



PSICOSOCIAL

Guía para el acompañamiento Psicosocial
durante la emergencia COVID-19

CLÚSTER DE PROTECCIÓN
Subgrupo de Acompañamiento Psicosocial



Entre los múltiples desafíos que plantea la emergencia del COVID-19, diseñar los planes e instrumentos necesarios para garantizar la salud mental de la población salvadoreña, debería constituir una prioridad estratégica de corto, mediano y largo plazo.

El Clúster de Protección de El Salvador, está conformado por agencias, programas y fondos de las Naciones Unidas y ONGs nacionales e internacionales, cuyo objetivo es apoyar y asesorar al Equipo Humanitario de País (EHP) en la incorporación de un enfoque de protección, asegurando una capacidad de respuesta más efectiva durante la emergencia.

En este ánimo, las organizaciones que conforman el subgrupo de acompañamiento psicosocial del Sector de Protección han asumido la tarea de estandarizar los lineamientos y las pautas indispensables que permitan brindar esa atención psicosocial a las personas que lo necesiten.

Es preciso destacar que este documento ha sido construido con los aportes de las organizaciones que han compartido sus instrumentos y experiencias con la intención de crear una herramienta práctica y útil que ofrezca opciones para apoyar el cuidado de la salud mental en momentos de crisis.

Agradecemos en especial a las organizaciones que activamente participaron en el proceso de elaboración y validación de este documento.

San Salvador, 4 de mayo de 2020

Presentación

El presente documento tiene como finalidad ser una guía breve para el **acompañamiento psicosocial** ante la situación de emergencia por **COVID-19** en El Salvador.

Esta guía proporciona algunas consideraciones que podrían ser tomadas en cuenta durante el abordaje o enfoque de trabajo que se elija para atender a la población de interés, especialmente quienes se encuentran en **situación de vulnerabilidad**.



Contenido

1	Conceptos básicos	6
2	Población de interés	9
3	Escenarios y modalidades	16
4	Fases y momentos	18
5	Consejos para acompañar	25
6	Vitalidad y autocuidado	28

1

Conceptos básicos

- ¿Qué es la atención psicosocial?
- ¿Qué significa acompañar?
- Atención diferenciada y su importancia

¿Qué es la atención psicosocial?

Se define como el conjunto de procesos articulados de servicios que favorecen la recuperación o mitigación de los daños **psicosociales**, el sufrimiento **emocional** y los impactos **a la integridad psicológica** y moral, al proyecto de vida. Todo ello puede ser **generado por eventos traumáticos** que experimentan las personas, sus familias y comunidades.
(Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas, Colombia)

Pero también en el proceso se debe establecer una estrecha relación con las condiciones sociales e históricas del territorio donde se desarrolla y con las aspiraciones de las personas que lo habitan.
(Ignacio Martín Baró S.J.)

¿Qué significa acompañar?

Alude al efecto y también a la acción de acompañar, de **brindar compañía** y de ser compañero/a.

Es por lo tanto esencial en el acompañamiento humano la idea de **compartir**, de **ayudar**, pero **sin invadir** al otro/a, de **ir juntos** en busca de metas, afrontando los vaivenes de la vida, disfrutando los buenos momentos y **luchando frente a las adversidades**.

Consejo:

En esta emergencia, muchas personas necesitarán una atención con mucha **sensibilidad, comprensión y empatía**.



Atención diferenciada y su importancia

Es aquella atención especializada que requiere una persona o grupos de personas debido a su situación de vulnerabilidad, respondiendo siempre a los principios de igualdad y no discriminación. Un abordaje diferencial y de respeto a las diferencias, implica que las medidas de atención, asistencia y protección de las personas corresponderán al **grado de vulnerabilidad** en que se encuentren, entre otras causas, en razón de la **edad, sexo, orientación sexual, identidad o expresión de género, etnia, condiciones de discapacidad, situación de exclusión** u otras.



2

Población de
interés

Población de interés

Algunos grupos o poblaciones que podrían verse mayormente afectados por la emergencia, al identificarlos, es necesario tomar en cuenta el enfoque de atención diferenciada, ya que cada uno/a ha experimentado de forma particular esta situación.

Población de niñas, niños y adolescentes:

- Podrían verse expuestos a abuso físico y verbal.
- Riesgo a la explotación y violencia sexual.
- Podrían darse separaciones involuntarias de niñas, niños y adolescentes en los albergues debido al aislamiento.
- La cuarentena o aislamiento puede crear miedo, pánico, sentimiento de desamparo, ansiedad, estrés, entre otras alteraciones emocionales, ya que para ellos/as es difícil entender lo que está sucediendo.
- Su recreación, sano esparcimiento y participación en actividades educativas se verán afectadas.
- De no atender las diferentes necesidades afectivas, de cuidado y de esparcimiento de los niñas, niños y adolescentes, podrían enfrentar secuelas psicológicas difíciles de reparar, ya que ellos/as no cuentan con los mismos recursos personales y psicológicos de afrontamiento que los adultos.



