

En nuestras comunidades:

¿Cómo entender mis sentimientos?



Este material, está diseñado para ayudarnos a entender nuestros sentimientos y encontrar algunas maneras para manejarlos, de esa manera, podemos enfrentar mejor cualquier tipo de crisis, no sólo la provocada por la COVID-19.

Es muy importante aprender a escuchar a nuestro corazón, nos puede ayudar a identificar las situaciones en las que estamos, a comprenderlas, a identificar riesgos y a construir propuestas para ayudar a las personas que queremos. En algunas ocasiones, también nos dice que hay situaciones donde es mejor descansar y respirar despacio, tomar fuerza antes de participar de manera directa.

Es muy importante escuchar a las personas que nos rodean, todas sentimos de maneras diferentes y debemos respetarnos y ayudarnos en comunidad. Generar las condiciones para, sin miedo, poder hablar de lo que sentimos, de lo que nos da miedo y también de lo que nos da alegría. Este manual, está hecho para sentirnos mejor, siempre en comunidad.



Para hablar de los sentimientos, necesitamos muchas hojas y eso lo hace un poco cansado, por eso, en este material incluimos tres diferentes secciones que se pueden leer de manera separada, y para entenderlas, no se necesitan leer las anteriores, puedes leer solamente la que creas que te es de utilidad.

Este manual está compuesto de los siguientes tres manualitos:

1. ¿Cómo entender mis sentimientos?

(Página: 4 - 24).....



2. ¿Qué acciones podemos tomar para acompañar a las y los niños?

(Página: 25 - 28)



3. ¿Qué hacer si la covid llega a nuestra casa?

(Página: 29 - 37).....



¿Qué está pasando en el mundo?

En enero del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote de la enfermedad COVID-19 como una emergencia de importancia internacional. Hasta ahora, muchos países han sido afectados.

A pesar de que la OMS y las autoridades de salud de todos los países están actuando para contener y atender el brote de COVID-19, existe mucha incertidumbre o dudas sobre la enfermedad lo que genera estrés y miedo entre la población de las comunidades.

Las personas que han enfermado, merecen todo nuestro apoyo, respaldo y cariño. Es importante informarnos para tomar medidas de cuidado y protección personal adecuadas, así, evitaremos que más personas sigan enfermando.

En estos tiempos, en los que mu-

cha gente regresa a la comunidad, ya sea porque perdieron sus empleos o porque ahí se sienten con más comodidad para acompañarse en familia, debemos tomar en cuenta que durante el viaje es posible que se hayan cruzado con alguna persona enferma.



Por esta razón, lo más recomendable para prevenir contagios, es que todas las personas que regresen asuman un aislamiento de al menos 15 días en sus casas, para que en caso de haberse contagiado, no contagien a más personas de la familia o comunidad. Es importante que como comunidad respaldemos a quienes vuelven y tratemos con dignidad y respeto a todas aquellas personas que presentan la enfermedad.

Al regresar a la comunidad, además del aislamiento voluntario, la familia debe dar aviso a la autoridad comunitaria, para que este pueda dar seguimiento a las necesidades o situación que requiera. Hay que recordar que no todas las personas que regresan están enfermas por COVID-19, el aislamiento es solo una medida preventiva para proteger a la familia y a la comunidades.

En caso de presentar algún síntoma de la enfermedad, se debe avisar a las personas con quienes





se tuvo contacto en el traslado para que también se aíslen y no se propague el virus.

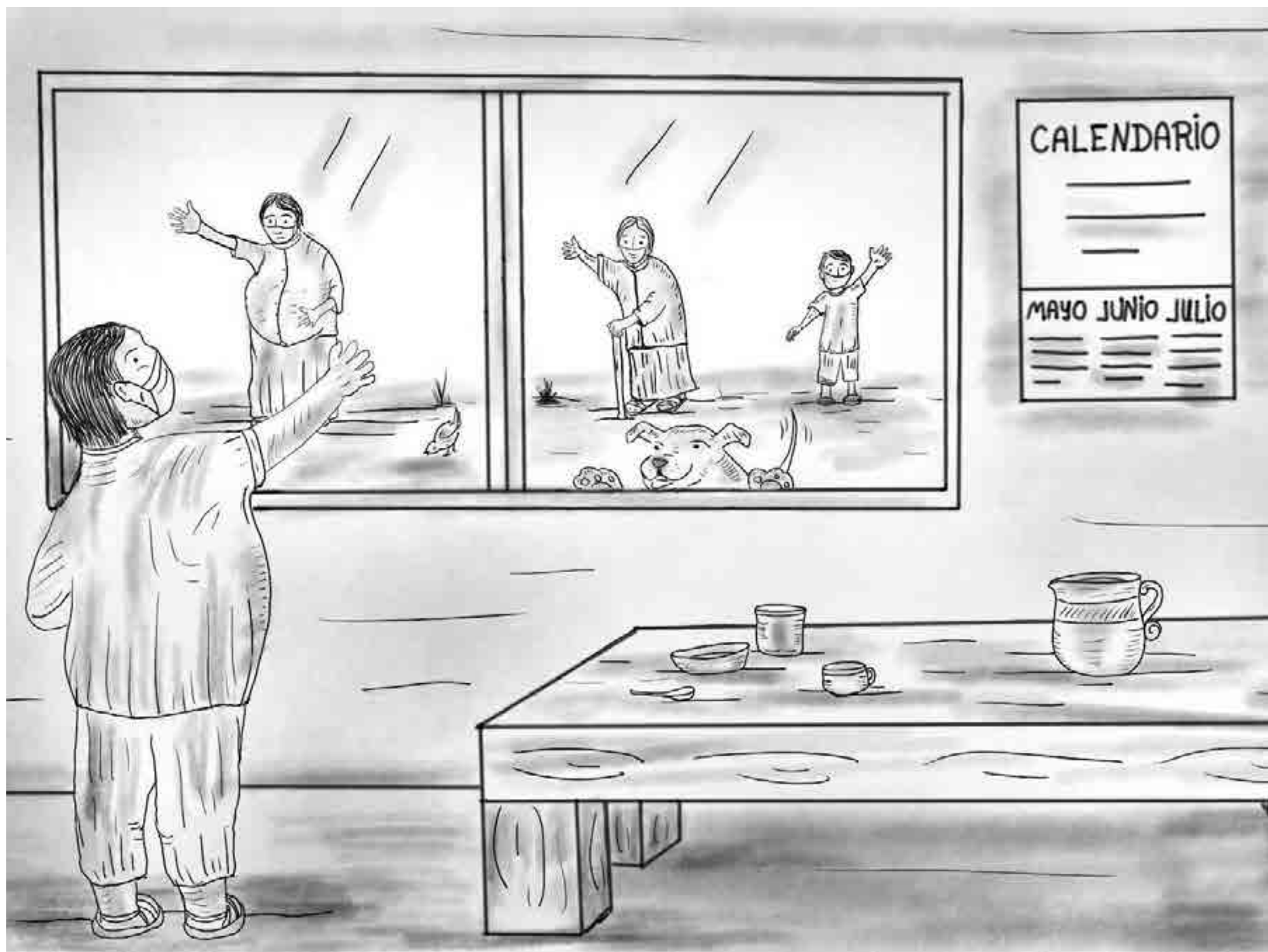
En caso de detectar alguna persona enferma, la autoridad comunitaria debe tomar las medidas que consideren pertinentes y contactar a las autoridades de salud para evitar la propagación en la comunidad y sobre todo ayudar a cuidar a las personas para que sientan el respaldo de la comunidad.

Lo más importante, es cuidarnos entre todas y todos y mantener a las personas enfermas o que pueden estar en mayor riesgo de contagio con las mejores condiciones posibles demostrandoles cuanto nos importan.

Es necesario generar un clima de respeto para quienes estén en aislamiento y de ser posible, ayudarles con sus actividades diarias como el cuidado de sus animales o el trabajo del campo, esto, para que no tengan que preocuparse y nos cuidemos en comunidad.

La mayoría de quienes enferman de COVID-19 van a recuperarse sin mayor problema, aún así, es importante que se aíslen para no poner en riesgo a las personas más vulnerables (personas mayores de 60 años, mujeres embarazadas o personas con diabetes, hipertensión o sobrepeso). Cualquiera de nosotras y nosotros podemos enfermar, por eso es importante que construyamos mecanismos comunitarios para apoyarnos en conjunto y demostrar que con amor, respeto y solidaridad, se puede hacer un mejor manejo de este tipo de crisis.

El trabajo en comunidad, es una fortaleza que tenemos para hacer frente a esta pandemia. Las comunidades tienen mucha experiencia en este sentido, que se ha expresado cuando realizan faenas, tequios o trabajos comunitarios. También para organizar y asumir las festividades. La organización colectiva, el trabajo en equipo y la solidaridad entre las familias para prevenir y atender el COVID-19.





