



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS

Guía

Acompañamiento y
convivencia familiar

*Recomendaciones durante y después de la
contingencia sanitaria por COVID-19*



Directorio

Rector

Dr. Gustavo Urquiza Beltrán

Secretaria General

Mtra. Fabiola Álvarez Velasco

Secretario Académico

Dr. José Mario Ordoñez Palacios

Directora

Mtra. Marivet Cruz Rodríguez

Coordinación de la publicación

L.C.H. Margarita Rodríguez Olivares

Ing. Emmanuel E. Castillo Sigüenza

Diseño

Ing. Emmanuel E. Castillo Sigüenza

Se permite la reproducción total o parcial del contenido de esta publicación, siempre que sea citada la fuente.

Contenido

Presentación.....	4
¿Qué es el coronavirus?.....	5
¿Cómo se transmite?.....	5
¿Dónde puedo obtener información confiable?.....	5
Factores de riesgo ante el COVID-19.....	6
Convivencia familiar.....	8
Estrategias para convivir en familia.....	8
Contención o acompañamiento emocional.....	10
¿Qué es una crisis emocional?.....	11
¿Quién puede acompañarte emocionalmente?.....	12
Si eres sospechoso o has sido diagnosticado con COVID19.....	15
Cómo vivir esta situación con resiliencia.....	16
Somos seres biopsicosociales por lo tanto.....	16
Realidades de las personas mayores.....	19
Personas con discapacidad.....	23
Niños, niñas y adolescentes.....	26
Recomendaciones al salir al trabajo o a realizar compras.....	32
Alternativas durante y después del distanciamiento social.....	38
Trueques por canasta básica.....	38
Formación de redes sociales en favor de los adultos mayores.....	39
La nueva normalidad.....	39
Referencias.....	41

Guía de acompañamiento y convivencia familiar

Presentación

La aparición del COVID-19, en diciembre de 2019 en Wuhan, China y su rápida expansión por el mundo nos ha colocado en una situación política, económica y social para la que no estamos preparados. En algún momento todos nos hemos sentido estresadas o preocupadas ante esta nueva realidad social. Sin embargo, este momento también nos ha permitido repensar el espacio familiar, escolar y en general el espacio de las relaciones sociales.

Es cierto que la epidemia no es igual para todos, pues ante las medidas de contención sanitaria nos hemos visto en la necesidad de resguardarnos en casa, con lo que se han acentuado las desigualdades económicas y sociales que ya imperaban en nuestro país. Es ante este escenario que surgen alternativas de cuidado y apoyo mutuo.

De ahí que, esta guía surge ante la necesidad de proponer una opción para las familias, con lo que pretende ser un recurso de apoyo para quienes están en cuarentena y para aquellas personas que realizan labores esenciales y que tienen que salir.

En la guía podrás encontrar información general del COVID-19, recomendaciones generales sobre el cuidado de salud emocional de las familias, además información para el cuidado de adultos mayores, personas con discapacidad, niñas, niños y adolescentes. Finalmente encontrarás las principales recomendaciones a seguir para salir ya sea a realizar compras de alimentos y/o a trabajar, así como algunas consideraciones de la nueva normalidad.

¿Qué es el coronavirus?¹

Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades (desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves) y circulan entre humanos y animales.

En este caso, se trata del SARS-COV2. Apareció en China en diciembre pasado y provoca una enfermedad llamada COVID-19, que se extendió por el mundo y fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud.

¿Cómo se transmite?

Los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras:

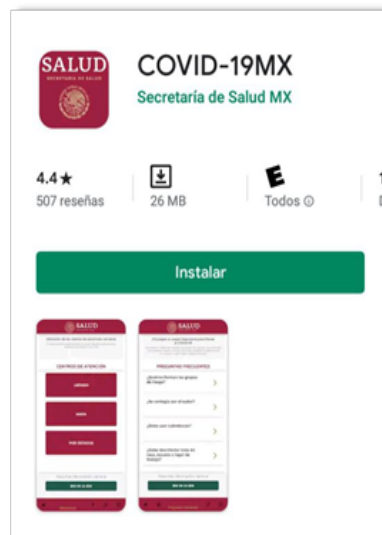
- a través de las gotículas que expulsa un enfermo al toser y estornudar
- al tocar o estrechar la mano de una persona enferma,
- un objeto o superficie contaminada con el virus y luego llevarse las manos sucias a boca, nariz u ojos.

¿Dónde puedo obtener información confiable?

Contar con información confiable es importante para no caer en situaciones de alarma o que nos pongan en mayor riesgo.

Puedes descargar a tu smartphone Android o Iphone la aplicación COVID-19MX, es gratis y podrás encontrar la información más reciente, además de que puedes monitorear los síntomas del COVID-19 en caso de ser necesario.

¹Tomado del sitio de información oficial del Gobierno de la República, disponibles en <https://coronavirus.gob.mx/covid-19/>



Factores de riesgo ante el COVID-19

Como ya sabemos todas y todos estamos expuestos a contraer COVID-19, por lo que debemos tomar en cuenta las medidas de prevención y protección. Cabe mencionar que existen grupos de riesgo, quienes de enfermar pueden presentar síntomas agravados debido su condición o enfermedad previa.

Personas consideradas con mayor riesgo si contraen la enfermedad.

Asma y enfermedades pulmonares crónicas
Enfermedades hepáticas
Enfermedad renal crónica en diálisis
Enfermedades cardíacas
Obesidad
Diabetes e hipertensión
Personas inmunodeprimidas
Mujeres embarazadas
Personas mayores de 65 años

Las recomendaciones generales son mantener su tratamiento habitual, así como consultar con su médico ante cualquier duda o síntoma de COVID-19.

