



Generadores  
de ESTRÉS



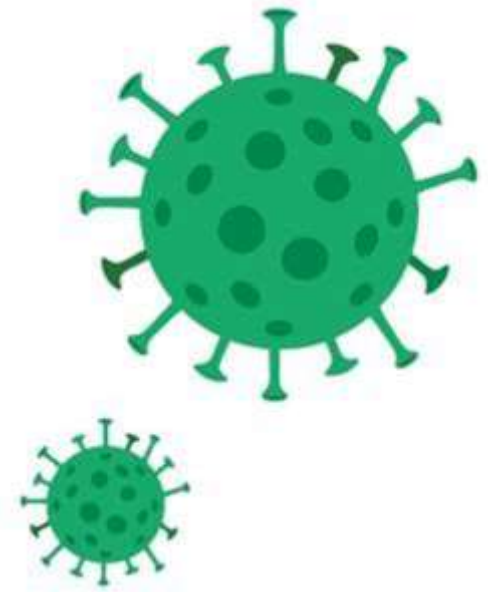
Reacciones  
esperables



Padecimientos  
psíquicos



Atención  
Temprana



# PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA

## OBSERVAR:

- » Comprobar la seguridad.
- » Comprobar si hay personas con necesidades básicas urgentes.
- » Comprobar si hay personas con reacciones de angustia profunda.



## ESCUCHAR:

- » Acérquese a las personas que puedan necesitar ayuda.
- » Pregúntele a las personas sobre sus necesidades y preocupaciones.
- » Escuche a las personas y ayúdelas a que se calmen.



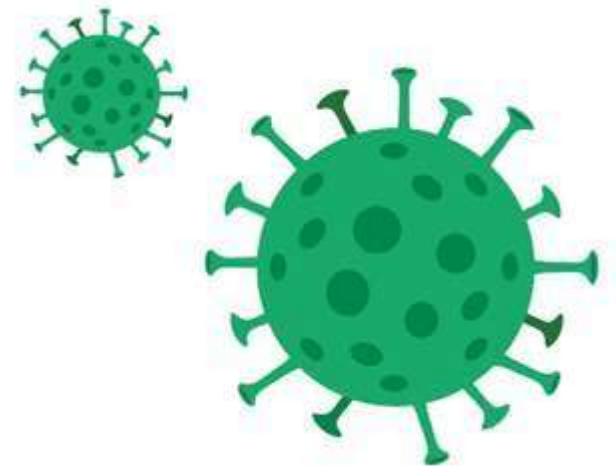
## CONECTAR:

- » Ayude a atender las necesidades básicas de las personas y a que tengan la posibilidad de acceder a los servicios.
- » Ayude a las personas a hacer frente a sus problemas.
- » Proporcione información.
- » Conecte a las personas con sus seres queridos y el apoyo social disponible.



# Qué no es la Primera Ayuda Psicológica

- ✗ No es asesoramiento profesional.
- ✗ No es una entrevista de implicancia personal.



## LO QUE DEBEMOS HACER...

- ✓ Identificarse siempre, decir nombre y función
- ✓ Ofrezca información concreta.
- ✓ Preguntar sobre sus necesidades y preocupaciones
- ✓ Dejar espacio para el silencio
- ✓ Sea consciente de sus propios prejuicios y preferencias y manténgalos al margen
- ✓ Respete la cultura, edad y género de la persona
- ✓ Tenga paciencia, mantenga la calma, demuestre escucha activa asintiendo gestualmente, contacto empático y permitiendo el desahogo emocional

## LO QUE NO DEBEMOS HACER...

- ✗ No sentirse afectado por el enojo u hostilidad del asistido, ni confrontar en situación de crisis
- ✗ No juzgar y evitar expresiones que promuevan estigma o minimicen sentimientos.
- ✗ No interrumpa ni apure a la persona mientras habla (no mire la hora, ni hable demasiado rápido)
- ✗ No utilice expresiones demasiado técnicas.
- ✗ No le hable de sus propios problemas

# Qué aspectos tener en cuenta en la conversación

- ✓ Brindar información de manera clara y simple de lo que se esta haciendo
- ✓ Preguntas que pueden ayudar: Que necesita? que le preocupa? En que puedo ayudarlo?
- ✓ Hablar pausadamente comprobando que se entienda lo que transmitimos
- ✓ Dar lugar a la expresión del otro sin interrumpir, sin confrontar
- ✓ Alejarse y pedir ayuda