¿Que estamos sintiendo en estos momentos?

La pandemia de COVID-19 ha cambiado la manera en que vivimos y la forma en que nos relacionamos con las personas de nuestra comunidad, también, nuestras actividades de comercio, intercambios o fiestas con otros pueblos vecinos. Estos cambios, afectan nuestros sentimientos y lo que pensamos, y pueden cambiar la forma en que vemos la vida. Esto

es normal, siempre que algo pasa e interrumpe o altera la forma en que llevamos nuestra vida diaria, sentimos cosas diferentes y pensamos de manera desordenada y preocu-

pada. Por ejemplo, a muchas personas la situación provocada por esta enfermedad, les ha hecho perder el trabajo, tener presiones económicas

y preocupaciones por la salud de sus familias y esto ha detonado sentimientos de incertidumbre, impotencia, rabia, confusión e incluso de soledad.

También, tenemos mucha ansiedad por toda la información que circula

en la televisión, en la radio o la que nos dan los familiares de los migrantes sobre lo que está pasando en otras ciudades. Alguna de esa información, nos puede parecer difícil de

Debemos cuidar mucho de confirmar la información que compartimos o socializamos para no generar ansiedad o preocupación en otras personas

creer o incluso, nos hace sentir mucha preocupación y miedo. Debemos cuidar mucho de confirmar la información que compartimos o socializamos para no generar ansiedad o preocupación en otras personas y sólo leer o revisar la que venga de fuentes de confianza.

Probablemente, te pasa que te preocupa contagiarte o que no sabes cómo detectar la enfermedad a tiempo, o sientes que los cuidados que tienes no son los correctos para prevenir la COVID-19. Esto, significa que te encuentras en un estado de alerta permanente y que tu cuerpo está sometido a estrés, es por eso que existen problemas para dormir o tienes pesadillas y durante el día te cuesta trabajo concentrarte y sólo estás pensando en las complicaciones que trae la pandemia. Todo esto hace que el cuerpo se sienta cansado y que no te den muchas ganas de hacer tus labores cotidianas o que las encuentres inútiles y sin sentido.



El estrés, es un estado de nuestro cuerpo que se genera cuando estamos expuestos a diferentes estímulos como el miedo, la frustración o la angustia, si este estado dura mucho tiempo, nuestra salud se puede ver afectada y podemos tener desde alteraciones físicas como diarrea, cansancio o dolor de cabeza, hasta cambios emocionales como depresión, angustia y tristeza.

La mejor manera de combatir el estrés, es sentirse en compañía y sobre todo, entender lo que está sucediendo.

Estas emociones y maneras de sentirnos, se pueden acrecentar por las medidas de prevención como la de quedarse en casa, el uso del cubrebocas, el lavado de manos constante o las medidas de limpieza que implican el uso de productos como el cloro. El estrés, se incrementa cuando sabemos de casos confirmados por COVID-19 en nuestra comunidad o de alguien de nuestra familia o comunidades.

Otra de las razones que pueden

generar estas emociones negativas, son: recibir constantemente noticias sobre la COVID o estar escuchando todo el tiempo que van en aumento el número de contagios y de muertos. Muchas de estas noticias, provienen de las redes sociales o de rumores y no siempre son ciertas. Estas noticias, además de hacernos sentir mal, nos confunde. Es muy importante solamente recibir información que nos ayude a entender la situación y que venga de gente de confianza.

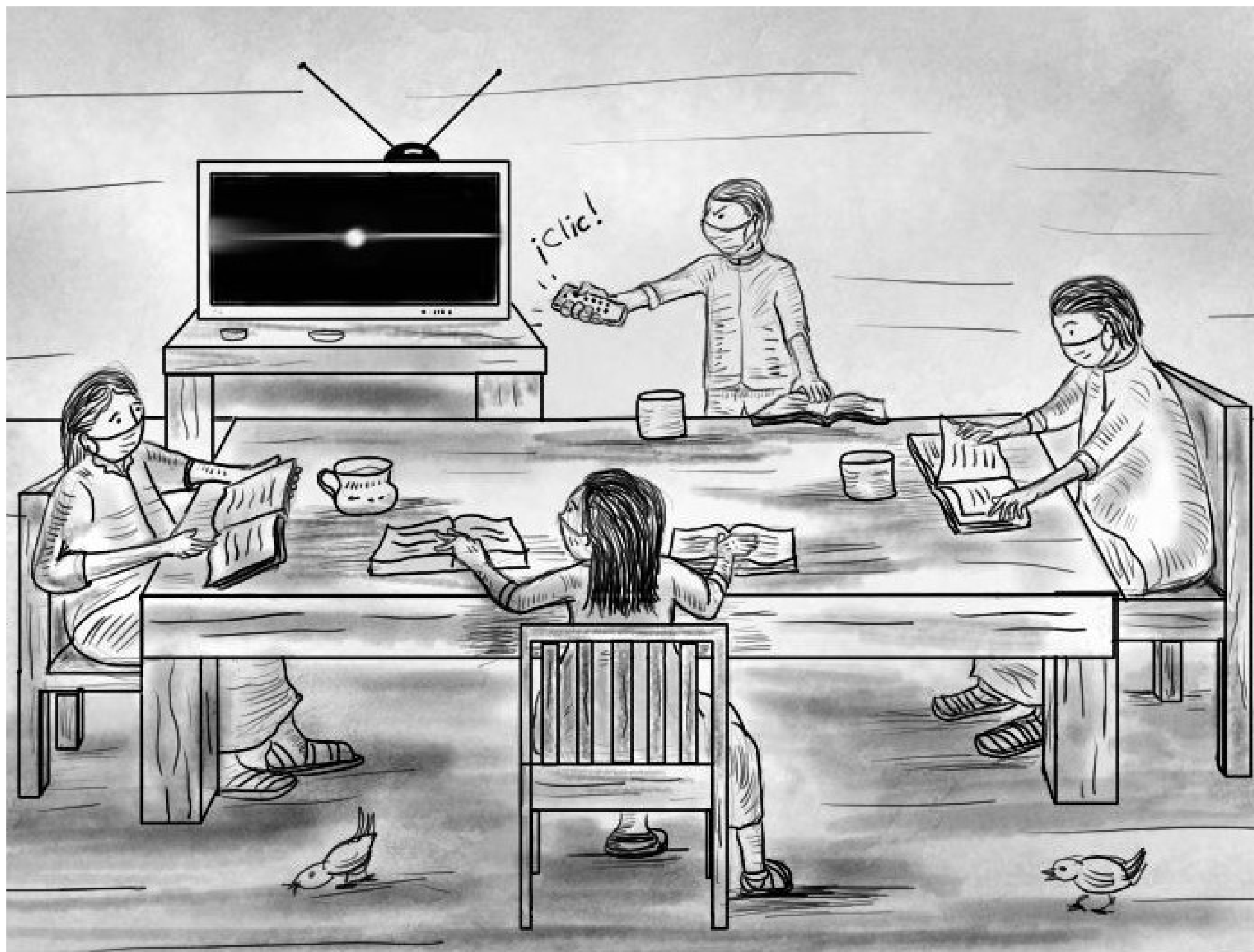
También sentimos emociones negativas porque hemos escuchado que existe una población vulnerable al COVID-19, en algunas comunidades esta información genera tristeza y escenarios fatalistas en donde nos preocupan las y los abuelos ya que muchas y muchos de ellos están activos realizando servicios, trabajo en el campo u otras actividades. En este sentido, es importante que las recomendaciones las asumamos en conjunto para cuidar a quienes queremos sin



la necesidad de generar miedo o pánico entre los adultos mayores y los demás sectores vulnerables.

Por todo lo anterior, es importante identificar cómo nos sentimos y ser capaces de entender cómo se están sintiendo las personas que nos rodean, y con ello, también identificar cuáles son aquellas cosas que nos hacen pensar de manera negativa y sentir mal.

Darnos cuenta de lo que estamos sintiendo, ayuda a manejar mucho mejor las emociones y pasarlas de negativas a positivas, por ejemplo, si cuando platicas con tus vecinos sobre lo preocupados que están por el futuro e identificas que eso te hace sentir miedo o angustia, lo mejor es que estas conversaciones terminen siempre hablando de algo positivo o de algo diferente, no se trata de evadir el tema sino de que se tengan conversaciones equilibradas, es importante que veamos lo bueno que está pasando a nuestro alrededor en estos momentos y que podamos tener un equilibrio en nuestras vidas.



¿Cómo identificar mis emociones?