Es importante decir que tener una enfermedad previa no significa que es más fácil contagiarnos, significa que en caso de contraer la enfermedad podría ser grave por las condiciones previas.

Sin embargo, todos podemos colaborar a disminuir el riesgo, si padecemos alguna enfermedad crónica o si vivimos con alguien que la padezca es necesario seguir las medidas de protección y cuidado, evitando las salidas innecesarias, cuidando de nosotros y con ello de los demás

Limpia tus manos

CON AGUA Y JABÓN



 Duración de este procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua.



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



2 Frótese las palmas de las manos entre sí.



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



8 Enjuáguese las manos con agua.



9 Séquese con una toalla desechable.



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo.



11 Sus manos son seguras.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

OPS



Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus

Tomado de <https://www.paho.org/es/documentos/infografia-limpia-tus-manos-con-agua-jabon>

Convivencia familiar

Estrategias para vivir en familia

Las medidas de distanciamiento físico adoptadas a partir de la contingencia por coronavirus nos han puesto ante una serie de situaciones desconocidas, desde el trabajo en casa o la ausencia de éste, la escuela virtual con todas las dificultades y posibilidades que representa, así como el temor al contagio y una nueva forma de estar y convivir en casa. Además de todas las situaciones vinculadas a lo económico.

Mientras pasan los días, las actividades cotidianas en casa pueden llegar a ser motivo de preocupaciones, ansiedad o estrés por lo que contar con estrategias para afrontarlas puede ser de apoyo para todas las familias. Es importante de decir que tales emociones son normales y podemos sobrellevarlas haciendo algunos ajustes a nuestras rutinas.



Las discusiones y conflictos son parte de las relaciones humanas y familiares, el cómo las resolvamos hace la diferencia.

Las dificultades en la comunicación pueden llevar a un conflicto mayor.

ESCUCHA

Escucha las razones del otro y trata de explicar las propias.

Antes de que la discusión salga de control propongan continuar la conversación en un momento de mayor calma.

The infographic features a light blue background with a white circle containing an illustration of four diverse people standing together. Below this, there is a purple circle with an illustration of two people talking, with speech bubbles above them.



COLABORA

Una fuente de discusiones en las familias tiene que ver con las tareas domésticas.

Establece actividades de apoyo a las labores domésticas y llévalas a cabo.

Cuida tus hábitos de higiene y respeta los espacios y tiempos de los demás.

EXPRESA

Comparte cómo te sientes, cuáles son tus necesidades y escucha las de los demás

Si vives solo (a) busca redes de apoyo con quienes puedas hablar de lo que sientes.

The infographic features a light blue background. At the top, there is a white circle with an illustration of two hands clasped together. Below this, there is a white circle with an illustration of a group of people sitting around a table, with speech bubbles above them.



PRIORIDADES

Puedes realizar reuniones familiares para establecer las tareas a realizar durante la semana.

Toma en cuenta cuáles son indispensables y cuáles pueden esperar incluso a que termine el período de distanciamiento social.

RUTINAS

Establece tiempos y espacios para el trabajo, las actividades escolares, alimentación, labores domésticas, recreación y sueño.



TRABAJO EN EQUIPO

Distribuye las tareas del hogar entre todos los miembros de la familia acorde a su edad y posibilidades.

TIEMPO PERSONAL

Realiza alguna actividad recreativa, lúdica, deportiva o de relajación que te permita liberar tensión.



COMUNICACIÓN

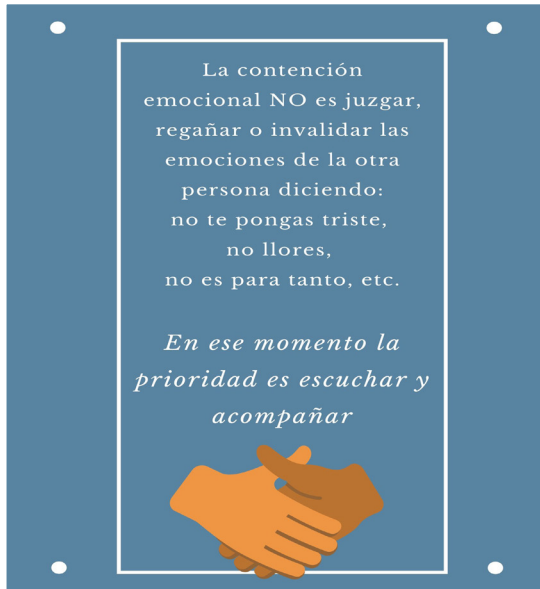
Escucha con atención y práctica la empatía. Sé afectuoso y respetuoso con todos los miembros de tu familia.

Mantén comunicación con amigos y familiares, en especial con adultos mayores o aquellos que viven solos.

ESPACIO DE CONVIVENCIA

Organiza actividades en las que todos puedan participar: un juego, cocinar, ver una película, etc.





Contención o acompañamiento emocional

La contención o acompañamiento emocional tiene por objetivo estimular la confianza de una persona que se encuentra afectada por una crisis emocional, es una intervención de apoyo primario que se realiza en un momento de crisis para apoyar a la persona y animarla para restablecer su estabilidad emocional y facilitarle las condiciones de restablecer el equilibrio personal.

Esta deberá estar relacionada principalmente de los siguientes mecanismos:

1 Actitud empática

2 Escucha activa, respetuosa y sin juicios

3 Favorecer la expresión de las emociones

4 Promover la toma de conciencia y contacto con las emociones

La contención emocional es sostener las emociones a través del acompañamiento y ofreciendo, en la medida de lo que podamos, herramientas y alternativas para la expresión de los sentimientos, y en caso de requerirse canalizar con los expertos y profesionales para solucionar problemas.

