

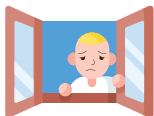
¡JUNTOS EN CUARENTENA!





La pandemia por el COVID-19, ha generado una crisis a nivel global y a nivel nacional. Esta situación excepcional ha provocado cambios en diferentes ámbitos de nuestra vida como: rutinas, hábitos, costumbres, formas de pensar, formas de relacionarnos; lo que nos ha obligado a desarrollar nuevas estrategias de adaptación.

DENTRO DE ESTE CONTEXTO PODEMOS SENTIR DIFERENTES TIPOS DE PÉRDIDAS:



Ahora podemos sentirnos desesperados al no poder salir.

Por el aislamiento, vamos a extrañar a nuestros familiares, amigas y amigos, colegas del trabajo, vecinas y vecinos y demás.

Pasar mucho tiempo en la casa, puede generar conflictos.



Se vuelve insegura la situación laboral.

Aparte del riesgo de enfermarnos de COVID-19, podemos sentir malestares físicos y/o pero por el temor a contagiarnos no solicitamos asistencia en salud, pudiendo agravarse los mismos.



En estas circunstancias, cualquier pérdida de un ser querido puede ser más difícil de superar, porque no podemos acompañarlo de la misma manera.

¿Qué hacer para sentirme mejor?



Aliméntate equilibrada y nutritivamente, Duerme bien, Haz ejercicio, Arréglate, Limita el consumo de noticias.



Limita el consumo de noticias, Hazte un horario y plantéate metas, Escribe o graba lo que sientes, No te sobre exijas, Acepta las emociones tuyas y de los demás: Todas las emociones que experimentes en este proceso son válidas y una reacción normal frente a la situación excepcional.



Mantente en contacto con tus familiares, amigas/amigos y colegas (por teléfono, whatsapp, u otras redes sociales).



Pasa tiempo con tu familia distrayéndose con juegos de mesa, contar cuentos, contar chistes y ver películas.



PIDE AYUDA:

Cuando sientes que necesitas hablar con alguien o que ya no aguantas más, es importante hablar con una persona especializada en salud mental. Hay muchas instituciones y organizaciones que, en este momento, te ofrecen ayuda gratis y no presencial (mira el listado atrás).

Por ejemplo: Cuando alguien se lava excesivamente las manos o limpia sin parar su casa, se aísla por completo y no quiere hablar con nadie, experimenta ataques de pánico (hiperventilación, miedo o sensación de morir), toma alcohol en exceso o toma otras drogas etc.



Cuando te das cuenta de que una persona en tu entorno presenta comportamientos o sentimientos similares, recomiéndale llamar a uno de estos números, donde pueden brindar atención especializada.

Cuando alguien te expresa que ya no quiere vivir más o preferiría estar muerto/a, o sientes que ya no vale la pena vivir,



¡LLAMA A UNO DE ESTOS NÚMEROS!

**Cuando vives una situación de violencia ,
llama a la policía (911),
al ISDEMU (126), al CONNA (132), o a la
Corte Suprema de Justicia (198).**

¿Y QUÉ HAGO SI UN SER QUERIDO FALLECE?



Perder a un ser querido nunca es fácil. Ahora puede ser aún más difícil superar este duelo, porque nuestros familiares, amigas y amigos, referentes espirituales no nos pueden acompañar directamente y no se pueden hacer los rituales de despedida como usualmente se acostumbra (vela, entierro, acompañamiento de familiares y amigos entre otros). Si perdemos a un ser querido por COVID-19 hay mayores limitantes para despedirse.

Toma en cuenta que en este momento para la seguridad de todas y todos:



Se permite: Familiares pueden designar el lugar de entierro de la persona fallecida; el destino final puede ser inhumación o cremación; max. 4 familiares pueden acompañar la inhumación, siempre cumpliendo las medidas de distanciamiento social y protección personal.



No se permite o se permite solamente de manera restringida:

Rituales fúnebres, velaciones, actos religiosos, abrir el ataúd. Autopsias, necropsias, extracción de órganos, prácticas de embalsamamiento, extracción de agujas y catéteres.



Si la persona ha fallecido fuera del hospital, informa inmediatamente al establecimiento del Ministerio de Salud más cercano o al 911. Un equipo multidisciplinario (min. 2 personas) llegarán al lugar y llevarán el cadáver. Si parece que la persona ha muerto por COVID-19:

- Se introduce el cadáver en dos bolsas plásticas especiales.
- Se retira y traslada el cadáver hacia la morgue hospitalaria más cercana.
- Si el caso fuera diagnóstico positivo a COVID-19, se informa a los familiares para que se coordine el traslado e inhumación inmediata del cadáver.
- La región de salud coordinará con el nivel local y otros actores la desinfección y sanitización del lugar de fallecimiento y del entorno y la sanitización del lugar.
- Las personas que han estado en contacto con la persona fallecida tendrán que estar en cuarentena o aislamiento de acuerdo a las instrucciones giradas por el Ministerio de Salud.