Existen dos tipos de emociones, las negativas, que nos hacen sentir mal y las positivas, que nos ayudan a sobrellevar mejor cualquier situación. Ante esta situación de la pandemia y de la enfermedad COVID-19, algunas emociones negativas que podemos llegar a sentir son:

- 1** Miedo e incertidumbre sobre ¿Qué va a pasar en la comunidad? y ¿Cuánto va a durar todo esto?



- 2** Impotencia por la situación económica o por no tener cómo ayudar a familiares, amigos y en general a personas de la comunidad.



- 3** Frustración por no poder juntarse con otras personas o por suspender actividades como las comunitarias, religiosas o festividades.



4 Miedo de contagiarse o de que alguien de la familia esté contagiado.



5 Temor de no estarse cuidando lo suficiente.



6 Angustia de tener que salir a trabajar sin tener cosas como cubrebocas.



7

Estado de alerta y pensar constantemente que ya nos contagiamos por encontrar síntomas de la COVID como dolor de garganta, fiebre, dolor en el pecho o dificultad para respirar.



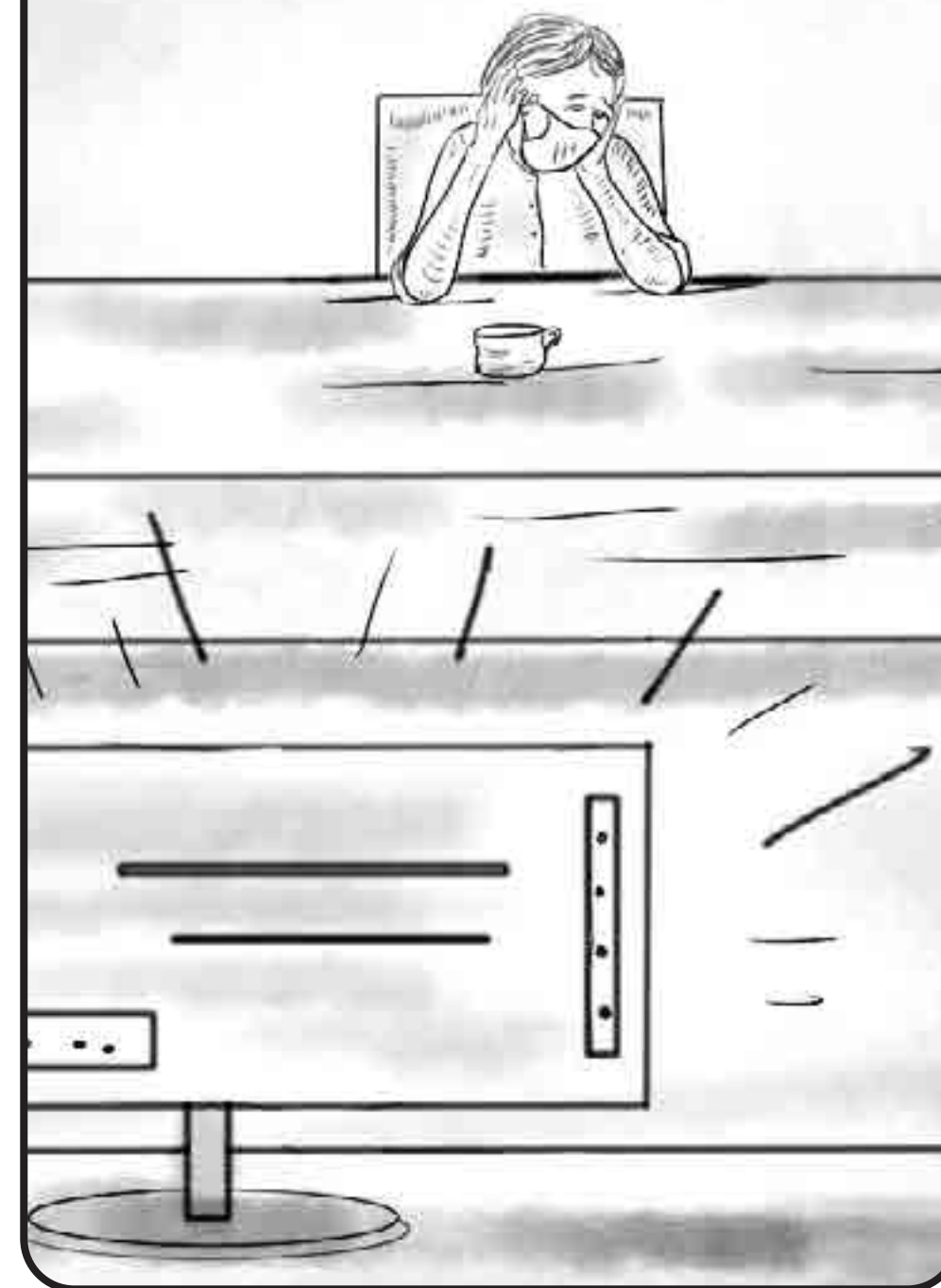
8

Ansiedad por no poder hacer algunas de las actividades que antes hacíamos.



9

Pánico y confusión al ver las noticias.



10

Dificultades para dormir por tener pesadillas o pensamientos que no se quitan.



11

Falta de ánimo o de fuerzas para llevar a cabo las actividades diarias.



12

Rechazo o discriminación a las personas que piensan que pueden estar enfermas.



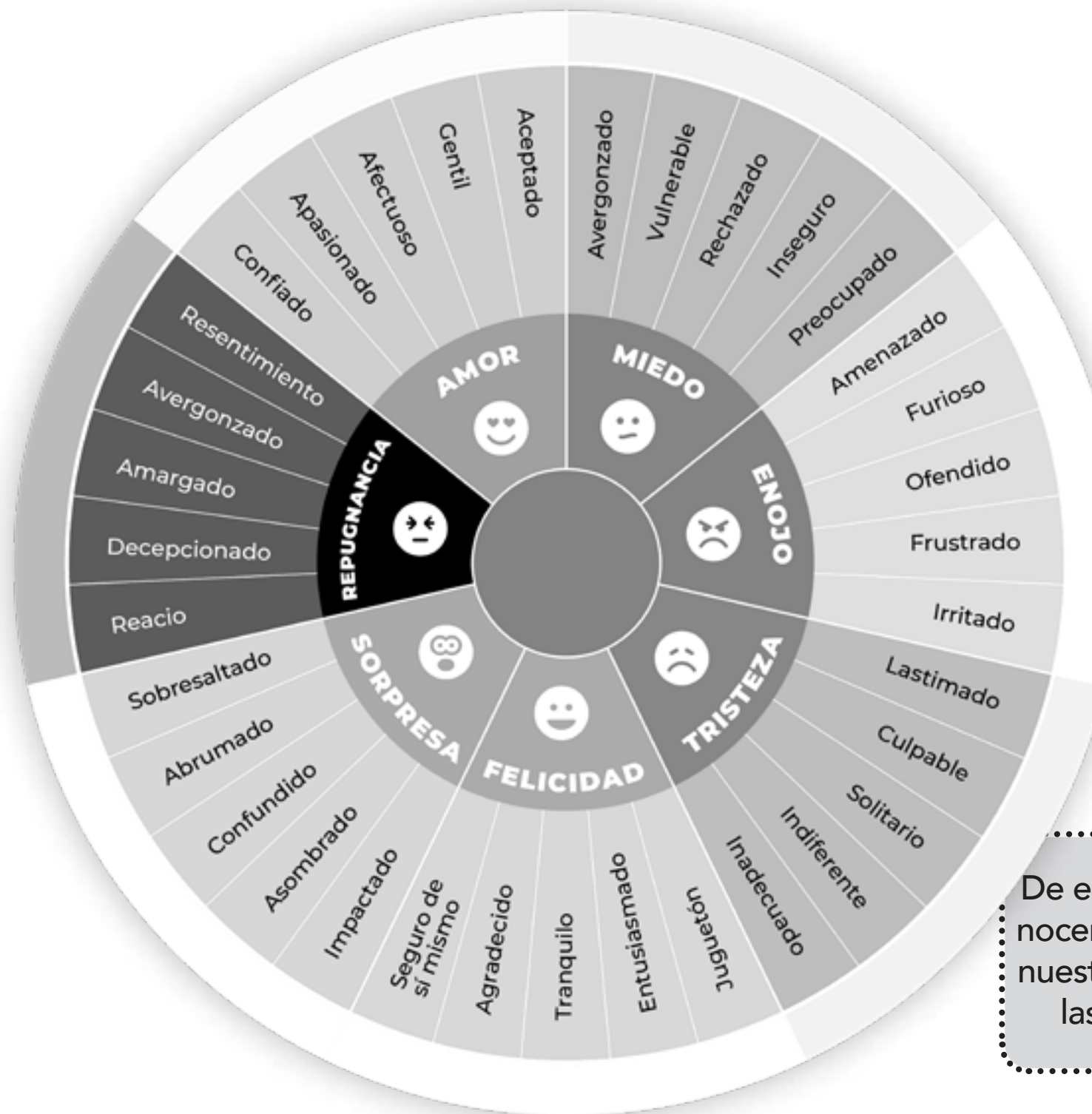
Muchas veces, no sabemos lo que estamos sintiendo pero en medio de situaciones de estrés como la que se presenta con esta pandemia es importante que reconozcamos estas emociones para poder atenderlas.