Mujeres: Son las más afectadas por el trabajo de cuidados no remunerados, sobre todo en tiempos de crisis. Por lo general, son quienes tienen la responsabilidad de atender a familiares enfermos, personas mayores, niños y niñas; por ello se ve aumentado el riesgo de contagio. En contextos de emergencia aumentan los riesgos de violencia contra las mujeres y niñas, especialmente violencia intrafamiliar, debido al aumento de las tensiones en el "hogar", así también, los riesgos de violencia sexual y basada en género. Por esta razón es necesario activar mecanismos preventivos y de reacción ante posibles casos de violencia



Personas de la comunidad LGTBI:

Sufren altos niveles de violencia, discriminación y otras vulneraciones a sus derechos por parte de diversos actores. Es necesario prestar especial atención al incremento de estos riesgos en centros de cuarentena y ofrecer servicios especializados en caso de que se presenten.

Adultos mayores y personas con condiciones médicas precedentes:

Estas personas requerirán atención especializada tomando en cuenta su ciclo de vida. En el caso de personas con condiciones médicas específicas, especialmente personas con VIH, es indispensable garantizar que accedan y continúen con su tratamiento de manera oportuna.

Personas con discapacidad o diversidad funcional:

Estas personas se encuentran vulnerables por los numerosos obstáculos a los que se enfrentan de manera cotidiana. El trato diferenciado de acuerdo a sus necesidades se torna fundamental.

Personas privadas de libertad:

Ya sea que estén en centros penitenciarios o centros de detención juvenil, así como también por el impacto de las medidas adoptadas por el gobierno. Si bien la falta de visitas familiares detiene el ingreso del virus, puede ingresar por guardias penitenciarios u otras personas. Es importante poner atención a esta población ya que pueden propiciarse algunas vulneraciones a derechos humanos.



Personas deportadas y retornadas puestas en cuarentena:

Para evaluar su situación es necesario tomar en consideración la multiplicidad de factores que inciden en la decisión de una persona para migrar; la mayoría de las personas que retornan o son deportadas, declaran razones económicas, de inseguridad y reunificación familiar. En esta población será necesario poner la debida atención a las niñas, niños y no acompañados, así como también los casos de mujeres, ya que muchos de ellos han pasado diferentes situaciones traumáticas previo a su retorno o deportación y ahora se enfrentarán a un proceso de cuarentena.

Personas en busca de refugio:

Son personas que, al ser retornados o deportados, están en busca de protección internacional o que se encuentran expuestas a riesgos de seguridad una vez que regresan al país. De ser identificadas, es necesario referirlos a las instituciones competentes que puedan dar respuesta a sus necesidades de protección una vez que termine el periodo de cuarentena.



Otras poblaciones específicas que requieren atención:

- Personas desplazadas internas o en riesgo de desplazamiento por causa de la violencia
- Personas experimentando violencia basada en género o violencia intrafamiliar.
- Mujeres embarazadas.
- Personas sin hogar.
- Líderesas comunitarias o referentes comunitarios.
- Personas defensoras de derechos humanos en los territorios.
- Mujeres afectadas por despidos, especialmente mujeres de maquilas y trabajadoras domésticas eventuales.
- Personas y pueblos indígenas.
- Personas que en algún momento serán repatriadas

Personal médico, de enfermería, policial y militar:

Son personas que están atendiendo directamente a pacientes y bajo situaciones de estrés, expuestas a contraer la enfermedad en el ejercicio de sus funciones. Por ello, su atención psicosocial es de vital importancia.



Violencia basada en género

A pesar de que nos encontramos en una emergencia, la violencia basada en el género sigue afectando especialmente a las mujeres, población LGBTI y otras poblaciones en condiciones de vulnerabilidad. Por ello es necesario:

Prevenir

En el caso de los centros de contención y hospitales, se deberá de conformar un equipo de monitoreo y acción preventiva con el fin de propiciar reuniones continuas con las personas en cuarentena u hospitalizadas para establecer en conjunto normas de convivencia y de respeto mutuo con enfoque de cultura de paz y comunicación no violenta. Esta medida podría contribuir a minimizar la aparición de diferentes expresiones de violencia basadas en género. La moderación del grupo puede ser ejecutado por un profesional de la salud mental o trabajador/a social.

Brindar una respuesta

Se deberá de ejecutar un protocolo o mecanismo de activación de denuncia y atención a casos de violencia basada en el género dentro de los centros de contención, hospitales y comunidades, con el fin de dar una respuesta efectiva y una atención diferenciada a dichos casos. Será de vital importancia el acceso a los servicios de atención de salud sexual y reproductiva, incluyendo la atención en salud prenatal y postnatal, anticonceptivos, y para mujeres embarazadas.

Es importante contar con los números telefónicos de las instituciones especializadas que brinden atención a estos casos, ya sean instituciones del Estado, sociedad civil u organismo internacional, todos podemos colaborar.