¿CÓMO REACCIONAMOS FRENTE AL FALLECIMIENTO DE UN SER QUERIDO?



Reacciones emocionales: negación, culpa, miedo, tristeza, ira, soledad, incertidumbre e impotencia, preocupación e incredulidad.



Reacciones físicas: dolor de cabeza, náuseas, falta de aire, debilidad muscular y falta de energía.



Reacciones comportamentales: poco apetito, comer demasiado, no disfrutar de la comida), aislamiento (no habla con los demás, no participa de las actividades familiares, se encierra) y trastornos del sueño (no puede dormir, tiene pesadillas, duerme demasiado).



Reacciones cognitivas: aferrarnos al pasado, pensar en propios errores.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA SUPERAR ESTE DUELO?



Aceptar la realidad de la pérdida:

Aunque es difícil, es importante reconocer que la persona se ha ido y que no se volverá a ver.

Trabajar las emociones:

permitir y reconocer las emociones desagradables, por ejemplo, escribir una carta de despedida, llevar un diario, desahogarse con una persona de confianza, meditar u orar, etc.

Recolocar emociones y continuar viviendo:

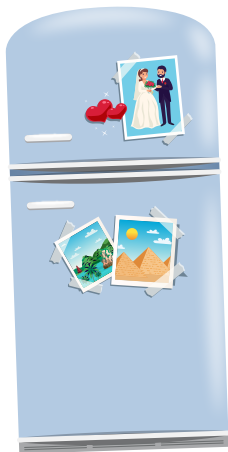
honrar el recuerdo del ser querido que genera un impulso para alcanzar nuevos proyectos en la vida.

Adaptarse a la ausencia del ser querido:

Es un proceso que llevará tiempo, aunque usualmente inicia 3 meses luego de la pérdida.



A VECES AYUDA REALIZAR RITUALES DE DESPEDIDA:



Espacio del recuerdo:

Destinar un lugar en la casa donde colocar los objetos que te recuerden al ser querido que partió y decorarlo a tu gusto. En ese lugar puedes conectarte con tu ser querido y expresar con libertad lo que sientes por su pérdida.

Hacer un escrito o video tipo documental sobre tu ser querido:

Puedes compartirlo con quien tu desees o incluso hacer un grupo de Facebook o de Whatsapp para el homenaje al legado de tu ser querido.

Ceremonia virtual:

Ponerse de acuerdo previamente sobre cómo les gustaría hacer el ritual para que se sientan cómodos todos y todas. Se pueden conectar para la ceremonia, por ejemplo, vía zoom o Skype. Se puede buscar al guía espiritual de la familia para que esté presente. La ceremonia virtual debe llevar la seriedad y hacerse de forma respetuosa, para que se sienta el ambiente sagrado y de acompañamiento.



¿CÓMO PUEDO AYUDAR A ALGUIEN QUIEN HA PERDIDO UN SER QUERIDO?

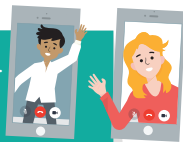


Qué hacer:



Escuchar sin juzgar Escuchar lo que siente y limitar las palabras a sólo reflejar lo que la persona expresa, “Sólo quiero que sepas que estoy aquí para ti”.

Dar acompañamiento: Aunque sea de forma virtual, demostrar apoyo. “Me hubiera gustado estar acompañándote en este momento, pero, aunque no esté físicamente, te acompaño y te tengo presente.”



Respetar el silencio: Entender si la persona no quiere hablar, o solamente quiere llorar. A veces es suficiente saber que alguien está pendiente.



¿Qué no hacer?

Aconsejarle qué debe hacer.

Apresurar su recuperación o el desahogo: Respetar el proceso de la persona para ir elaborando sus tareas de duelo. Cada quien tiene un ritmo diferente. Evitar decir “Ánimo, tienes que ser fuerte”, “Un hombre no llora”.

Preguntar constantemente u obligar a hablar cuando la persona no quiere.



¿QUÉ IMPACTO TIENE LA CRISIS DEL COVID-19 EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES?

La pandemia del COVID-19 también tiene un impacto en niñas, niños y adolescentes. Aquí te damos algunos tips para acompañarlos y enfrentar juntos los cambios provocados por el COVID-19.

Cambios experimentados en la infancia por el COVID-19

No puede salir a jugar o hacer deporte y está aburrido/a.

No puede ir a la escuela.

No puede participar en actividades grupales

No puede ver a sus amigas y amigos, primas y primos y los extraña.