Existe un ejercicio que podemos hacer para reconocer nuestras emociones;

Primero, debemos ubicar un lugar en donde nos sintamos cómodas y cómodos, puede ser la parcela de nuestra casa, el monte o junto al río. Ahí debemos sentarnos, respirar profundo y lento de manera que podamos relajarnos. Cuando nos sintamos bien, debemos hacernos las siguientes preguntas:

- La situación que estamos viviendo ¿Qué me hace sentir?
- ¿Tengo más de un sentimiento o emoción frente a esto?
- ¿En qué momentos estoy sintiendo esto?
- ¿Alguna otra vez ya me había sentido así? ¿Cuándo?
- ¿Qué me provoca lo que estoy sintiendo? ¿Me duele algo del cuerpo? ¿Me provoca llanto, náuseas u otras sensaciones en el cuerpo?
- ¿Qué podría hacer para no sentirme así?

Una vez que identificamos lo que sentimos, podemos buscar las emociones o sensaciones en la siguiente rueda y con ello ubicar qué es lo que sentimos y de esta manera actuar sobre cada una de estas emociones.



De esta manera, podemos conocer con exactitud cuáles son nuestras emociones y atenderlas para reducir el estrés.

Además de estas emociones, es posible que nuestro cuerpo sienta lo siguiente:

- Insomnio o dificultad para dormir o despertarse varias veces durante la noche.
- Sensación de fatiga.
- Llanto incontenible
- Sensación de presión o dolor en

el pecho.

- Sensación de un nudo en la garganta.
- Sensación física (no poder moverse) de no poder relacionarse con su familia, vecinos, amigos u otras personas de la comunidad.
- Temblor en las manos.
- Falta de hambre o náuseas con la

comida que siempre comemos.

- Dolor en la espalda.

En situaciones de estrés, sentir esto es normal, pero lo importante es evitar que estas emociones y sensaciones del cuerpo afecten la vida diaria y se prolonguen por mucho tiempo. Una recomendación para evitar esto,

es recurrir a los conocimientos tradicionales de la comunidad, en algunos casos existen plantas medicinales o algunos ritos que pueden ayudar a sentirse mejor, hablar de nuestros sentimientos con nuestros padres, amigas y amigos también ayuda mucho.



Si no hay plantas ni ritos en la comunidad, Es importante fortalecer otras sensaciones y emociones que sean positivas, para ello podemos hacer los siguientes ejercicios:

- Haz lo que te gusta hacer. Todos tenemos actividades que nos gustan, por ejemplo; caminar, ir al río, platicar con nuestros vecinos o vecinas, hacer esto con todas las precauciones para evitar contagios, ayuda a despejar la mente.
- Siempre es bueno platicar sobre lo que te gusta y sobre lo que pueden hacer para ayudarse en la pandemia.
- Activarte con actividades físicas. Salir a caminar, nadar, visitar la parcela, todas estas actividades que implican el trabajo físico ayudan a quitar pensamientos negativos.
- Cuidar la espiritualidad. Cualquiera que sea nuestra creencia, recurrir a los rituales que llevamos de



manera cotidiana pensando en lo que queremos lograr durante la pandemia, será muy bueno.

- Tener comunicación con la familia. Es importante mantener comunicación con la gente que quieres, platicar sobre nuestros sentimientos y de igual manera, escucharles, hacernos saber queridos.
- Hacer tequio o algún otro trabajo con otras personas de la comunidad; hacer trabajos comunitarios, ayuda a despejar la mente

pero debemos hacerlos con todas las precauciones para no contagiarnos tomando las medidas como el uso del cubrebocas y el lavado de manos.

Si al llevar a cabo estas actividades aún sentimos que no podemos controlar lo que sentimos, podemos hacer los siguientes ejercicios:

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

La respiración es una herramienta que nos ayuda a sentir mejor nuestro cuerpo y a ubicar los malestares físicos y emocionales. Cuando estamos muy ansiosos o angustiados respiramos más rápido, metiendo mucho aire al cuerpo y esto provoca la sensación de ahogo, opresión en el pecho, calor, mareo, hormigueo, visión borrosa y en algunos casos hasta desmayos. Entonces, lo que hay que hacer es mejorar el proceso de la respiración para que entre el aire necesario y el ritmo sea normal, para lograrlo se pueden hacer tres diferentes ejercicios:



EJERCICIO 1

Se puede llevar a cabo de pie o sentados con la espalda recta en una silla, los pasos para hacerlo son los siguientes:

1. Inhala (mete aire a los pulmones de manera lenta) contando del uno al 6
 2. Sostén el aire contando del 1 al 3
 3. Exhala (suelta el aire de tus pulmones) poco a poco contando del 1 al 9
- Mientras hacemos este ejercicio, debemos concentrarnos en nuestra respiración sintiendo como entra el aire, cómo pasa por nuestro cuerpo y cómo se siente al salir.
 - Hay que hacerlo tres veces seguidas y esperar unos 3 minutos para volver a hacerlo. Se recomienda que se haga durante 15 minutos.

EJERCICIO 2

Se puede llevar a cabo de pie o sentados con la espalda recta en una silla, los pasos para hacerlo son los siguientes:

1. Debemos cerrar la boca e inhala el aire a través de la nariz contando del 1 al 4.
 2. Aguantar la respiración contando del 1 al 10.
 3. Sacar completamente el aire contando del 1 al 8.
- Mientras hacemos este ejercicio, es importante concentrarse en la respiración y sentir como entra el aire, cómo pasa por nuestro cuerpo y cómo se siente al salir.
 - Hay que hacer este ejercicio dos veces seguidas y esperar unos 2 minutos para volver a hacerlo. Se recomienda que se haga durante 16 minutos.



EJERCICIO 3

Se puede llevar a cabo de pie, los pasos para hacerlo son los siguientes:

1. Inhala lenta y profundamente.
 2. Lleva el aire hasta el fondo de tus pulmones haciendo poco a poco la cabeza hacia atrás.
 3. Suelta el abdomen aflojando los músculos.
 4. Exhala sacando todo el aire despacio pero apretando un poco el estómago
- Mientras hacemos este ejercicio, debemos concentrarnos en la respiración sintiendo como entra el aire, cómo pasa por el cuerpo y cómo se siente al salir.
 - Se recomienda hacerlo 5 veces seguidas y esperar unos 2 minutos para volver a hacerlo. Lo mejor, es hacerlo durante 20 minutos.



A partir de estos ejercicios, es más fácil tranquilizarnos y generar emociones positivas que ayudan a reducir el estrés y la ansiedad, algunas de estas emociones son:

- Afecto, por las personas que tenemos cerca, que son personas que están viviendo la misma situación y que tienen las mismas emociones.

- Esperanza, reconocer que todo esto va a terminar y la comunidad podrá retomar sus actividades.

- Libertad, porque aunque haya una situación de resguardo, en la mayoría de comunidades no hay restricciones para moverse, pero considerando que se deben tomar todas las precauciones.

- Aceptación, reconocer que es una situación difícil pero que todas y todos estamos juntos para superarla.

- Acompañamiento, saber que estamos junto a las personas que queremos y que podemos acompañarnos.

- Bondad, la capacidad de cuidar a quienes lo necesitan.

- Amabilidad, tener una buena relación con las personas de la comunidad ayuda a aminorar los conflictos y con ello, pasar con menos estrés la pandemia.

- Empatía, intentar ponerse en los zapatos de las personas enfermas o que están en confinamiento, te ayuda a entender las necesidades que tienen y con ello, ayudar a resolverlas.

- Tranquilidad, de saber que hay medidas que estas tomando y que esto puede ayudar a aminorar el riesgo de que tú o alguien de tu familia se contagie.

- Humildad, Reconocer que se necesita de otras personas de la comunidad para sobrellevar estos tiempos y al mismo tiempo saber que eres importante para otras personas.

- Honestidad, para reconocer cuando las emociones negativas nos están sobrepasando.

- Tolerancia, con las personas que no piensan igual que tú, que no creen que la COVID-19 es real o que no están llevando a cabo las medidas de prevención.

- Felicidad, con la pequeñas cosas que pasan todos los días en la comunidad como el que la gente salga del confinamiento o que se enteren que las personas enfermas se recuperen.

¿Cómo puedo evitar el estrés, la ansiedad y las emociones negativas?