¿Qué es una crisis emocional?

Es un estado temporal de desorganización, confusión emocional y descontrol que nos puede ocurrir después de experimentar un evento adverso y que provoca diferentes manifestaciones como malestar, tensión, estrés, ansiedad, que afecta nuestro desempeño cotidiano y dificulta manejar esta situación.

Un estado de crisis provoca una gran perturbación y pérdida de estabilidad para la persona debido a que vivencia repentinamente una situación o acontecimiento estresante que afecta al adecuado funcionamiento que hasta ese momento tenía, de manera que provoca un “desequilibrio”.

¿CÓMO
PODEMOS RECONOCER UNA SITUACIÓN
DE CRISIS EMOCIONAL?

XXXXXXXXXX

- ¿Te sientes impotente y no puede pensar con claridad en las posibles soluciones?
- ¿Te encuentras en un estado de desorganización y desequilibrio y, por tanto, no puede realizar tus tareas habituales?
- ¿Te sientes cansad@?
- ¿Tiene problemas para dormir?
- ¿Muestras síntomas de ansiedad o angustia?
- No tienes apetito o comes compulsivamente

1

¿Quién puede
acompañarte
emocionalmente?

Toda persona que:

- te escucha con respeto y sin juzgarte,
- favorece y permite que expreses tus emociones,
- respeta tu silencio,
- está ahí para cuando deseas hablar.

2

Como podemos
afrontar las
reacciones
emocionales:

- Mantén horas de sueño, descanso y alimentación saludables.
- Realiza actividad física en casa.
- Genera espacios de lectura, música, películas y escritura.
- Cuida tu aseo personal y en casa.
- Aprovecha la convivencia familiar.
- Reconoce lo que está pasando.
- Desconéctate de redes sociales y medios de comunicación cuando sea necesario.
- Identifica tus emociones.
- Actúa con responsabilidad.

ACCIONES PARA EL BUEN MANEJO DE TUS EMOCIONES



Si te encuentras realizando alguna actividad doméstica, laboral o maternal, toma descansos cortos en momentos que sientas estrés.



Si tienes muchas cosas que hacer, prioriza y has una a la vez, concluye y sentirás como avanzas.



Habla de tus emociones en primera persona (me siento... siento que... quiero... necesito... etc).



Deja que el sentido del humor te ayude a dispersar tu tensión



Platica con una amiga o amigo, desconéctate de aparatos electrónicos por la noche.

Cierra los ojos y entabla una conversación contigo mismo, medita.
Colorea mandalas.

ERES UNA PERSONA QUE POR RAZONES LABORALES NO PUDO QUEDARSE EN CASA

- Evita sentirte responsable de los contagios.
- Cuando regreses de tu jornada laboral, después de hacer el protocolo de limpieza platica con alguien que te haga sentir escuchado/a
- Infórmate de la situación covid-19 por una fuente confiable. para que tomes precauciones en tu trabajo y en los trayectos.
- Trata de descansar tu cuerpo, ya que vienes cargada de tensión física y emocional.

Si eres sospechoso o has sido diagnosticado con COVID19

ES IMPORTANTE SABER QUE FRENTE A LA ENFERMEDAD EL MIEDO Y LA ANGUSTIA ES UNA REACCIÓN NORMAL, PERO ES IMPORTANTE QUE TE COMUNIQUES Y EXPRESSES TUS EMOCIONES



1. Infórmate con personal especializado sobre las acciones inmediatas que debes tomar en casa.
2. Recuerda que no estás solo.
3. Es importante que conectes con el otro, recuerda que en momentos de crisis las redes de apoyo son de mucha ayuda.
4. Has contacto con un familiar o amigo que pueda escucharte y te acompañe en este proceso.



Cómo vivir esta situación con resiliencia?

Cuando nos encontramos ante una situación crítica como la que estamos viviendo, el primer mecanismo que se activa en nosotros es el afrontamiento, es decir, la capacidad que tenemos para asumir la situación que estamos viviendo

Todas las personas estamos desarrollando nuestra capacidad resiliente, ante diferentes pérdidas: hemos dejado de tener libertad de movimiento en el exterior, hemos visto limitadas nuestras expresiones físicas de amistad y cariño, las actividades diarias se han visto limitadas, hay un temor real por perder la buena salud, hemos hecho un alto de manera abrupta y esto no es sencillo, sin embargo gestionar o manejar nuestras emociones nos permitirá reconstruirnos de una manera distinta, podemos verla como una oportunidad de transformación personal y social.



Asumamos lo que se presenta hoy en nuestra vida y saquemos lo mejor de nosotros.

Somos seres biopsicosociales por lo tanto...

No descuides tus relaciones sociales, necesitamos el contacto con los demás, recuerda que el distanciamiento es físico no afectivo.

- Haz video llamadas con amigos o familiares, habla con tu vecino, pregunta cómo está (no es necesario salir de casa).
- Habla con alguien que te haga sentir escuchado (a).
- Escucha a los demás. A veces el solo hecho de tener a alguien que nos escuche en momentos difíciles tiene un valor incalculable.

COMO DESARROLLAR LA RESILIENCIA



- Cultiva tus relaciones.

- Acepta que el cambio es algo inevitable

- Evita tomar las crisis como problemas insuperables



- Ten pensamientos constructivos

- Establece objetivos y metas que sean alcanzables



- Acepta la realidad

- No tengas miedo a tomar decisiones



- Conócete a ti mismo y confía



- Cuida de ti y de tu entorno

- Habla con los demás de tus emociones

Convivencia familiar

- Juega, puedes compartir con tu familia juegos de épocas o generaciones.
- Llama a un familiar amigo para preguntarle cómo ha estado.
- Y, lo más importante si has hecho una serie de acciones y te sientes vulnerable en tu salud mental es momento de pedir ayuda profesional.