Fallecimiento de un ser querido.



¿Que sienten por todos estos cambios?

Las emociones que sienten niñas, niños y adolescentes, son parecidas a las de adultos, pero a veces les cuesta más expresarlas y regularlas. Ya que para ello dependen de los adultos, de su tolerancia, empatía, compañía, calidez y amor. Algunas emociones pueden ser: Irritabilidad, intranquilidad, ánimo decaído, llanto, ansiedad, aburrimiento, miedo, tristeza, culpa y preocupación.



Expresadas a través de:

Reacciones físicas: Perder el apetito, náuseas y/o vómitos, comer en exceso, dolores de estómago o de cabeza, cansancio, falta de concentración y sentirse enfermo/a o sentirse mal.

Reacciones conductuales: Problemas de sueño, “berrinches”, problemas de conducta y concentración, timidez excesiva, emisión involuntaria de orina o heces cuando ya se podía controlar, impaciencia y agresión.





¿QUE PODEMOS HACER?

Comparte con ellos la información disponible acerca de la situación del COVID-19 tomando en cuenta la edad. En lo posible diles la verdad, eso genera tranquilidad. Evita la exposición a demasiada información y comentarios negativos. No olvides mencionar: las características del virus (nuevo, poco conocido y que no existe vacuna), los síntomas principales (tos, fiebre, falta de aire), la importancia de las medidas de prevención para protegernos (lavarse las manos, distanciamiento de 1.5 metros). Mira, por ejemplo, estos cuentos en Youtube:

Mi héroe eres tú



Covibook



Rosa contra el coronavirus



Establecer una rutina con horario de descanso, alimentación equilibrada, tiempo en familia, entretenimiento y tareas. Procura que niños y niñas tengan una participación equitativa especialmente en las tareas del hogar.

Da el ejemplo si las niñas, niños y adolescentes te ven tranquilo, será más fácil para ellos reaccionar de la mejor manera.

Genera confianza para preguntar y expresarse: es ideal que ellos se sientan en libertad para expresar sus dudas y emociones. Es vital mostrar apertura, paciencia y cariño. Ayuda a que reconozcan lo que sienten en este momento y que son reacciones normales a una situación anormal.

Ayúdales a relajarse, por ejemplo, leyendo/escuchando un cuento, escuchando música tranquila, respirando profundamente.



Uso el celular para distraerme y conectarme con mis amigas, pero solo después de cumplir las tareas!"



¿CÓMO SE SIENTE UNA NIÑA, NIÑO, ADOLESCENTE CUANDO UN SER QUERIDO FALLECE?

Todos y todas reaccionan de manera diferente y no hay una forma correcta de reaccionar. Muchas niñas y niños sienten lo siguiente:

Protesta: añora a su ser querido y llora suplicando que vuelva.

Desesperación: empieza a perder la esperanza de que su ser querido regrese, llora de manera intermitente y se siente abandonado/a y solo/a. Tiene miedo de perder a la persona con la que está viviendo.

Aceptación: (usualmente 3 meses después) la niña o niño empieza a aceptar emocionalmente el fallecimiento y muestra un cierto interés por el mundo que le rodea.



¿CÓMO PUEDO ACOMPAÑAR A UNA NIÑA O NIÑO?

Es importante considerar la etapa de desarrollo en la que se encuentran para la información que deseamos transmitir y que tengamos paciencia en explicar, que la muerte es:

Universal, algo que es parte de la vida. Puede ser importante explicar que el Coronavirus no mata a todos.



Irreversible, el ser querido ya no volverá. Según su fe, se le puede explicar que se ha ido a un lugar especial, al cielo o con Dios.

La muerte significa que el cuerpo ya no funciona.



Permite que expresen sus miedos, temores, dudas, sentimientos. Transmite cariño y seguridad.

Déjalos asistir al ritual de despedida de su ser querido, si así lo desea, sin obligar.

Debe ser **paciente** y comprensivo si el niño/a presenta etapas de regresión es decir retrocede etapas del desarrollo que ya había alcanzado, por ejemplo: vuelve a gatear, hacer pipí en la ropa o cama, habla como bebé, rechaza alimentos que comía sin problemas, no quiere dormir solo, se chupa el dedo, tiene pesadillas.

Si estás muy preocupado/a, busca apoyo



LLAMA A UNO DE LOS NÚMEROS DEL DIRECTORIO TELEFÓNICO

EN LA ADOLESCENCIA DEBEMOS CONSIDERAR LO SIGUIENTE:



En los adolescentes más jóvenes predomina el malestar fisiológico (por ejemplo, los dolores de cabeza ó estomago) y en los jóvenes mayores el psicológico (por ejemplo, problemas alimenticios, impulsividad, enojo e intensidad emocional, que puede llevar a problemas más serios como depresión, uso de drogas y/o suicidio).