Algunas medidas que podemos tomar para evitar sentirnos mal y generar emociones positivas son:

Establecer una rutina

Aunque estos días parecen más lentos y con menos actividades, es recomendable que tengamos una rutina diaria, con horarios para comer, para dormir y para otras actividades. Muchas veces, sucede que si no tenemos esta rutina nos da sueño y dormitamos en el día, esto provoca que tengamos dificultades para dormir en la noche.



Continuar con los cuidados sanitarios

El principal aliado para evitar la COVID es el agua y el jabón, es por ello muy importante lavarse constantemente y limpiar lo que llega a la casa, así como pedirle a las personas que viven con nosotros o que llegan a la casa, que se laven las manos constantemente. De igual manera, no hay que descuidar la higiene personal de los miembros de la familia, aunque los niños no vayan a la escuela hay que procurar que sigan con los cuidados de higiene como bañarse.



Tener control y certidumbre sobre la economía familiar

Algo que es un motivo de preocupación y de estrés para muchas familias es el sustento económico, con esta crisis, hay menos empleo y hay problemas para vender lo que se produce en la comunidad, sin embargo, existen formas de mantener el dinero que se tiene y hacerlo rendir, para ello hay que hacer una lista de cuánto dinero tenemos y en qué lo pensamos gastar. Tenemos que ver, qué de todo esto es esencial y qué cosas no lo son. En algunas comunidades se están haciendo acopios de alimento o promoviendo trueques o intercambio para poder utilizar el dinero en otras cosas.

Aunque es difícil, hay que tener un plan de emergencia que incluya el saber dónde se pueden conseguir recursos económicos en caso de que algunos de los familiares, vecinos o amigos se enferme. Tener este plan, puede ayudar a disminuir las preocupaciones sobre ¿qué hacer? si alguien cercano se enferma.

Tener medicamentos suficientes

Si alguien de la familia padece de alguna enfermedad que requiera de medicamentos, es necesario tener medicamentos suficientes en casa. Aún no se sabe cuánto durará la emergencia sanitaria, por eso hay que prevenirse teniendo varios meses de tratamiento. Si la economía de la familia no te lo permite, puede preguntarle a los médicos de las brigadas de salud o a algún médico que conozcas, si el tratamiento se puede sustituir por alguno más barato o por alguna medicina tradicional.



Cuidar de las necesidades básicas de la familia

Es importante identificar cuáles son las necesidades básicas de la familia, no sólo las que implican comprar cosas, sino también aquellas que no implican gastar dinero como salir de paseo dentro de la comunidad o visitar parientes o ir a algún lugar a divertirse, siempre con las medidas de protección como cubrebocas y evitando el contacto físico permaneciendo a metro y medio de distancia.



Reconocer la red de apoyo

Las comunidades son lugares donde las gente se apoya entre familiares, vecinos y amigos, esto es lo que se conoce como una red de apoyo y funciona como un grupo de personas que puede reaccionar cuando alguien tiene algún problema. Por ejemplo, con la comida; si a alguien se le acaba, esta red puede compartir alimentos u otros recursos para apoyar. Lo mismo sucede cuando alguien se siente triste, esta red puede ser una opción para platicar las emociones negativas y juntos transformarlas en emociones positivas. En estos tiempos, es mejor estar cerca de las personas que queremos y en las que confiamos.



Cuidar lo que se come

Es necesario estar atentos a lo que comemos en casa, mantener la comida cuidando en todo momento los recursos que se tienen, evitar comer comida chatarra como refrescos y comer lo que se produce localmente. Si consideras que tu familia tendrá problemas con los alimentos en las próximas semanas, puedes platicar con tu red de apoyo, con las autoridades comunitarias o con otras familias y en conjunto, buscar alguna solución.



Eliminar el uso de bebidas alcohólicas

Para muchas comunidades, la bebidas alcohólicas tienen un papel importante, sin embargo, en estos tiempos el consumo de alcohol puede representar un problema porque puede ser una manera de romper las medidas de distancia, de lavado de manos y de uso de cubrebocas, por eso es recomendable reducir o eliminar el consumo de estas bebidas.



Recuerda que cuando alguien se emborracha, puede no sentir los síntomas de la COVID o confundirlos con la cruda del otro día.

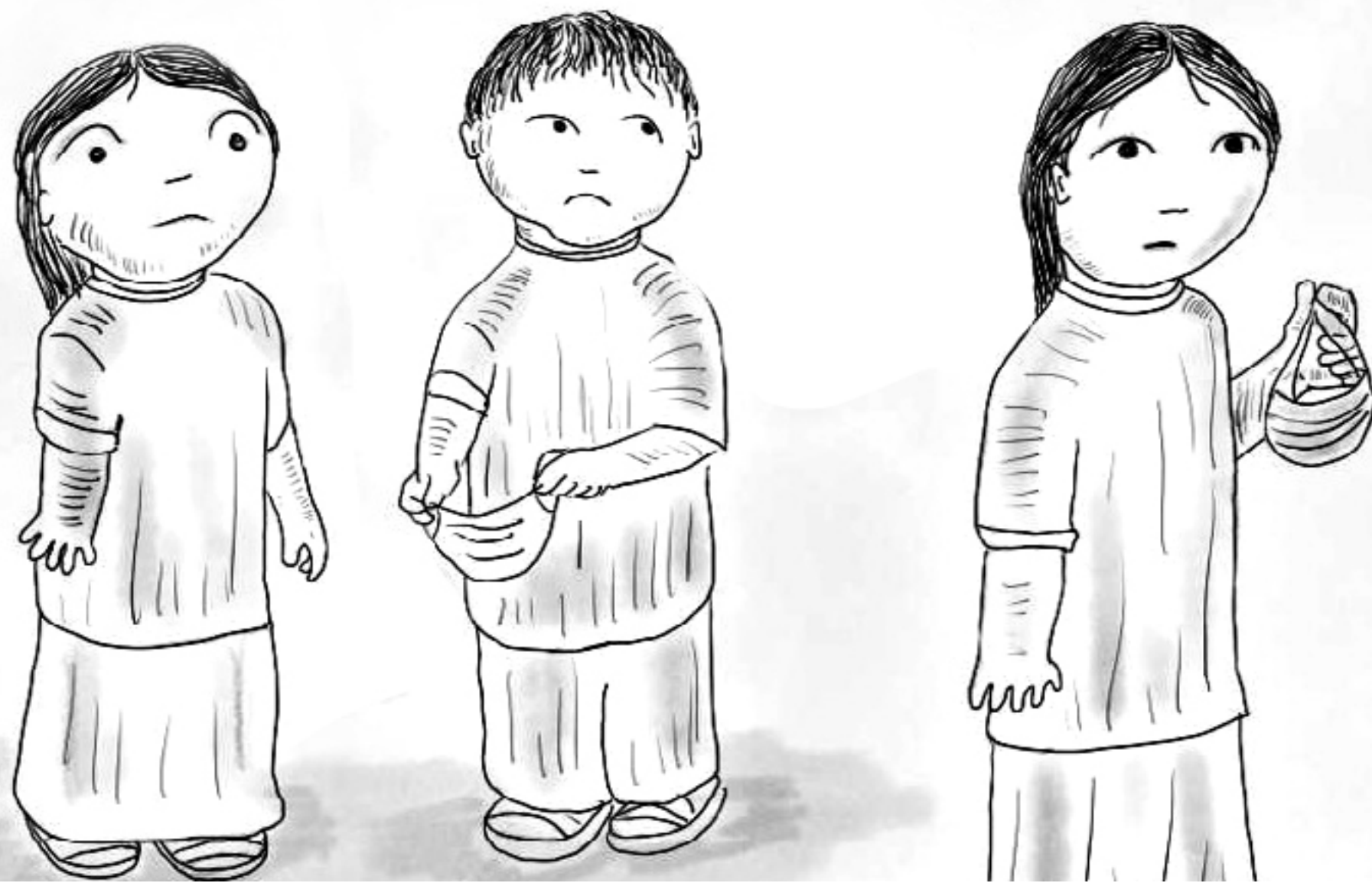
Cuidar la noticias a las que se tiene acceso

Aunque es importante mantenernos informados, es recomendable sólo ver una vez al día las noticias. Cuando se recibe mucha información, se puede generar confusión o incluso, algunas noticias, pueden hacernos sentir estrés y preocupación.

Los medios de comunicación como radio, radio comunitaria y televisión, son más confiables que las redes sociales. Siempre que alguien cuente alguna noticia que leyó en internet es necesario verificarla, no siempre es verdadera.

Cuidar nuestra salud también incluye cuidar lo que sentimos y cómo lo sentimos. Se trata de que estos cuidados aminoren el impacto de la pandemia en la comunidad. No está mal tener emociones negativas, pero lo que no está bien es no cuidarlas y dejar que se conviertan en elementos que nos desestabilicen.