Sugerencias para atender un caso de violencia

- Tenemos que estar preparados para trabajar con expresiones de llanto o shock, experiencias de violencia tiene diversas expresiones.
- Si una persona se muestra calmada, no significa que no haya sufrido violencia.
- Abordar a la persona de forma calmada, no mostrar indignación ante lo ocurrido.
- Es importante preguntar a la persona si le gustaría hablar con alguien más sobre lo que pasó.
- No mostrarse como sobreprotector o gran autoridad, esto puede inhibir a la persona.
- Evitemos juzgar y acrecentar sentimientos de culpa.
- Ayudar a la persona a recibir ayuda médica. Es necesario explicar las razones, ya que puede ser vergonzoso o atemorizante.
- Resguardar su privacidad.
- La persona puede requerir ayuda especializada. Es importante explicar sobre los síntomas que se podrían presentar posteriormente.
- Debemos de presentarnos accesible, la persona puede requerirnos eventualmente.
- Recordemos que la intervención y contención tiene un punto de enlace con el posterior tratamiento o terapia.



3

Escenarios y modalidades

Escenarios



Aeropuertos o fronteras

Las personas que ingresen al país, ya sea por aire o por tierra, requerirán acompañamiento psicológico, y será crucial como preparación previa al traslado hacia los centros de contención.



Comunidades

Es el lugar natural de interacción social. Hasta la fecha, las personas no solo se están viendo afectadas por la cuarentena, el aislamiento social, la coyuntura actual y la precariedad, sino también por diferentes expresiones de violencia.



Centros de contención

En este contexto, se requerirá el mayor apoyo de los/as profesionales, especialmente por el deterioro emocional de las personas, ya sea debido al proceso de contención, la noticia de un diagnóstico de laboratorio u otras situaciones experimentadas dentro del centro.



HOSPITALES

En ellos se encuentran ingresadas todas aquellas personas con un diagnóstico positivo a COVID-19; ya sea que su pronóstico sea estable, moderado, grave o crítico, todos/as requerirán acompañamiento psicosocial, así como también sus familiares en el caso de una pérdida.

Modalidades



Presenciales y de contacto directo

Esta se llevará a cabo con el diálogo y participación directa con las personas, por ser la opción más idónea para una atención integral. Para ello será necesario tomar en cuenta las estrictas recomendaciones para la prevención al contagio.



Remota: Llamada telefónica o Whatsapp

Muchos de los/as profesionales, por motivos del cumplimiento de la cuarentena o distanciamiento social, han optado por brindar servicios de acompañamiento psicosocial por medio de líneas telefónicas o redes sociales. Sabemos que no es la forma más convencional para la atención, pero se ha convertido en una herramienta indispensable para la implementación de los primeros auxilios psicológicos u otros abordajes. Para esta modalidad es necesario tomar en cuenta todas aquellas medidas de seguridad y de preferencia, la utilización de canales de comunicación institucionales o por medio de derivaciones de organizaciones aliadas.



4

Fases y momentos en el acompañamiento social



FASE 1

Llegada al país (tierra o aire)
e identificación de los casos

Esta es una de las fases más críticas para implementar las medidas de contención emocional y protocolos de intervención en crisis, en particular para minimizar el impacto psicológico o estados emocionales alterados generados por la emergencia. Es importante dar a conocer toda la información necesaria a las personas con el fin de reducir la ansiedad, pánico, histeria entre otras crisis emocionales provocados por la incertidumbre. Es importante identificar poblaciones de interés o aquellas que sean mayormente vulnerables.

FASE 2

Desplazamiento hacia el albergue o
centro de contención

Esta fase puede estar cargada de mucha tensión y zozobra, sobre todo cuando en la fase anterior, no se abordaron todas aquellas interrogantes o dudas que el albergado pudiese tener con respecto al proceso. Es necesario la asignación de un profesional de la salud mental durante el viaje y el monitoreo del estado emocional de las personas, ya que no ha sido una noticia fácil de procesar, además será necesario propiciar un espacio y recursos para realizar una llamada a un familiar, considerando que esto contribuye a disminuir los niveles de ansiedad en la persona y en su grupo familiar.





FASE 3

Estadía o permanencia en un centro de contención u hospital

En esta fase es donde se requerirá mayor atención a la salud mental de las personas dentro del albergue, ya sean personas en cuarentena o aquellos/as funcionarios públicos o colaboradores que se encuentren brindando servicio dentro del recinto. En esta fase será necesario:

1. Propiciar espacios para poder brindar a ambas poblaciones atención psicológica, ya sea de forma colectiva o individual, así como también primeros auxilios psicológicos.
2. Proporcionar el espacio y recurso para realizar llamadas telefónicas a sus familiares.
3. Establecer una agenda de diferentes actividades psicosociales y lúdicas que permitan la expresión de ideas, pensamientos y emociones, deberá de ser diferenciada para niñas, niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores.