Sus reacciones varían según sus experiencias de vida, según su entorno familiar y su red de apoyo.

¿CÓMO PUEDO APOYAR A UN/A ADOLESCENTE?

Toma en cuenta su opinión, y **respeta el silencio** si no quiere hablar, pero deja claro que estás cuando te necesite.

Transmite que **estamos ahí para ellos/ellas**, aunque no tengamos respuesta para todas sus preguntas.

Es importante que el proceso educativo se retome a la brevedad posible sin poner énfasis en el rendimiento en las primeras semanas.



Ayúdala/Ayúdalo en mantener el **contacto con sus amistades**, por ejemplo, a través de las redes sociales.

Recuerda que es importante estar pendiente,
¡NO DUDES EN BUSCAR AYUDA!



¿Qué no hacer?

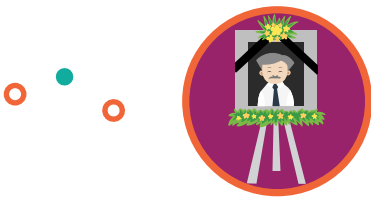
Cortar su expresión con frases como: "tienes que ser fuerte", "no llores", "no está bien enfadarse así".

Mentir o engañar, como: "La persona volverá el próximo año."

Usar eufemismos, como: "La persona se ha ido lejos" o "la persona está durmiendo".



Querer que el duelo sea vivido de igual forma que un adulto.

Tomar la reacción como algo personal hacia ti.



DIRECTORIO TELEFÓNICO DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL GRATUITA

MINISTERIO DE SALUD:





	Teléfono fijo	Celular	Correo electrónico	Horario
Región Oriental	2645-7141 2684-3325 2792-3420 2792-2225	7925-2831 7065-1504		24 HORAS
Región Metropolitana	2594-8044 2594-8042	7741-6614 7741-4485		24 HORAS
Hospital Nacional "Santa Teresa" Zacatecoluca	2347-1200 ext. 1296			24 HORAS
Región Paracentral		7255-5479		24 HORAS
Hospital Nacional "Santa Gertrudis" San Vicente	2393-9574	 6062-9593 6062-9625		24 HORAS
Región Occidental	2891-7071 2891-7072 (gratis Red Claro).	 7746-9056 7746-9834 7746-7720		24 HORAS
Call center ISSS para Centros de contención	2244-4780			24 HORAS



Líneas de apoyo a situaciones de violencia (24 horas):
ISDEMU 126
Corte Suprema de Justicia 198
CONNA 132
Policía Nacional Civil 911

DIRECTORIO TELEFÓNICO DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL GRATUITA

ORGANIZACIONES DEL GRUPO DE PROTECCIÓN EL SALVADOR:

	Teléfono fijo	Celular	Correo electrónico	Horario
International Rescue Committee (IRC)		 001-518-413-0994	cuantanos@rescue.org	Lunes-Viernes 7:30 a.m - 11:00 p.m
Cruz Roja Salvadoreña	2239-4987 2221-7256		apoyoemocional@cruzrojasal.org.sv	Lunes-Viernes 8:00 a.m-3:00 p.m
Fundación Silencio (FUNDASIL) Asistencia psicológica		 7929-5159 7743-3169 7598-0247	clinicapsicologica@fundasil.org	Lunes-Viernes 8:00 a.m-5:00 p.m
Servicio Social Pasionista (SSPAS). Defensa de derechos humanos y atención a víctimas de la violencia.		7446-9513		Lunes-Viernes 8:00 a.m-5:00 p.m
COMCAVIS TRANS Asistencia legal y psicológica a personas LGBTI	2564-5029	7904-0325 7932-5469 7510-6072	apsicosocialcomcavis@gmail.com	Lunes-viernes 8:00 a.m-5:00 p.m Sábado: 8:00 a.m-12:00MD
IDHUCA Asesoría legal y atención psicosocial		 7967-3586	Idh.comu1@uca.edu.sv	24 HORAS
Plan Internacional Orientación en casos de violencia sexual, basada en género y defensa de derechos de niñas, niños y adolescentes.	2246-6110			
Médicos del Mundo Atención psicológica		 7086-0369		Lunes-Viernes 8:00 a.m-4:00 p.m
Save The Children Atención psicológica		7919-6875	cristina.palacios@savethechildren.org	Lunes-Viernes 7:00 a.m-7:00 p.m



Secretaría de la Integración Social
Centroamericana
SECRETARÍA DE LA INTEGRACIÓN SOCIAL CENTROAMERICANA



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana



MINISTERIO
DE SALUD



Fundasil