Aquí te proporcionamos una relación de Asociaciones y Centros que podrán brindarte apoyo profesional.

Directorio de contactos para apoyo emocional	
Línea de vida	8009112000
Línea UNAM	5550250855
Locatel	5556581111
Centro de Integración Juvenil	5545551212 (Whatsapp)
Instituto de la mujer del Estado de Morelos	7775386609, 7775386637, 7775385599
Psicoterapia al alcance de todos (PATT)	7774236272
Asociación de desarrollo Humano y Tanatología del Estado de Morelos S.C. (AD-HUTEM)	7772795118

Adultos mayores

Realidades de las personas mayores

Las personas mayores son uno de los grupos considerados vulnerables ante la pandemia mundial provocada por el virus SARS-CoV-2, que ocasiona la enfermedad de Coronavirus 19. La vulnerabilidad radica en la disminución de la capacidad del organismo para resistir al tratamiento y hacer frente a la enfermedad, resultado del desgaste físico que el cuerpo presenta a raíz del proceso de envejecimiento natural y patológico, ante la presencia de enfermedades crónicas degenerativas, que elevan las posibilidades de presentar complicaciones y reducen los pronósticos de curación.

No existen generalidades que puedan abarcar las múltiples situaciones que viven las personas mayores ante la emergencia sanitaria, pues las necesidades de la realidad cotidiana desigual que enfrentan en nuestro país, ante la contingencia se han maximizado.

Personas mayores que habitan solas y subsisten de la economía informal, haciéndose cargo de la satisfacción básica de sus necesidades, se enfrentan a situaciones más complejas en el día a día, que impiden incluso seguir las indicaciones de aislamiento voluntario en casa.

Personas mayores que cohabitan con otras personas mayores, sin apoyo de otra red primaria de personas más jóvenes, difícilmente podrán mantener sus actividades de la vida diaria.

Personas mayores dependientes física, económica, emocional y mentalmente de otros miembros de la familia, o incluso que requieren cuidados especiales por su condición de salud, se enfrentan a una sobrecarga de los otros miembros de la familia para solucionar las múltiples situaciones en las que estamos inmersos.

MEDIDAS RECOMENDADAS

ADULTOS MAYORES

Adultos mayores

Sigue las indicaciones para prevenir el contagio.	Diversifica tus actividades dentro de casa.
Mantén comunicación con tu red familiar o de amigos sobre tu estado de ánimo y sentimientos.	Continúa con tus hábitos de cuidado personal.
Centra tu atención en actividades diarias que contribuyan a tu bienestar.	Mantente atento de tus medicamentos y alimentación adecuada.

Familiares con personas mayores en casa

Reduce al máximo las salidas de casa, de las personas mayores.	Permite la participación de los mayores en la rutina diaria dentro de casa.
Involucra a las personas mayores en las decisiones familiares.	Informa con veracidad a las personas mayores sobre la situación de la contingencia.
Escucha y se paciente con las necesidades de las personas mayores.	

Familiares de personas mayores

Reduce las visitas a las personas mayores.	Brinda tu apoyo a las personas mayores para tareas específicas y programadas.
Realiza llamadas telefónicas para mantenerte en contacto con las personas mayores.	Informa con veracidad a las personas mayores sobre la situación de la contingencia.

Personas mayores que viven en entornos de violencia, ante las modificaciones que ha sufrido la vida cotidiana, están en un riesgo alto de recibir niveles más elevados de agresiones, derivado del pobre manejo del estrés al que la mayor parte de la población está sometida.

Ante las evidencias claras que incrementan el riesgo, las familias con personas mayores en casa, e incluso aquellos hogares que comparten estrategias de apoyo y cuidado mutuo para la vida cotidiana, deben asumir medidas específicas para el manejo adecuado de la situación.

Acciones que promueven la salud mental en personas mayores ante COVID-19

La Emergencia Sanitaria Nacional

decretada por el gobierno mexicano el día 30 de marzo del 2020, debiera conducir a tomar la decisión de guardarse en casa por un mes.

El encierro, aún voluntario, puede llegar a producir:

miedo, ansiedad, soledad, enojo, desesperación, aburrimiento...

entre otras reacciones emocionales



Dichas reacciones si bien son entendibles ante la situación de incertidumbre social y amenaza de salud por la que atravesamos, llevadas al extremo pueden generar también alteraciones emocionales que ponen en riesgo el sistema inmunológico de las personas que los experimentan. Por ello hay que atender dichas manifestaciones desde un inicio y prevenir así disfunciones posteriores.

5 acciones que ayudan a reducir la ansiedad

1



Mantener la certeza de que esta contingencia pasará. Entender la nueva situación de convivencia como otra forma más de interacción que será temporal.

2



Conservar en lo posible las actividades cotidianas. Ello implica dormirse y despertarse a la misma hora. Desayunar, comer y cenar en horarios regulares. Arreglarse como si se fuera a ir al trabajo o a la escuela, aunque se queden en casa. Ello ayudará a mantener la coherencia diaria.

3



Realizar actividades prácticas que impliquen algún desafío ya sea físico o intelectual. Por ejemplo, hornear un pastel para después compartirlo, hacer 10 o 15 minutos más de ejercicio, arreglar el closet, seleccionar ropa para donar o arreglar. Ello dará significado extra a la actividad realizada al tiempo que se desatiende el sentimiento de ansiedad.

"Auto-regularse emocionalmente es proteger a quien se ama"
M.M.

5

Elaborar un diario de gratitud. Al final del día, escribir tres o cinco líneas con frases cortas donde se agradezca por ese evento, acción o circunstancia que merece ser reconocida con agradecimiento. Ello le dará valor al día y significado a lo vivido.