4. Identificar sintomatologías somáticas y psicológicas asociadas al evento traumático o como resultado del aislamiento prolongado. Algunas de estas pueden ser:

Físicas o somáticas

- Tensión muscular*
- Cansancio o fatiga*
- Aumento del sueño
- Disminución del sueño
- Vigilia
- Cefaleas (dolor de cabeza)
- Migraña
- Dolores corporales*
- Náuseas y vómitos
- Diaforesis (sudor constante) *
- Pérdida del apetito
- Ritmo cardiaco irregular
- Problemas gastrointestinales
- Diarrea
- Micción frecuente

Psicológicas

- Ambivalencia afectiva
- Aplanamiento afectivo
- Falta de locus de control interno y externo
- Visión sombría del futuro
- Ansiedad
- Dificultad para concentrarse
- Mutismo
- Pesadillas
- Impotencia
- Indefensión
- Pensamientos suicidas
- Cambios bruscos del estado de ánimo
- Angustia
- Preocupación constante
- Sentimientos de culpa
- Temor

NOTA: Este acompañamiento podrá brindarse también vía remota, haciendo uso de canales institucionales.



FASE 4a

Alta o monitoreo emocional

Para esta fase, es necesario la preparación emocional del paciente, con la finalidad de propiciar un espacio de despedida y finalización del proceso; lo más recomendable es que el equipo a cargo del cuidado de la persona pueda despedirse de él o ella. Es importante establecer un contacto o forma de comunicación con la persona, será de vital importancia el monitoreo del estado emocional del mismo/a ya que, al verse expuesto a un confinamiento prolongado, surgen afectaciones significativas.

FASE 4b

Proceso de duelo

Para esta fase es de mucha importancia identificar el estado emocional de las personas, sabemos que será un momento duro para los familiares y conocidos de la persona fallecida. Será recomendable tomar en cuenta los siguientes aspectos:

1. Los familiares agradecerán mucho al personal médico si ellos comunican con anticipación sobre el estado de salud de la persona.
2. En el momento de su fallecimiento es necesario comunicar a los/as familiares sobre el proceso a seguir y brindar la mayor información posible. Para ello es recomendable apoyarse de una psicóloga/o.
3. Escuche a las personas y entienda que, ante lo ocurrido, habrá muchas emociones y confusiones, es parte natural del proceso.
4. Es necesario comprender el proceso de elaboración del duelo, esto nos permitirá tomar acciones y respetar el espacio y las emociones de las personas, cada una de ellas vive de forma particular este proceso.

FASE 5

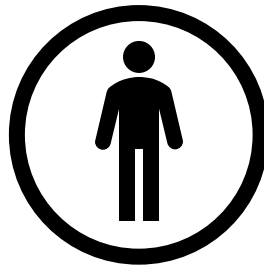
Intervención psicosocial post-emergencia

Es importante establecer lineamientos sobre las acciones a realizar en los territorios donde la población se vio mayormente afectada; puede ser que las personas como resultado de la emergencia hayan experimentado pérdidas económicas, laborales, de un familiar o ser querido, entre otros. Al ser una situación de emergencia, las personas no se encontraban preparadas para afrontarla y requerirán apoyo y trabajo en equipo para sanar lo que tanto dolió.



¿Cómo nos afectan las pérdidas?

Es importante recalcar que, así como cada persona es diferente, así serán nuestras vivencias. Por eso, las formas en que se manifiestan las pérdidas provocadas por la pandemia, variarán de una persona a otra y de las actividades que se realicen para sobrellevarlas. Sin embargo, las más comunes pueden ser las siguientes:



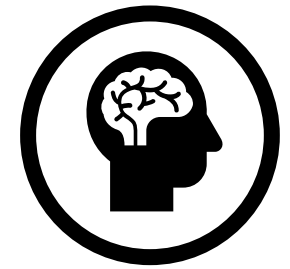
Dimensión física

Se refiere a molestias físicas como la sensación de “vacío” en el estómago, un nudo en la garganta, sequedad en la boca, alteraciones de sueño y alimentación, sensación de opresión en el pecho, palpitaciones, falta de energía, entre otras.



Dimensión emocional

Hace alusión a experimentar sentimientos de tristeza, enojo, miedo, culpa, soledad, ansiedad, impotencia, añoranza, desesperanza, alivio y liberación, amargura, entre otras.



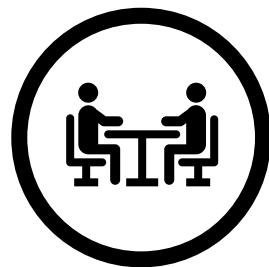
Dimensión cognitiva

Dificultad para concentrarse, falta de interés por las cosas, confusión, entre otras.



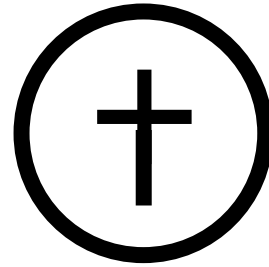
Dimensión conductual

Hace referencia a los cambios en el comportamiento con respecto al patrón previo, por ejemplo, aislamiento social, hiperactividad, retraimiento, aumento en el consumo de tabaco o alcohol.