¿Qué acciones podemos tomar para acompañar a las y los niños?



Hablar con los niños y niñas sobre la COVID

Los niños y niñas de la comunidad escuchan todo el tiempo hablar sobre la COVID y la situación que se está viviendo, pero no siempre la información que están escuchando es la mejor o la más confiable, por eso es importante que la familia les ayude a entender lo que está sucediendo.

Lo primero que hay que hacerles ver a los niños y niñas de la comunidad, es que la COVID-19 no hace diferentes a las personas y que enfermarse de este virus no significa que las personas tengan que ser señaladas o discriminadas por ello.



Hay que empezar por averiguar qué es lo que los niños y niñas saben sobre la COVID

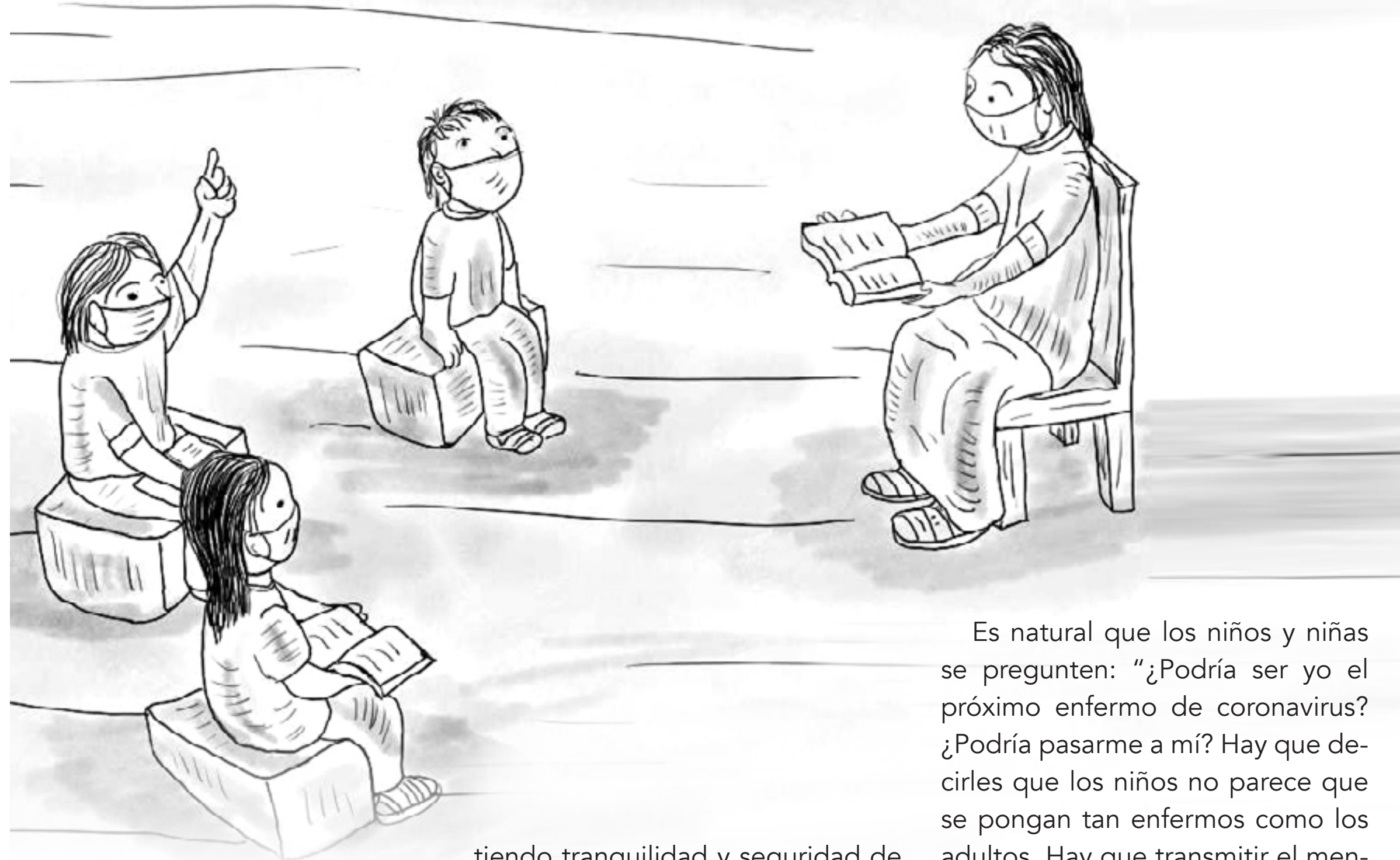
Para eso, es importante preguntarles ¿Qué han escuchado? ¿Quién se los dijo? Y ¿Qué piensan y cómo se sienten al respecto? Esto con el fin de identificar las emociones que están teniendo. Si se trata de un niño pequeño, se le puede preguntar: ¿Tienes preguntas sobre la nueva enfermedad que ha aparecido hace poco?

Hay que guiarse por lo que digan los niños y niñas. Seguramente algunos de ellos y ellas querrán pasar mucho tiempo hablando de esto. Pero también habrá quienes no tengan mucho interés en el tema y no harán muchas preguntas, ambos casos están bien.

Hay que brindarles apoyo y sinceridad

Hay que centrarse en ayudar a las niñas y niños a sentirse seguros, para ello, hay que ser sinceros con la información que se les da, siempre cuidando que la entiendan. No hay que dar más detalles de los que pidan. Por ejemplo, si preguntan sobre por qué se cerró la comunidad o por qué hay personas aisladas o por qué hay que usar cubrebocas, hay que hablar de ello. Pero de los temas no relevantes que no salgan en la conversación, no hay ningún motivo para hablar.

Si algún niño o niña pregunta sobre algo que no sabes, díselo. Y usa su pregunta como una oportunidad para averiguarlo juntos. Hay que hablar con calma y transmitiéndoles tranquilidad. Tenemos que explicar que la mayoría de las personas que enferman se sienten como si estuvieran con una tos muy fuerte. Los niños se dan cuenta cuando los padres se preocupan. Por lo



tanto, cuando se hable del coronavirus y las

noticias, hay que hacerlo con calma y transmi-

tiendo tranquilidad y seguridad de que todo estará bien si se toman las medidas de cuidado adecuadas.

Hay que darles espacio para que compartan sus miedos.

Es natural que los niños y niñas se pregunten: “¿Podría ser yo el próximo enfermo de coronavirus? ¿Podría pasarme a mí? Hay que decirles que los niños no parece que se pongan tan enfermos como los adultos. Hay que transmitir el mensaje de que siempre pueden acudir con quienes quieren en busca de respuestas y también hablarle sobre sus miedos.

Ayudar a los niños y niñas a sentir que tienen el control de la situación

Hay que hablar de cosas específicas que se pueden hacer para sentir que tenemos control sobre la situación. Hay que explicarles que lavarse las manos con frecuencia, usar cubrebocas y respetar la distancia de dos metros ayuda a frenar el contagio entre personas.

Hablar con los niños y niñas sobre todas las cosas que están ocurriendo para mantener a la gente sana y segura es importante. A los más pequeños, les puede tranquilizar saber que los hospitales y los médicos están preparados para tratar a la gente que se pone enferma y que aunque no haya en la comunidad, seguramente habrá alguno cerca. A los mayores y a los adolescentes, les puede tranquilizar saber que los científicos están trabajando para desarrollar una vacuna contra este virus. Estas conversaciones también ayudan a los niños y niñas a manejar los cambios en



su rutina diaria.

Hay que situar las noticias en un contexto adecuado. Si los niños o niñas preguntan, es importante explicar que las muertes debidas al coronavirus siguen siendo muy poco frecuentes, a pesar de lo que digan las noticias. Es importante ver las noticias en conjunto para poder explicarles lo que va sucediendo.

Los niños y niñas y los adolescentes se suelen preocupar más por su familia y sus amigos que por sí mismos. Por ejemplo, si un niño o niña oye que las personas mayores tienen más probabilidades de enfermarse de gravedad si contraen el coronavirus, se puede preocupar por sus abuelos. Hablar con sus abuelos puede ayudar a aliviar su

preocupación.

Los niños y niñas deben saber que es normal sentirse estresado en algunos momentos, a todos nos pasa. Reconocer estos sentimientos y saber que los momentos estresantes pasan y la vida vuelve a la normalidad ayuda a tranquilizarlos.

Hay que mantener abierta la conversación

Es importante hablar constantemente con los niños y niñas sobre las noticias de la actualidad. Es importante ayudarles a reflexionar haciendo preguntas como las siguientes: ¿Qué piensas sobre estos sucesos? ¿Cómo crees que ocurren estas cosas? Este tipo de preguntas también ayudan a conversar sobre temas no relacionados con las noticias.