4

Hacer aspiraciones-exhalaciones profundas de manera periódica a lo largo del tiempo de vigilia. Oxigenar el cerebro ayuda a enfrentar con mejores recursos de paciencia y actitud las interacciones que pudieran llegar a ser tensas durante el día.

Elaboración de la infografía: Elicéstor Cabera • Creative Commons: Atribución • Compartir Igual



@SUISUNAM



/is-unam



/josecanalsonam



@SUIEVUNAM



/seminario.enjejecientounam

Investigación: Dra. María Montero López Lena. Fac. de Psicología, SUIEV
Supervisión: Dra. Verónica Montes de Oca, IISUNAM, SUIEV

El cuidado de la persona que cuida ante COVID-19



Ante la Emergencia Sanitaria Nacional, es muy importante que visibilicemos que las personas cuidadoras verán sumamente reducidos sus espacios de descanso, tiempo libre, y esparcimiento. Esto puede ocasionar sobrecarga y poner en riesgo la salud tanto de la persona que cuida como de quien requiere cuidados.

Acciones para prevenir la sobrecarga de la persona que cuida



Si desempeñas trabajo de cuidados

- Recuerda que, como cualquier trabajo, los cuidados requieren tiempos de descanso.
- Habla con tus familiares y explica que requieres apoyo para la realización de los cuidados.
- Organiza horarios para la persona que cuidas en los que establezcas, como parte de la rutina, espacios de descanso y esparcimiento para ti.
- Dedica al menos una hora a realizar alguna actividad que sea de tu interés y que te genere satisfacción (leer, ver la televisión, meditar).
- Llama por teléfono a familiares o amigos diariamente. Habla de tus emociones, preocupaciones e intereses.
- Si identificas que estás teniendo problemas para mantener la calma, la paciencia o un trato digno hacia la persona que cuidas, pide ayuda a tus familiares.
- Cuida tu alimentación.
- Evita el consumo de alcohol, tabaco, cafeína o sustancias estimulantes.
- Realiza ejercicio físico como parte de tu rutina diaria.



Si tienes un familiar que realiza trabajo de cuidados

- Reconoce la importancia del esfuerzo que realiza. Dile constantemente que su trabajo es un apoyo fundamental para la familia.
- Ofrece realizar las actividades de cuidado por lo menos durante los fines de semana para que tu familiar pueda descansar.
- Si la persona que requiere cuidados tiene algún tipo de demencia, el apoyo que deberás dar a tu familiar cuidador debe intensificarse aún más.
- Evita criticar la forma en la que realiza las acciones de cuidado, en lugar de ello, ofrece ayuda.
- Muéstrate dispuesto a escuchar, sin juzgar, las necesidades y emociones de la persona que cuida.
- Apoya en la realización de compras de viveres y medicamentos durante esta situación.
- Trata de disminuir las responsabilidades del cuidador primario. Por ejemplo, ayuda a preparar la comida dos o tres veces por semana.
- Trata de tener detalles con la persona que cuida; recuerda que el trabajo de cuidados es tan demandante que tiene pocos espacios para mirarse a sí misma como persona con sueños e intereses propios.
- Sé enfático con todos los miembros de tu familia: el trabajo de cuidados no es cosa de mujeres, es de todos y todas.
- Si la persona que cuida muestra síntomas de sobrecarga, busca alternativas para la realización de los cuidados.
- Recuerda que una persona con sobrecarga debe dejar el trabajo de cuidados por un tiempo. De otra forma puede poner en riesgo su integridad y la de la persona que cuida.

Elaboración de la infografía: Delsa Cibrián - Creative Commons. Atribución - Compartir Igual



<http://locatel.cdmx.gob.mx/>

24 horas del día, los 365 días del año
Apoyo psicológico LOCATEL



5025-0855 De 08:00 a 18:00 hrs

Línea de Atención Psicológica Call Center UNAM
te proporciona: atención profesional, servicio completamente gratuito y atención inmediata



SDI

SUIED

SEB

SS

SEB

SS

SEB

SS

SEB

SS

SEB

SS

SEB

SS

SEB

SS

SEB

SS

SEB

SS

SEB

SS

SEB

Elaboró el texto: Lic. Marissa Vivaldo Martínez, FESZ-SUREV
Supervisión: Dra. Verónica Montes de Oca, ISSUNAM, SUREV

Personas con discapacidad

Recomendaciones

Ante las medidas de confinamiento establecidas por la Secretaría de salud hemos tenido que adaptar nuestros tiempos y espacios, y sobre todo la forma de relacionarnos, para las personas con discapacidad y cuidadores, esto ha implicado un nuevo reto, por lo que los ajustes se hacen necesarios para continuar con actividades cotidianas, así como terapias, estudio y trabajo.

Durante este periodo es importante mantener el bienestar físico y emocional, además de anticipar los cambios que habrá en nuestra vida cotidiana a fin de estar preparados para afrontarlos, por lo que practicar o simular actividades cotidianas pueden ayudar a asimilar como serán estos cambios, por ejemplo, el uso de cubrebocas, el correcto lavado de manos, mantener distancia, entre otros.

Una alternativa para explicar de manera clara y breve consiste en el uso de pictogramas, que son signos que representan un objeto real, figura o concepto.

En los siguientes enlaces podrás encontrar historias ya elaborados con pictogramas, además de información del cómo crear historias usando dichos pictogramas.