Dimensión social

Aislamiento, rechazo hacia los demás.



Dimensión espiritual

Se replantean las propias creencias y la idea de trascendencia. Podemos llegar a cuestionarnos ¿Por qué a nosotros?



5

Consejos para acompañar

- Salvaguardas ético – profesionales
- Frases psicosociales para transmitir interés y empatía

Salvaguardas ético - profesionales

Durante el proceso de acompañamiento

Antes de iniciar el acompañamiento psicosocial, es necesario tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- 1** Comunica a las personas las medidas de seguridad y todo lo que tenga que ver con el acompañamiento que se brindará, haciendo un énfasis en la seguridad del espacio, tanto física como simbólicamente, permitiendo así la comodidad de la persona y respetando la confidencialidad.
- 2** Valida sus emociones. Permite que el ellos/as expresen sus sentimientos, cualesquiera que sean, aunque pueden estar cargadas de mucho dolor.
- 3** Escucha activamente cada una de sus experiencias compartidas.
- 4** Evita actitudes de juicio de valor que puedan crear sentimientos de culpabilidad o de desagrado.
- 5** Utiliza lineamientos verbales reflexivos o de retroalimentación, que hagan que la persona se sienta escuchada y comprendida.
- 6** Proporciona apoyo o primeros auxilios psicológicos para quien lo necesite.
- 7** Valora sus fortalezas, capacidades y recursos personales, puesto que serán fundamentales para el proceso de atención y recuperación.



Frases psicosociales para transmitir interés y empatía



Mi nombre es... Soy profesional en salud mental y estoy para acompañarte en lo que necesites...



Tienes todo el derecho de estar (triste, enojado, preocupado...)



Escucho lo que dices...



En esta situación, tu reacción es normal...



Podemos conversar si me lo permites...



Lo que podemos ofrecerte es...



Podemos discutir sobre posibles soluciones...



Estoy preocupado por ti...



Con tu consentimiento, nos gustaría...



Escucho que tienes muchas preocupaciones, miedos y otros sentimientos...Estoy para acompañarte...

6

Vitalidad y autocuidado

¿Qué es necesario para trabajar con la población que acompañamos durante la emergencia?

- Identifica y actúa

“Hay muchas cosas en las que podemos trabajar juntos; cada familia, profesional, comunidad y personal de salud, tenemos algo que aportar en esta emergencia”

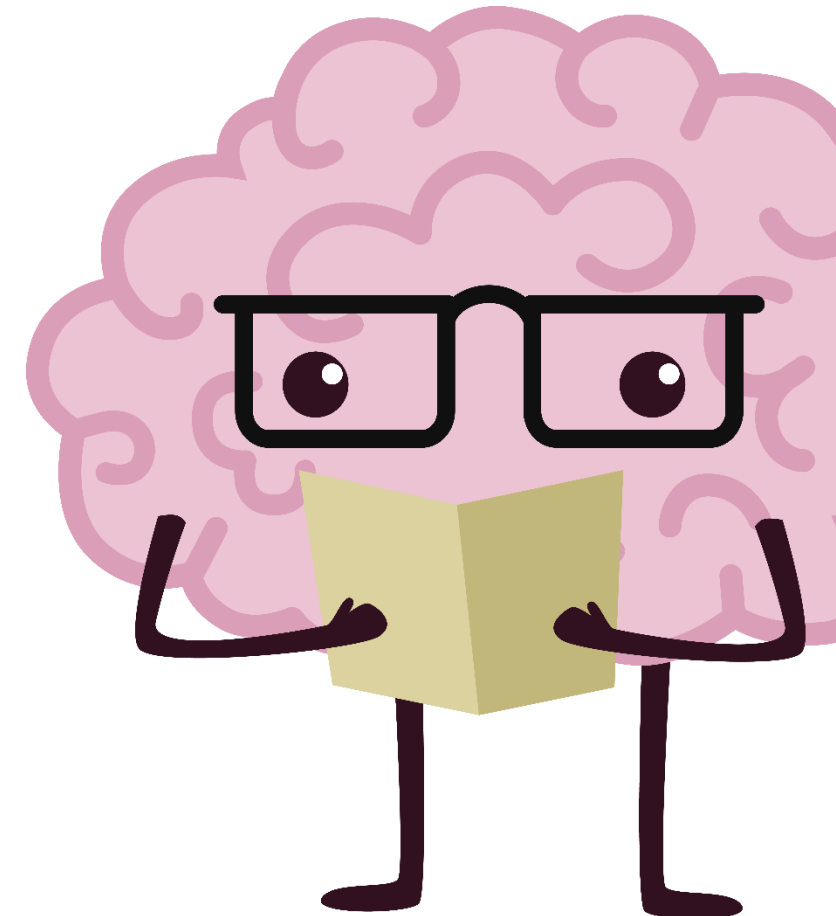
“Es cierto que debemos guardar distanciamiento físico, pero nunca debemos distanciarnos socialmente. Existen muchas formas con las que podemos vincularnos” ...
Por ello tenemos que trabajar lo siguiente:



Identifica: ¿Cómo se encuentra tu mente?