Es una situación muy complicada para los niños y niñas, por eso lo más importante es que no se sientan ajenos a esta situación. Cuidarles es un trabajo de todos y todas en la comunidad.



¿Qué hacer
si alguien
de la casa
enferma de
COVID-19?

Cuando alguien se enferma de COVID va a tener una serie de emociones encontradas, que van a ir desde el miedo hasta la sensación de pérdida de control o sentirse en crisis.

Una de las cosas que debemos preguntarnos, es cómo hacer sentir bien a un enfermo o enferma de COVID y cuidar sus emociones y sentimientos. Recordemos que lo más importante es mantener la medidas de aislamiento. La persona enferma de COVID debe estar en un lugar de la casa donde el contacto sea reducido con las otras personas.

Cuando una persona de la familia se encuentra enferma de COVID, hay que cuidar sus sentimientos y acompañarle para evitar el estrés y la depresión. Para ello, podemos hacer lo siguiente:



- 1.** Hacerle sentir cuánto le queremos, hacerle notar que cuenta con nuestro apoyo.
- 2.** Estar atentas y atentos de sus sentimientos es muy importante. Si notamos sentimientos como: miedo, depresión, ansiedad, enojo, angustia, desesperación, desesperanza e incertidumbre, frente a esto, lo mejor es que acompañemos a los y las enfermas, apoyándolos todo el tiempo y pensando que la mejor manera de enfrentar los problemas, es en colectivo.
- 3.** Sí perciben que tiene alguna sensación de descontrol de sus emociones y no puede dejar de llorar o de pensar en su situación, se puede recurrir a los ejercicios de respiración antes descritos.
- 4.** Es importante que los y las pacientes tengan la información necesaria sobre la evolución del padecimiento y que esta información esté acompañada de información sobre los cuidados necesarios que debe llevar mientras tenga la COVID-19.
- 5.** Es importante recordar que las distracciones pueden disminuir las situaciones de estrés, por ello hay que mantener con actividades a quien se encuentre en esta situación.
- 6.** Sin embargo, algunas veces las personas con diagnóstico de COVID-19 pueden perder el control de sus emociones, lo mejor es que cada que eso pase, les dejen desahogarse pero que no genere pensamientos negativos que puedan complicar su situación.

¿Cómo hacer frente a un diagnóstico positivo de covid – 19?

Es importante saber qué pasa con las emociones y sentimientos ante la posibilidad de que puedas contagiarte de COVID. Esto no significa que debas pensar todo el tiempo en esta posibilidad, pero es sano para lo que sentimos, tener la información necesaria y saber qué hacer ante esta posibilidad.

Si recibiste la noticia de que tienes COVID-19 es muy probable que puedas tener pensamientos irracionales, los cuales son comunes en situaciones estresantes y desconocidas. Este tipo de pensamientos no ayudan a la hora de afrontar las enfermedades y no ayudan a superar las dolencias del cuerpo y la mente, por ello es importante que nos deshagamos de ellos.

El primer paso es reconocerlos para ello responde a las siguientes preguntas:



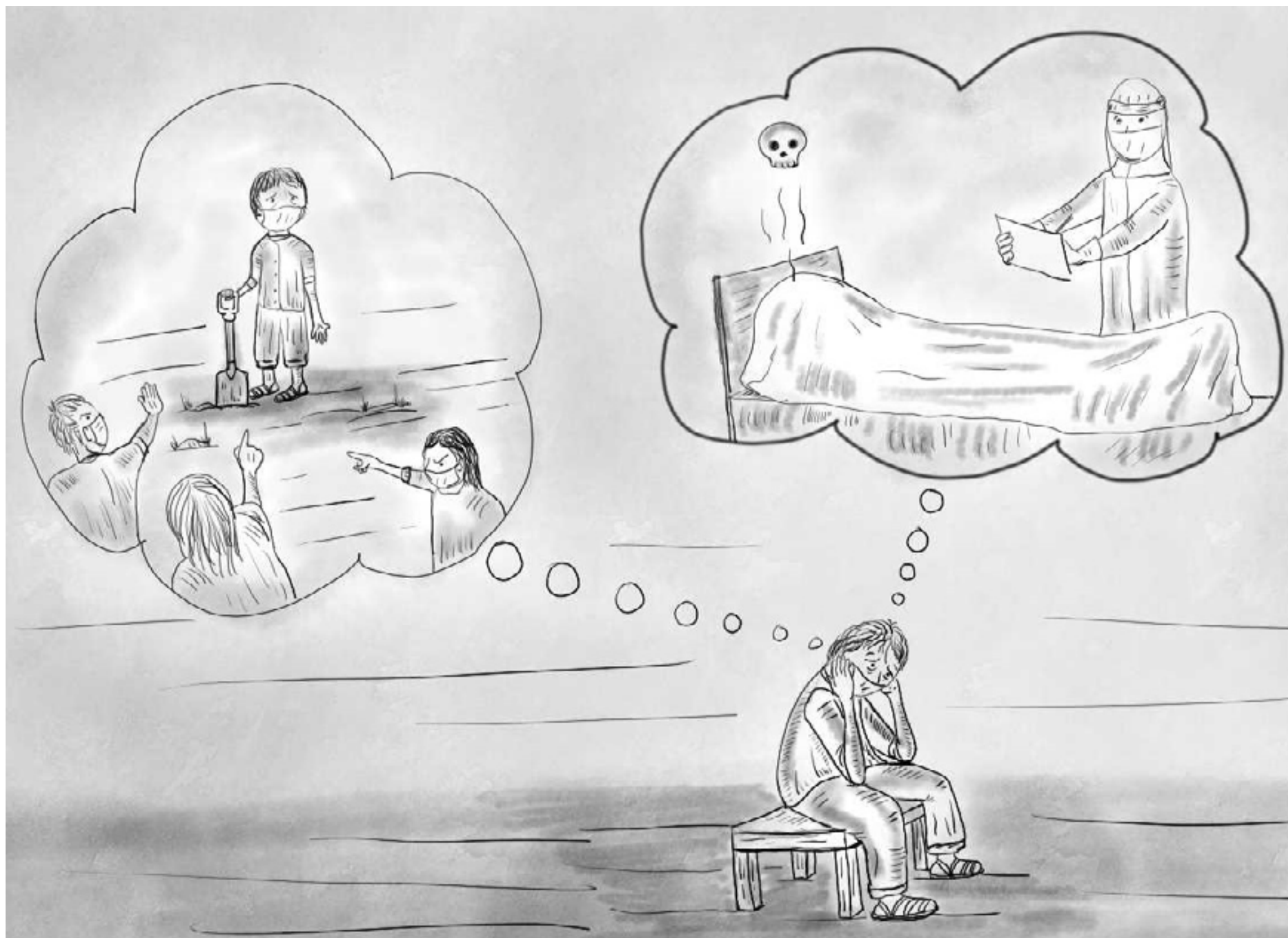
- ¿Son pensamientos que vienen por sí solos y sin aparente razón?
- ¿Son pensamientos que no tienen como origen la preocupación sobre tu estado de salud, sino las consecuencias de la enfermedad?
- ¿Son pensamientos que se contradicen con la información que te

- han proporcionado sobre qué es y cómo se manifiesta la COVID-19?
- ¿Son pensamientos que te producen estrés o alguna reacción como llanto, incomodidad, algún dolor o estrés?

Si respondiste que sí a alguna de las preguntas anteriores, quiere decir que estos pensamientos están generando una reacción negativa que puede producirte ansiedad. Estos pensamientos pueden estar acompañados de emociones como:

- La sensación de que puedes morir.
- La sensación de que eres un peligro para tu familia y comunidad.
- La sensación de debilidad al considerar que no podrás superar la enfermedad.
- La sensación de que la COVID-19 podría ser difícil de tratar en tu comunidad.
- La sensación de descontrol e incertidumbre al no saber si las medidas de cuidado funcionarán.

Esto puede impactar en la manera en la que se vive el diagnóstico de la enfermedad y puede hacer que se exageren algunos síntomas y con ello complicar los cuidados que tendrás que llevar a cabo en tu casa y comunidad.



Una forma de hacerle frente a estos pensamientos y emociones es la racionalización de las respuestas físicas y emocionales, esto quiere decir que con la ayuda de la información que ha llegado a la comunidad sobre los síntomas y las posibles complicaciones de la COVID-19. También sirve preguntar al personal médico, ellos y ellas pueden resolver todas tus dudas.

- Aún así es posible que puedas sentir sentir:
 - Estado de ánimo decaído
 - Ansiedad o depresión, tristeza
 - Cambios de humor que hagan que te enojas con la gente que te rodea
 - Que el encierro se hace más complicado y que incluso te den muchas ganas de salir del confinamiento
 - Problemas para dormir
 - Imposibilidad de dejar de pensar en la pandemia y tu diagnóstico
- Sin embargo, recuerda que aunque es muy lógico sentir esto, hay formas de mejorarlo, por ejemplo, puedes llevar a cabo los siguientes

ejercicios, recuerda que debes hacerlo con todos los cuidados necesarios y que es mejor que los lleves a cabo solo o sola sin poner en riesgo de contagio a nadie más.