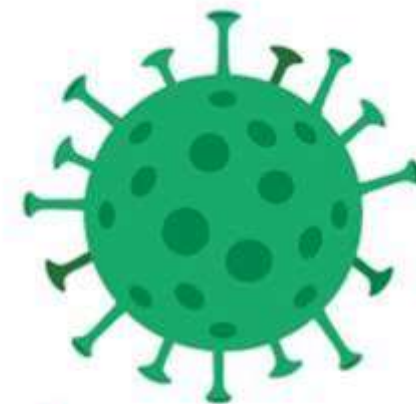
# “Comenzar y terminar con el cuidado propio”

## PREPARARSE PARA AYUDAR

- Infórmese sobre situaciones de crisis, y las funciones y responsabilidades de las personas que trabajan con usted
- Tenga en cuenta su salud y cuestiones personales que puedan causarle ansiedad

### Contactos:

- ✓ Desarrollo Humano 4951160 int. 105 (Lic. Vanesa Pusineri)
- ✓ Área de la Mujer y Área NAF 4951085 (Lic. Sonia Goette)
- ✓ Área de Adultos Mayores (Lic. Ana Jacobi)
- ✓ Área de Discapacidad (Lic. Evangelina Jacob)
- ✓ Servicio de Voluntariado joven para AM y personas con discapacidad 4951160
- ✓ Área de Salud (Dr. Marcelo Cerutti). Salud Mental (Lic. Jacqueline Krauss)



# MANEJAR EL ESTRÉS:

## Hábitos de trabajo y de vida saludables

**La principal causa de estrés para quienes están en el lugar de la crisis ofreciendo ayuda se debe a:**

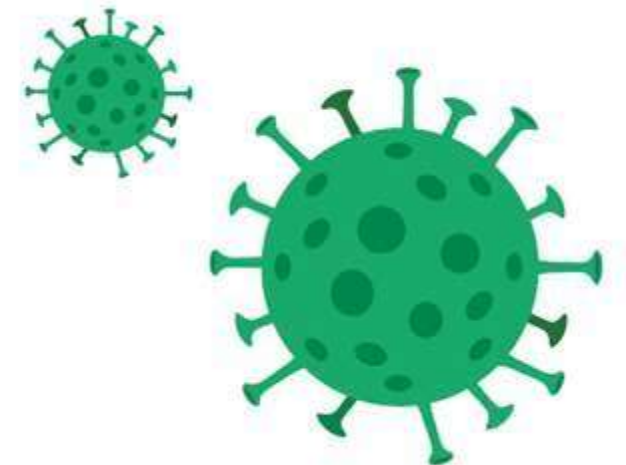
- ✓ Largas jornadas de trabajo
- ✓ Responsabilidades abrumadoras
- ✓ Falta de una descripción clara del trabajo
- ✓ Trabajo en áreas no seguras

# DESCANSO Y REFLEXIÓN

- ✓ Piense en lo que le ha ayudado a superar otras dificultades
- ✓ Comer, descansar y relajarse, aunque se trate de periodos breves.
- ✓ Reduzca al mínimo su consumo de alcohol, cafeína o nicotina y evite los medicamentos sin receta.
- ✓ Puede sentir frustración por no poder ayudar a las personas a resolver todos sus problemas. Recuerde que usted no es responsable de todo. Valore la ayuda que ha podido brindar.
- ✓ Controle con sus compañeros para ver cómo están llevando la situación, y haga que ellos lo controlen con usted. Supervise con quien corresponda las situaciones conflictivas.
- ✓ Tómese un tiempo, para descansar y relajarse antes de retomar su rutina laboral.

# Técnicas de relajación

- ✓ **Respiración diafragmática:** respiraciones lentas y profundas
- ✓ **Relajación muscular:** aflojar conscientemente la tensión muscular
- ✓ **Visualización positiva:** dirigir la concentración en imágenes agradables y relajantes.