Durante la emergencia, tu mente podría:

1. Tener imágenes y pensamientos relacionados con el COVID-19 que te vienen a la cabeza, aunque no quieras y aunque te esfuerces por evitarlos.
2. Tener pesadillas.
3. Tus recuerdos se encuentran desordenados.
4. Puedes perder la concentración, la atención y la noción del tiempo.
5. Puedes tener deseos de vengarte o desear lo peor a las personas que causaron la pandemia.
6. Desconfías de todas las personas y de tu entorno, en general.
7. Te puedes sentir con dudas sobre todo lo que has creído hasta ahora.
8. Puedes tener pensamientos de culpa por haber hecho o no haber hecho algo.
9. Te sientes vulnerable y te das cuenta que los demás también lo están, y piensas que puedes llegar a perderlos.
10. Tratas de buscar explicaciones lógicas a lo ocurrido.
11. Te puedes sentir solo.
12. Tratarás de evitar pensar en lo que está pasando.



Como parte de la respuesta del organismo en su intento de superar la situación se producen una serie de síntomas físicos que lejos de ser patológicos, son respuestas normales de nuestro cuerpo en su afán por sobrevivir.

Exceso de activación

- Tensión exagerada.
- Sobresaltarte con facilidad.
- Nerviosismo.
- Exceso de sensibilidad ante señales que antes no provocaban nada (ruidos).
- Sensación de agitación y taquicardia

Fatiga intensa

- Dolores corporales difusos e inespecíficos.
- Problemas para dormir o mantener el sueño.
- Cambios en el apetito (comes demasiado o no tienes hambre).
- Cansancio como consecuencia de que nuestro metabolismo está actuando muy por encima de los requerimientos normales y habituales.

Identifica:

¿Qué está sintiendo mi cuerpo?

Dolores físicos

- Puedes tener problemas físicos por estar alterado.
- Dolor de estómago.
- Dolor de cabeza.
- Aumento de las alergias.
- Erupciones en la piel.
- Dolores musculares.

Identifica:

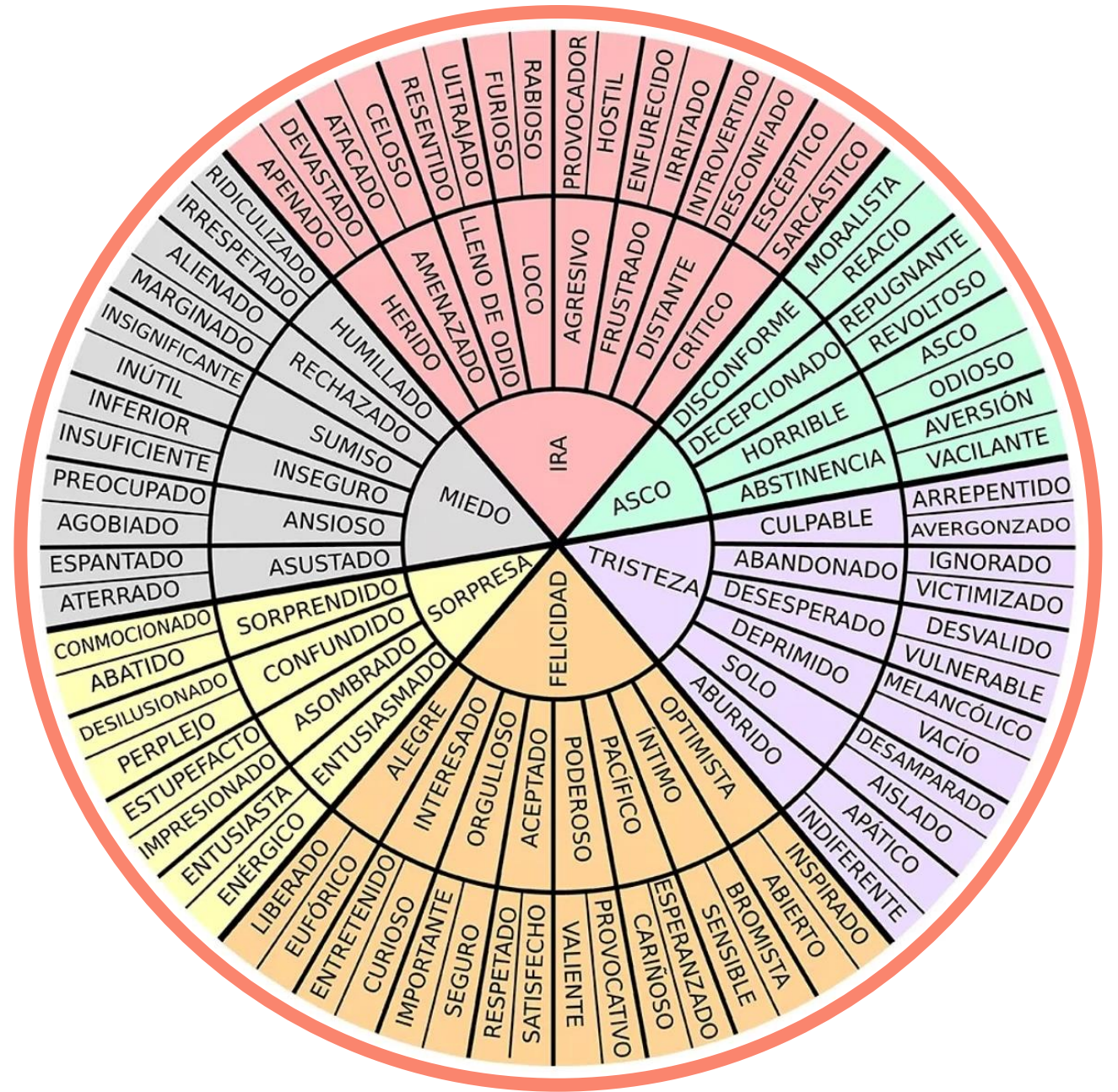
¿Qué está sintiendo mi cuerpo?