Centro Aragonés para la Comunicación Aumentativa y Alternativa

<http://www.arasaac.org/index.php>

Aula wabi sabi

<https://www.aulawabisabi.com/wp-content/uploads/2020/04/coronavirus.pdf>

A continuación, presentamos información general para personas con discapacidad, así como para madres, padres, hermanos, hermanas y todos aquellos que participan de la vida escolar, laboral o familiar de personas con alguna discapacidad.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES



INFORMACIÓN

Brinda información clara y sencilla relacionada con el COVID-19 y las medidas sanitarias



RUTINA

Establece una rutina que incluya tiempo para el trabajo, la recreación y la continuidad de terapias y/o tareas escolares



CONTACTO

Procura el contacto con amigos y familias a través de llamadas telefónicas y/o videollamadas



LIMPIEZA

Mantenen limpios los objetos de uso común y procurar tener ventilados los lugares en los que permanezcas



ALIMENTACIÓN

Mantenen una alimentación sana y balanceada



MOVIMIENTO

Realiza ejercicios acordes a tus posibilidades y espacio para llevarlos a cabo

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS



VISUAL

Limpia el bastón de orientación con desinfectante al llegar y al salir de la casa.

Lava tus manos con agua y jabón con frecuencia.

AUDITIVA

Conserva sana distancia al comunicarte.
Evitar tocar la cara al usar LSM.
Si cuentas con aparato auditivo lava tus manos con agua y jabón antes y después de manipularlo.



INTELLECTUAL

Explica y practica las medidas preventivas como el lavado de manos, uso de gel antibacterial y sana distancia.
Puedes emplear material escrito o gráfico (pictogramas, infografías, cuentos, etc.).

PSICOSOCIAL

En caso de contar con tratamiento farmacológico evita su suspensión.
Mantén comunicación con amigos, familiares y otras redes de apoyo.
Mantén una rutina que incluya comida saludable y ejercicio.



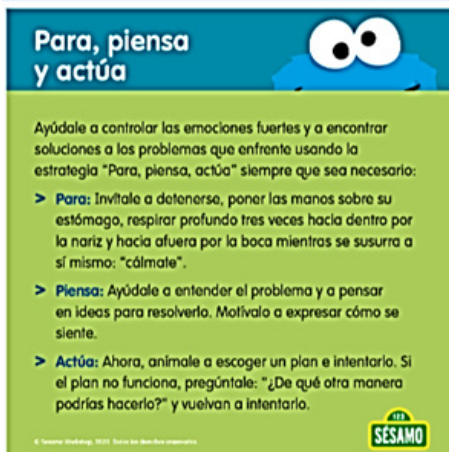
MOTRIZ

Al salir y/o llegar a casa limpia cuidadosamente los elementos que utilices para desplazarte (silla de rueda, bastón, prótesis, órtesis, etc.).
Evitar en la medida de lo posible que otras personas toquen los mecanismos utilizados para tu desplazamiento.
Lava tus manos constantemente.

Niños, niñas y adolescentes

Es importante reconocer las emociones y sentimientos que puedan estar sintiendo niños, niñas y adolescentes durante la etapa del distanciamiento social, así como ante el regreso de la “nueva normalidad”.

Las cuales se pueden manifestar como dificultad para dormir, dificultad para concentrarse en las tareas escolares a distancia, enojo, miedo, entre otros. Por lo que padres, madres, abuelos y/o cuidadores debemos apoyar y explicar de acuerdo a su edad lo que sucede y hacerles saber que es una situación temporal y que al regreso habrá algunos cambios.




Para, piensa y actúa

Ayúdale a controlar las emociones fuertes y a encontrar soluciones a los problemas que enfrente usando la estrategia “Para, piensa, actúa” siempre que sea necesario:

- > **Para:** Invítale a detenerse, poner las manos sobre su estómago, respirar profundo tres veces hacia dentro por la nariz y hacia afuera por la boca mientras se susurra a sí mismo: “cálmate”.
- > **Piensa:** Ayúdale a entender el problema y a pensar en ideas para resolverlo. Motívalo a expresar cómo se siente.
- > **Actúa:** Ahora, anímalo a escoger un plan e intentarlo. Si el plan no funciona, pregúntale: “¿De qué otra manera podrías hacerlo?” y vuelvan a intentarlo.

© Sesame Workshop, 2020. Todos los derechos reservados.



Conocer nuestras emociones es el primer paso para manejarlas

Ayuda a los más pequeños a reconocer cómo las emociones se manifiestan en nuestras expresiones faciales jugando “Mímica de emociones” juntos. ¡Es muy fácil!

Empieza haciendo una expresión facial que muestre una emoción (por ejemplo, feliz, triste, emocionado o enojado). Puedes moverte imitando gestos, por ejemplo si la emoción es tristeza puedes bajar tus hombros y poner tus manos sobre tus ojos como si estuvieras llorando. Tu hija/o deberá adivinar de qué expresión se trata y luego podrán intercambiar los roles para jugar por varias rondas.

© Sesame Workshop, 2020. Todos los derechos reservados.



Tomado de <https://coronavirus.gob.mx/ninas-y-ninos/>

Recomendaciones generales



Brinda información clara y sencilla, puedes apoyarte de imágenes o cuentos.



Establece una rutina que incluya actividades escolares, de apoyo en las labores de casa y recreativas como juegos de mesa y/o manualidades.



Establece tiempos para el acceso a redes sociales y/o televisión.



Un poco de actividad física ayudará a mantenerse sanos.

Rutina/Tareas					
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					



Actividades	Escolares	Habitación	Higiene	Deberes en casa
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				



Cuentos recomendados

Preescolares



Rosa contra el virus

https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Cuento-Rosa-contras_el_virus.pdf

El escudo protector contra el Rey virus
https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Cuento-El_escudo_protector_contra_el_rey_virus.pdf



Hola! Soy un virus, primo de la gripa y el resfriado

https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Cuento-Me_llamo_Coronavirus.pdf

Los días en que todo se detuvo
https://issuu.com/pixelatl/docs/los_d_as_que_todo_se_detuvo



Escolares



Mi héroe eres tú. ¿Cómo pueden los niños luchar contra la COVID-19?