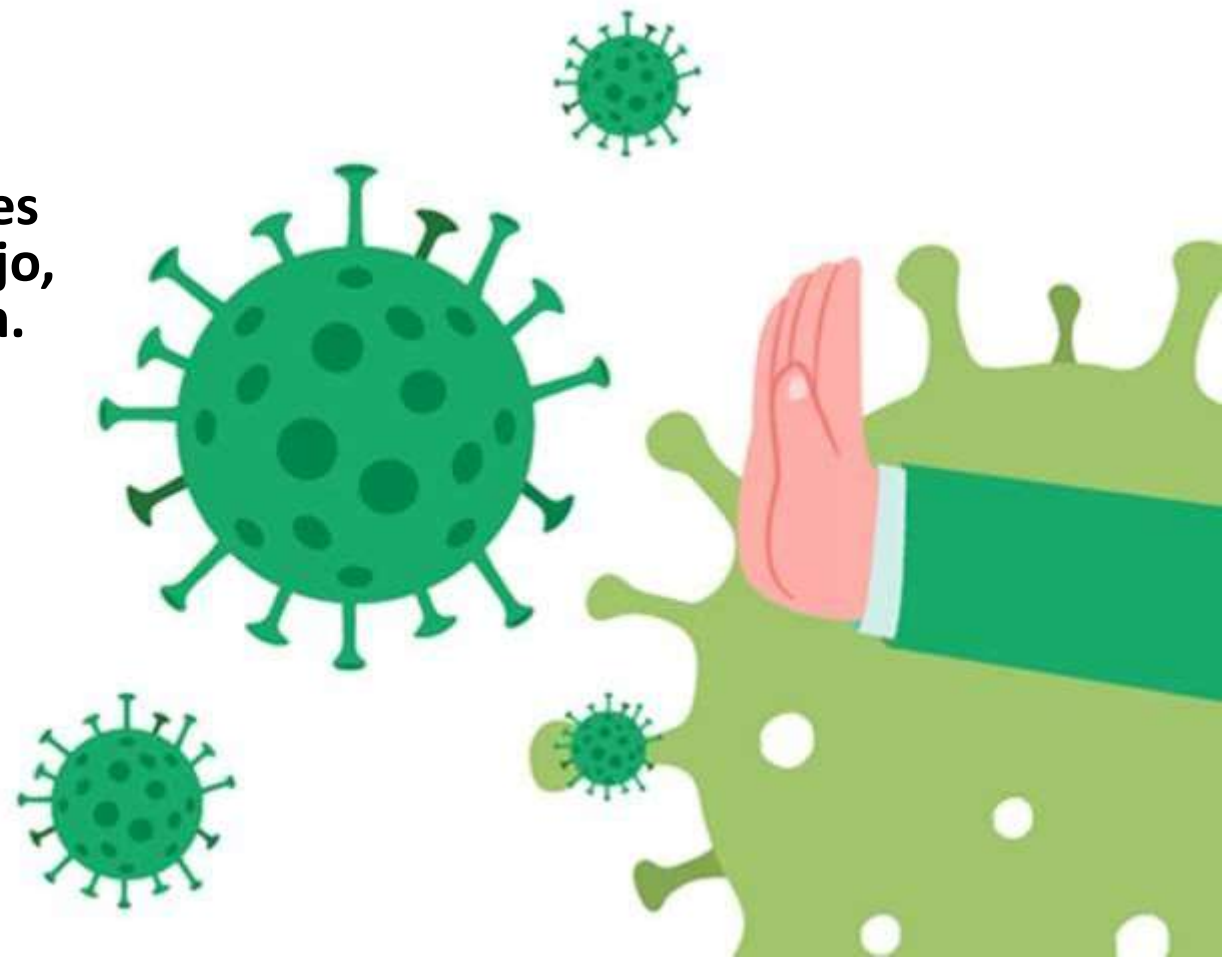


*Si en el marco de la emergencia sanitaria por COVID – 19 le invaden pensamientos perturbadores, se encuentra muy nervioso, extremadamente triste o le cuesta dormir, es importante recibir apoyo profesional si dichas dificultades persisten durante más de un mes.*

**Si en algún momento tenés dudas o preocupaciones personales o de un compañero del equipo de trabajo, te ofrecemos un espacio de Escucha y Orientación.**

**Dirección de Desarrollo Humano**

**Lic. Sabrina Angresano**



# BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Organización Mundial de la Salud. Primera Ayuda Psicológica: Guía para trabajadores de campo. Extraído de: [www.who.int](http://www.who.int)
- ✓ Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones. Ministerio de Salud, Argentina. Prácticas de Salud Mental y Apoyo Psicosocial (SMAPS) en emergencias y desastres enfoque en COVID-19. Extraído de: [https://www.youtube.com/watch?v=zK0i5\\_pkpeM&feature=share&fbclid=IwAR0CB0AX5LEbGUEAeOS3tEvDdefP\\_AWfYT2\\_mey9gHdaqIP2sNw7vXg4A\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=zK0i5_pkpeM&feature=share&fbclid=IwAR0CB0AX5LEbGUEAeOS3tEvDdefP_AWfYT2_mey9gHdaqIP2sNw7vXg4A_A)
- ✓ Caballo Vicente E. (2007) Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Madrid, Siglo XXI de España Editores S.A.