Ante la emergencia, ya sea estando en aislamiento domiciliario, en los lugares de trabajo, dentro de un centro de contención o en un hospital; podemos estar sintiendo algunas de estas emociones:

- Temor de estar enfermos, los síntomas y la manera en que uno muere si tiene el virus. El miedo a caer enfermo y morir, restringe a la gente acercarse a los trabajadores de salud o a los establecimientos de salud.
- Miedo a perder los medios de vida, a no ser capaz de trabajar durante el aislamiento, y de ser despedido por el temor del empleador a la contaminación, entre otras.
- Sentimiento de impotencia y depresión debido a permanecer en aislamiento, por la pérdida de un familiar u otras situaciones a raíz de la emergencia.
- Desconfianza e ira hacia cualquier persona asociada con la enfermedad.
- Estigmatización y miedo hacia pacientes, profesionales sanitarios y cuidadores.
- Entre otras emociones.

“A veces, es difícil saber cómo nos sentimos, o también estamos confundidos; existen diferentes formas de sentir y nos muestran vivos como personas... te mostramos algunas emociones y veamos cuales de éstas sientes”



¿Qué podemos hacer si sentimos miedo?

Es importante el contacto con tus seres queridos, si no es por medio de un abrazo hay muchas formas de vincularnos

Reconocer que tenemos miedo

Tenemos que estar activos

Cambia el consumo de información

Analiza el miedo y mide el riesgo

Comparte lo que sientes con alguien más





Somos humanos, tenemos emociones y nos necesitamos

La falta de comprensión o de acceso a la información, puede causar temor o pánico entre las personas, lo que conduce a suposiciones irracionales y a la necesidad de culpar a otros/as. No es sorprendente que pueda haber confusión, ansiedad y miedo entre el público. Trágicamente estamos viendo que estos factores - confusión, ansiedad y miedo - están alimentando estereotipos dañinos, racismo y estigmatización.

Por ello, es necesario crear confianza en los servicios y los asesoramientos sanitarios fiables, la empatía con las personas afectadas, la comprensión de la propia enfermedad y la adopción de medidas prácticas y eficaces mediante las cuales las personas puedan ayudar a mantenerse a salvo a sí mismas y a sus seres queridos.

A continuación, te presentamos otras acciones que pueden contribuir al cuidado de tu salud mental y se pueden llevar a cabo donde sea que estés, de forma creativa.

1. **Cuida tu cuerpo:** aliméntate, has ejercicio y descansa.
2. **Practica actividades físicas,** en especial las que disfrutas.
3. Entiende y acepta **tus sentimientos.**
4. **Habla y conversa** sobre tus sentimientos.
5. Intenta **recuperar** tus **redes de apoyo**, todos/as nos necesitamos.
6. **Apoya** a otras personas, eres una persona muy útil.
7. **Medita** y conéctate con tu espiritualidad, has ejercicios de respiración.
8. Trata de inyectar **humor** a las situaciones.
9. **Lee** algo de tu interés o retoma algunas lecturas que tengas pendientes.
10. **Establece metas** posibles de alcanzar a diario, esto también te mantendrá activo.