<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-05/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28Spanish%29.pdf>

Recomendaciones al salir al trabajo o a realizar compras

1

1. Viste con ropa de manga larga, esto evitará que el virus se aloje en las partes descubiertas de los brazos y después hagamos contacto con nuestras manos.

1. Mantén tu sana distancia con los demás, mantén una distancia de 1.5 metros de las demás personas.

2

3

Evita saludar de mano, beso o dar abrazos, puedes usar codos o los pies como nuevas formas de saludo.

1. Trata de no tocar con las manos ninguna superficie, evita hacer contacto con manijas de puertas, pasamanos, etc. Una opción es cubrir la superficie con un pañuelo desechable.

4

5

1. Al usar transporte público, asegúrate de colocar gel antibacterial al subir y bajar, y evita tocar boca, ojos y nariz.

1. No te toques el rostro en la calle, evita tocarte la cara hasta asegurarte que tienes las manos limpias.

6

7

Si tienes cabello largo, recógetelo, se trata de reducir las posibles superficies donde se pueda alojar el virus.

1. Trata de no portar llaves, aretes o anillos, evita portar estos accesorios en la medida de lo posible para evitar que el virus se aloje en ellos.

8

9

1. **Al pagar con efectivo**, procura que sea con cambio exacto y/o lava tus manos por un tiempo mínimo de 40 a 60 segundos, o usar gel antibacterial a base de alcohol al 70% después.

1. **Usa cubreboca**, especialmente si tienes una infección respiratoria.

10

11

Al estornudar o toser, **cubre tu nariz y boca** con el ángulo interno de tu brazo o con un pañuelo desechable y desecha el pañuelo inmediatamente en la basura.

1. Evita el **contacto directo** con personas que tienen síntomas de resfriado o gripe

12

13

1. Si estás resfriado o con gripe, **permanece en casa para evitar contagios** y NO te automediques.

1. Las personas que salgan a comprar artículos de **primera necesidad** no deberán padecer enfermedades cardíacas y respiratorias, así como trasplantes.

14

15

Personas adultas mayores a partir de los 60 años cumplidos, embarazadas y las personas que están a cargo del cuidado de sus hijas e hijos menores de 12 años, no deberán salir de compras y permanecer resguardo familiar en casa.

16

1. **Protégete a ti mismo y a quienes te rodean.**

Vigilar la aparición de síntomas

Evitar al máximo el contacto con personas vulnerables

Quitarse los zapatos al llegar y dejar bolso, llaves y cartera en una caja en la entrada

Evitar tocar superficies y objetos hasta realizar higiene de manos y, si es posible, ducharse al llegar a casa

Limpiar el móvil y las gafas con toallita con agua y jabón o alcohol de 70°

Limpiar con lejía diluida (20cc por cada litro de agua) las superficies de otros objetos que se traigan del trabajo

RECOMENDACIONES PARA LOS TRABAJADORES ESENCIALES AL VOLVER A CASA (COVID-19)

ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

Evitar compartir objetos de uso personal y limitar la exposición de fluidos corporales con el resto de los habitantes

Limpiar con frecuencia superficies de las zonas comunes que más se tocan como interruptores, grifos, nevera, microondas, lavadora o muebles

Lavar la vajilla y la ropa con agua caliente a partir de 60°

Desinfectar con frecuencia objetos que puedan estar contaminados como mandos a distancia, teclados, tablets, teléfonos, pomos de puertas e interruptores

RECUERDA:

EXTREMA LA HIGIENE DE MANOS

VENTILA LAS ÁREAS COMUNES

GRÁFICO: ANJEL P.D.

Tomado de Consejo general de enfermería, <https://www.consejogeneralenfermeria.org/covid-19>

¿CÓMO DEBO LAVAR LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES DURANTE LOS TIEMPOS DE COVID-19?



Lávalos de la misma forma que lo harías en cualquier otra circunstancia.

Antes de tocarlos, lávate las manos con agua y jabón.

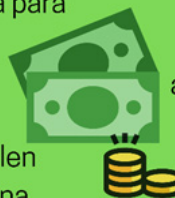
Luego, **lávalos bien con agua limpia**, especialmente si los vas a comer crudos.



Tomado de <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/enfermedad-por-coronavirus-covid-19/postales-redes-sociales-covid-19-tareas>

¿SE PUEDE TRANSMITIR COVID-19 A TRAVÉS DE MONEDAS O BILLETES?

No hay evidencia para confirmarlo o desaprobarlo. Sin embargo, las gotículas que salen despedidas de una persona con COVID-19 **pueden contaminar y permanecer en las superficies.**



Lávate las manos con frecuencia, con agua y jabón, luego de tocar superficies u objetos, incluyendo monedas y billetes.

Evita tocarte los ojos, la boca y la nariz si tus manos no están limpias.



Alternativas durante y después del distanciamiento social

Trueques por canasta básica

Ante la poca o nula capacidad para tener ingresos económicos por una cuestión laboral, la dificultad para la movilidad incluso dentro de su comunidad para comprar insumos básicos resulta una alternativa el trueque con lo que se busca que el tema de la alimentación no sea un problema más que afecte la salud emocional, especialmente para nuestras y nuestros adultos mayores.

Fomentamos que la comunidad esté también al pendiente de sus adultos mayores apoyándoles al estar atentos, se sienten queridos, cuidados y respaldados por su comunidad.