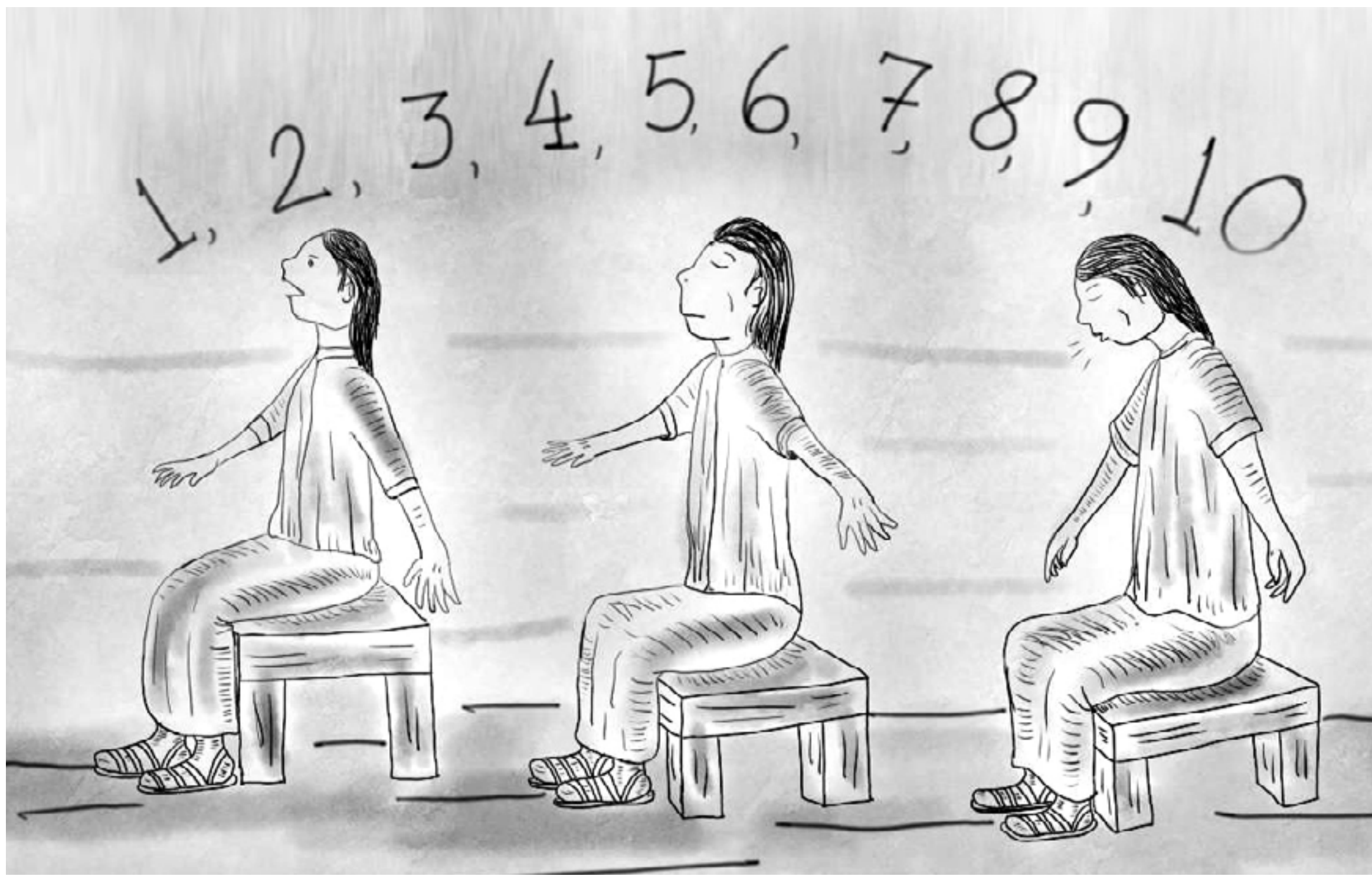
Técnica de control de la respiración

Esta técnica te ayuda a relajarte, pero sólo se recomienda si no tienes problemas respiratorios con la COVID-19 o previos a esta y si no fumas ni cocinas con leña.

Para empezar, siéntate en algún lugar en el que puedas mantener la espalda completamente recta y a continuación haz lo siguiente:

1. Respira con lentitud metiendo el aire al pecho y cuenta hasta 10
2. Mantienen el aire en el interior por otros 10 segundos
3. Saca el aire en otros 10 segundos

• Descansa 10 segundos más y repite hasta que sientas que tu cuerpo se va tranquilizando. Este ejercicio debe ir acompañado de pensamientos claros sobre lo que harás cuando mejores del padecimiento.



Técnica de meditación

Esta técnica sirve para conseguir ayudar a conseguir el sueño si es que no puedes dormir y para quitarse pensamientos negativos que no puedas quitarte.

1. Para llevarla a cabo debes hacer lo siguiente:
2. Colocarte en una posición cómoda ya sea sentado o sentada en una silla o acostado o acostada en la cama o el suelo
3. Tienes que hacer, al menos 5 minutos de la técnica de control de la respiración
4. Una vez que termines la técnica de control de la respiración inicia con respiraciones profundas en las que metes aire a tus pulmones por 10 segundos y trates de mantener lo más que puedas adentro y soltándolo de manera muy lenta y con-



tinua así hasta que sientas que tu cuerpo se afloja. Ayuda que mientras vas metiendo aire a los pulmones hagas la cabeza hacia atrás y sientas como el aire fluye más

5. Algo importante es que mientras lo haces pienses en las cosas que te gusta hacer, no pienses en aquello que te preocupa de la pandemia o en aquello que te pudiera afectar, sino en las cosas que consideras placenteras y que, aunque extrañas, sepas que vas a poder recuperar, de igual manera puedes pensar en cosas que te gustaría hacer cuando te recuperes y termine el encierro en la comunidad, como familiares que visitar o lo que te gustaría ver, etc.
6. Este ejercicio debe llevarse a cabo por media hora más o menos.

Técnica para ayudar a dormir

1. Muchas veces se tiene imposibilidad para dormir porque se está preocupado por la situación que se vive, pero esto no es sano, porque parte de la recuperación está en el descanso completo.
2. Una técnica para dormir que algunos especialistas proponen es la de relajar tus músculos de la siguiente manera:
3. Lleva a cabo el ejercicio de respiración controlada por 5 minutos
4. Selecciona un músculo que puede ser el brazo y tensiónalo con suavidad haciendo un poco de fuerza en él (como si estuvieras enseñando el conejo)
5. Mantén esa tensión por 10 segundos y luego suelta
6. Repite este ejercicio 5 veces por cada músculo que quieras tensio-

7. Recuerda llevar a cabo esto sin la televisión ni el teléfono prendido y preferentemente con la luz apagada para que nada te distraiga



Finalmente, hay que mencionar que la COVID-19 es una pandemia que eventualmente pasará, pero eso sólo se logrará con el cuidado de todas y todos en nuestras comunidades. Todo esto es una situación nueva a la que nadie se ha enfrentado, pero seguro que estamos haciendo lo mejor que podemos para evitar la propagación y cuidar en colectivo a las personas que queremos y a nuestra comunidad.

En muchas comunidades cuidamos de manera colectiva nuestro territorio, nuestra agua, el bosque, o nuestra cultura cuando cumplimos los servicios o damos tequio. Esta es una de nuestras fortalezas y debemos usarla para prevenir y atender la pandemia por COVID-19.

Es momento de cuidar nuestra salud mental para que nuestra comunidad siga siendo fuerte, cuidar a los hombres, a las mujeres, a las niñas y niños. Cuidarnos entre todas y todos.

Cada comunidad pensará la me-

yor manera de hacerlo, dependiendo de las condiciones que tiene y las oportunidades o herramientas.

Cuando pensemos en las medidas comunitarias para atender la COVID-19, debemos también tomar en cuenta la salud mental y en conjunto demostrar que las comunidades somos fuertes porque estamos unidas.



Ante cualquier emergencia o dificultad, trabajar en comunidad y cuidar a las personas más vulnerables, es lo más importante.



Cuidémonos y apoyémonos para demostrar que lo más importante es el trabajo colectivo. Son muchas las iniciativas que se pueden hacer desde nuestras comunidades para ayudarnos en colectivo.



Ilustraciones elaboradas por: David Guillén



Imprime y divulga este manual libremente, cuidarnos es tarea de todas y todos.