Contactos

Estos son algunos de los contactos de las organizaciones que ofrecen apoyo durante la emergencia por COVID-19



Servicio Social Pasionista

Servicio Social Pasionista
Defensa de derechos humanos y atención a víctimas de la violencia

☎ (503)7446-9513
Facebook: @SPASS
Twitter: @_SPASS
🌐 <https://spass.org.sv/spass/>



UNHCR ACNUR
La Agencia de la ONU para los Refugiados

ACNUR
Atención a personas desplazadas forzosamente
☎ (503)7634-6001
✉ salsa@unhcr.org
🌐 <https://help.unhcr.org/elsalvador/>



IRC
Asistencia psicosocial y servicio de información
☎ 001-518-413-0994 (WhatsApp)
✉ cuentanos@rescue.org
🌐 <https://www.cuentanos.org/el-salvador>



Cristosal
Defensa de derechos humanos y registro de denuncias

✉ info@cristosal.org
🌐 <https://cutt.ly/PtcKfWQ>
Twitter: @Cristosal



SIMN
Scalabrini International Migration Network

Misioneros Scalabrinianos
Acompañamiento a la población en movilidad
☎ (503)2221-9725
✉ migrantesv@gmail.com
Facebook: @Casa del Migrante Scalabrini El Salvador



Cruz Roja Salvadoreña
Asistencia psicosocial
✉ apoyoemocional@cruzrojasal.org.sv
Facebook: @Cruz Roja Salvadoreña
Twitter: @CRUZROJASAL
(503) 2239-3528
(503) 7644-3520 (WhatsApp)



Idhuca

IDHUCA
Defensa de derechos humanos asesoría legal y atención psicosocial

✉ idh.comu1@uca.edu.sv
☎ (503)7967-3586 (WhatsApp) atención psicosocial remota
Facebook: @Idhuca
Twitter: @Idhuca



PLAN INTERNATIONAL

Plan Internacional
Orientación en casos de violencia sexual, basada en género y defensa de derechos de niñas, niños y adolescentes
☎ (503)2246-6110
Facebook: @PlanElSalvador
Twitter: @Plan_ElSalvado



COMCAVIS TRANS
Asistencia legal y psicológica a personas LGBTI
☎ (503)7904-0325 (WhatsApp)
Facebook: @comcavistrans
Twitter: @comcavistrans



UNICEF

Protección de niñas, niños y adolescentes

Tel: (503) 2252-8800

Facebook: @UnicefElSalvador

Twitter: @unicefsv

Sitio Web: <http://www.unicef.org/elsalvador>



Clínica Psicológica FUNDASIL

Atención Psicológica a distancia

Correo: clinicapsicologica@fundasil.org

Tel:

- 7929-5159 (solo WhatsApp)
- 7949-6229 (solo llamadas)
- 7598-0247 y 7743-3169 (WhatsApp y llamadas)



ACISAM

Acompañamiento Psicosocial dirigido a personal de Salud

Horarios: de lunes a sábado

- De 6:00 am – 11:00 am
7743-0202
- De 11:00 am – 4:00 pm
7743-4154
- De 4:00 pm – 9:00 pm
7743-3547



Médicos del Mundo

Atención Médica y Psicológica remota

Atención Médica:

Horarios: de lunes a viernes

De 8:00 am – 12:00 m

Tel: (503) 7086-0662 (WhatsApp)

Atención Psicológica:

Horarios: de lunes a viernes

De 8:00 am – 4:00 pm

Tel: (503) 7086-0369 (WhatsApp)

Facebook: @Médicos del Mundo El Salvador



Save The Children

Protección de niñas, niños y adolescentes

Tel: (503) 2565-2100

Facebook: @SavetheChildrenSV

Twitter: @SCEISalvador

Sitio Web:

<http://www.savethechildren.org.sv>

Bibliografía

- Cruz Roja Salvadoreña, **“Guía Básica, Primeros Auxilios Psicológicos en Contexto de Violencia”**, Unidad de Atención Psicosocial a Víctimas de Violencia.
- Casa del Migrante Scalabrinianos de El Salvador, abril de 2020. **“Guía para el afrontamiento psicológico por diagnóstico de CORONAVIRUS”**,
- Fernández, M. D. El Debriefing psicológico. **Una estrategia preventiva**. Revista Interna del SAMUR-Protección Civil (4), pp. 8-10.

International Federation of Red Cross (IFRC), 2020, **“Salud Mental y Apoyo psicosocial para el personal, los Voluntarios y las Comunidades en un brote del Nuevo Coronavirus”**.

- Slaikeu, KA. (1996). enero-febrero, 2003). **“Intervención en crisis. Manual para práctica e investigación”** (2º ed.). México, DF: Manual Moderno.

Artículos

- International Federation of Red Cross (IFRC), Ferrero de 2020. **“El Estigma social asociado al COVID-19”**.
- Centro Psicopedagógico FUNDASIL, 2020. **“Pérdidas”**.

Link's

- **Cruz Roja - Bienestar emocional ante el COVID-19**
Chttps://www.cruzroja.es/cre_web/formacion/materiales/pfbienestaremocional/index.html?fbclid=IwAR1XFHx38NNrL4NEwRir2Vuq7_huOqpwzAC4LRXJaHDQ0sPSCjxHU0jBdUk#/lessons/xyXbvBgyyboWUhrUxzLSj0zmS-XdcqZEn

Material Audiovisual

- Asociación de Capacitación e Investigación para la Salud Mental (ACISAM), 2020, Campaña: **“Expreso mis Emociones, nos cuidamos y apoyamos”**.