El trueque, es una opción debido a que muchas personas no cuentan con solvencia económica para dar dinero directamente al adulto mayor, sin embargo, siempre tenemos en casa algo que sirve que podemos compartir. Al ser intercambiado por productos de la canasta básica, ese objeto se transforma en vida útil para el nuevo propietario del objeto y vida útil en una despensa que ayuda a una persona vulnerable, como en este caso un adulto mayor.

A través del trueque fomentamos la convivencia entre vecinos que quizás viven a 3 o 4 casas de las nuestras pero nunca habíamos cruzado palabra. Este intercambio no sólo es material, sino también simbólico y nos permite reforzar nuestro tejido social y la convivencia entre vecinos.

Enviamos el mensaje de que nos apoyamos, colaboramos y estamos al pendiente unos a otros aún en el distanciamiento físico, pero no así de un distanciamiento social y vecinal.

En tiempos difíciles lo más importante es recordarnos unos a otros que no estamos solos/as

Formación de redes sociales en favor de los adultos mayores

Durante la contingencia y después de ella podemos formar grupos vecinales a través de redes sociales, ahí se invita a compartir información de una persona mayor que solicita o requiere de un apoyo. Con la información se pueden generar estrategias de gestión a través de redes sociales, haciendo llegar el apoyo necesario para esa persona mayor.

La nueva normalidad

Es importante saber que en este momento el Gobierno Federal ha establecido una serie de condiciones para el regreso a las actividades sociales, escolares y económicas, entre ellas el regreso a clases.

Para ello ha dispuesto un semáforo que indicará el momento en que se reactivaran las actividades, este semáforo es por localidad. De acuerdo con este semáforo las actividades escolares se reactivarán cuando estemos en verde.



Consideraciones para el regreso a clases

Una vez que se formalice el regreso a las actividades escolares, habrá una serie de medidas que tendremos que adoptar y adaptar a la vida cotidiana, por lo que visualizarlas y prepararnos para ellas, puede ser de ayuda.

Recuerda que en este momento y en el regreso a las actividades cotidianas es normal sentir miedo o desconcierto pues estamos ante una situación nueva. De ahí la importancia de anticipar los requerimientos de cada espacio: el trabajo, las salidas, la escuela.

Es tiempo de ser creativo, de buscar nuevas formas de fortalecer nuestras relaciones sociales, de demostrar nuestra empatía y apoyo con quienes nos rodean. No sólo a través del contacto físico podemos decirle al otro que nos preocupa y nos importa.



Referencias

- Organización Mundial de la Salud. *Consideraciones relativas a la discapacidad durante el brote de COVID-19*. https://www.who.int/docs/default-source/documents/disability/spanish-covid-19-disability-briefing.pdf?sfvrsn=30d726b1_2
- Instituto de investigaciones jurídicas, UNAM. *Protocolo de contención emocional para personal que atiende a mujeres victimado de violencia*. www.bibliojuridica.org
- Sánchez, Condori (Coords.). *Guía de contención emocional para brigadistas agentes de cambio*. El Alto, Bolivia, 2018.
- Organización Mundial de la Salud. *Guía práctica de salud mental en situaciones de desastre*. https://www.who.int/mental_health/paho_guia_practicade_salud_mental.pdf
- Ministerio de Salud de Chile. *Manual para la protección y cuidado de la salud mental en situaciones de emergencia y desastres*. <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/09/Manual-para-la-protecci%C3%B3n-y-cuidado-de-la-Salud-Mental-en-situaciones-de-Emergencias-y-Desastres.pdf>
- Consejo general de colegios oficiales de enfermería en España. *Recomendaciones para los trabajadores esenciales al volver a casa*. <https://www.consejogeneralenfermeria.org/covid-19>
- Centros para el control y la prevención de enfermedades. *COVID-19*. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-disabilities.html>
- Gobierno de México. <https://www.gob.mx/coronavirus>
- Organización Mundial de la Salud, *Lavado de manos*, <https://www.paho.org/sites/default/files/jabon-limpiarse-las-manos-500x824.jpg>
- Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/enfermedad-por-coronavirus-covid-19/postales-redes-sociales-covid-19-tareas>
- UNESCO. *Las nuevas directrices proporcionan una hoja de ruta para la reapertura segura de las escuelas*. <https://es.unesco.org/news/nuevas-directrices-proporcionan-hoja-ruta-reapertura-segura-escuelas>

Colaboradores

Briseida Simón Guillermo

Cristina Cárdenas Cortez

Diana Laura Sánchez Uribe

Diana Paredes Vilchis

Dorali Nava Eligio

Emmanuel Evelio Castillo Sigüenza

Fernando Montes de Oca Herrera

Frida Daniela Gil Sánchez

Guadalupe Esbeidy Ramírez Silva

Gloria Ayala Hernández

Karla Xóchitl González Bermúdez

Lluvia Itzel Cruz Ortega

Ma. De. Rocio Frias Ortiz

Margarita Rodríguez Olivares

María Lucía Martínez Bustos

Maricruz Estrada Benítez

Marivet Cruz Rodríguez

Martha Patricia Mares Bahena

Mayra Delgado Rodríguez

Mayra Verónica Gutiérrez Macedo

Miriam Belem Montes de Oca

Myriam Delgado Rojas

Monserrat Ocampo Nieves

Paola Aime Franco Tavira

Thania Lizbeth Jaimes Vilchis

Verónica Arras González

Yarizet Real Alcaraz



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



La presente Guía de acompañamiento y convivencia familiar es una compilación de recomendaciones y sugerencias a realizar durante y después de la contingencia sanitaria por COVID-19 y es el resultado de un diagnóstico previo realizado entre estudiantes, docentes y administrativos de la Facultad de Estudios Sociales, UAEM.