ORIENTACIONES PARA ACOMPAÑAR A LA COMUNIDAD EDUCATIVA EN EL CONTEXTO DEL COVID-19

#YoMeQuedoEnCasa

Parte I:

Cuidados para uno mismo.

Cuidados para la familia.

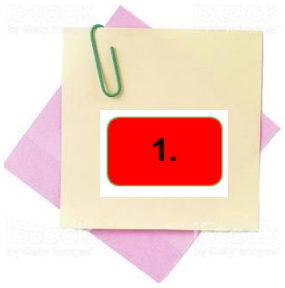
Cuidados para las madres embarazadas.

PRESENTACION

La situación de pandemia que estamos viviendo en el mundo ha hecho que nuestra vida cambie en muchos sentidos. Probablemente, tengamos temor de perder a nuestros seres queridos, nos sintamos impotentes ante la incertidumbre y preocupados por el futuro. Además, estamos experimentando muchos cambios en nuestro día a día, desde la pérdida temporal de algunas libertades, las limitaciones en la manera de relacionarnos, hasta la forma remota en la que debemos cumplir con nuestras labores. Todo esto tiene un gran impacto en nosotros, tanto psicológico como social, que, si no es bien encaminado, puede tener consecuencias negativas a corto, mediano e incluso largo plazo.

Por esto, el acompañamiento a la comunidad educativa durante esta difícil situación y, desde nuestros distintos roles, es fundamental. Debemos apuntar a que la comunidad educativa lidie de una manera saludable con la situación actual, se ajuste a ésta y vuelva a un nivel adecuado de funcionamiento que aporte al bienestar de todas las personas.

Sin embargo, debemos también ser conscientes de que todo lo que estamos pasando es nuevo, nadie está acostumbrado a una situación como la actual, así que debemos ir un paso a la vez. Necesitamos tiempo para volver a estabilizarnos y apoyo para poder lograrlo; por ello, aquí te presentamos una serie de recomendaciones y orientaciones para que tu acompañamiento a la comunidad educativa, desde tu rol, aporte al bienestar y recuperación de todos y todas.



Orientaciones para que cuides de ti mismo

- **Cubre tus necesidades básicas** de una manera óptima, alimentándote de manera saludable y descansando adecuadamente.

- **Tranquilízate**. Podrías sentirte agotado/a emocionalmente por el contexto y por tener que apoyar al resto. Intenta calmarte, toma un respiro cuando lo necesites y haz una lista de prioridades de tus pendientes (personales y laborales).

- **NO TENER MIEDO Las reacciones de nuestro cuerpo son normales**. El cansancio, la falta de sueño, las pesadillas, la pérdida de concentración, y los dolores de cabeza, cuello o espalda, son reacciones físicas bastante comunes producidas por el estrés.

- **Intenta ser flexible ACOMODEMONOS A LAS CIRCUNTANCIAS.** En este contexto, muchas cosas han cambiado, las prioridades de las personas y las escuelas, las formas de relacionarnos, cómo nos manejamos en el espacio, etc. Es momento de ser más **creativos/as e innovadores/as**.

- **Sé amable contigo mismo/a** y con los/las demás. Perdónate **si en algún momento no cumples con tus propios estándares;** ten en cuenta que es una situación difícil para todos/as.

- **Mantén contacto** (telefónico u otro medio remoto, de ser necesario), con familiares, amigos, o compañeros de trabajo. Es normal sentirse agobiado o agobiada en una situación así y el mantenerse en contacto con otros, nos brinda la oportunidad de seguir socializando e incluso mantener reuniones de consulta y supervisión mutua.

2.

Orientaciones para que cuides a tu familia.

En este proceso de la cuarentena que todos y todas acatamos, las familias tienen emociones encontradas y diversas interrogantes cómo por ejemplo: ¿Cuáles van a ser los retos que afrontaremos como familia? ¿Cuáles son las fortalezas que tenemos cada uno de nosotros que pueden ayudar a toda la familia? ¿Cómo aprovechamos en el tiempo en casa? ¿Qué tipo de comunicación es importante para la convivencia en casa? Entre otros. Te brindamos algunos alcances que pueden servir para responder a tus interrogantes y espero sea de gran ayuda para afrontar la cuarentena en familia.

Informémonos:

- No perder la perspectiva, buscar información y recomendaciones que vengan de fuentes creíbles les ayudará a mantener la ansiedad a raya. Recordemos que el miedo no afronta el COVID-19, estar informado y cumplir con las medidas preventivas si lo afronta y nos permitirá estar seguros y alejados del COVID-19.
- Es importante que los padres hablen entre sí de cómo se sienten, si en caso son madres o padres solter@s contacten con algún familiar para expresar sus emociones, informarse y fortalecerse.
- Una vez que los padres entiendan el problema del COVID-19 y saber cómo abordarlo, es importante que sean ellos los primeros que escuchen y muestren empatía con los miedos que evidencien sus hijos. Contextualicen y cuenten la verdad sobre lo que está pasando con un lenguaje adecuado a la edad, las conversaciones sobre hechos y sentimientos, permitirá que los niños tengan sensación de control y su miedo disminuirá.

Organicémonos:

- Cada uno de los integrantes antes de la cuarentena realizábamos un trabajo en el marco educativo desde el lugar donde nos tocó desempeñarnos y si podemos ir avanzando desde casa en la medida de nuestras posibilidades mediante el uso de tecnologías con las que contamos, estaría bien. Asimismo, nuestros hijos también tenían diferentes responsabilidades.
- Los padres ahora tienen que compartir su tiempo entre el trabajo desde casa, actividades de casa y el cuidado de sus hijos; pero esta condición no les tienen que frustrar y uno de los puntos claves para no hacerlo es organizarse y distribuir responsabilidades.

- La escuela ha planteado deberes y clases a desarrollarse desde casa y recordemos que la participación de los padres es importante cumpliendo solo su rol es de apoyo y/o orientación y seguimiento, es importante no abrumarse pretendiendo asumir el rol de docente especialista en el tema.

- Recuerda también que la cuarentena es una oportunidad para las familias, ya que podrían aprovechar en fortalecer sus lazos o en algunos casos restablecer sus lazos familiares, forjemos espacios de confianza y comunicación, practiquemos una comunicación con respeto y amor.
- Después de las labores cumplidas, generar espacios de diversión que les permita pasar más tiempo juntos es importante. Los padres con sus hijos pueden preparar algunos juegos, manualidades, escuchar música, bailar, hacer ejercicios, leer historias, aprender sobre el cultivo de plantas en el huerto o crianza de animales menores, entre otros que mejor les parezca y puedan compartir todos.
- Es importante reservarse tiempos para uno mismo o para hacer cosas que simplemente te hagan sentir bien.

Cuidemos nuestra salud

- Mantener una alimentación balanceada, ricos en nutrientes y cítricos es importante: Cereales, tubérculos, hortalizas, verduras y frutas. Evitar la comida chatarra.
- La actividad física como caminar, trotar, bailar, pedalear, son las que demandan más oxígeno y estas favorecen el sistema cardiovascular, disminuyen la presión sanguínea y mejoran la circulación, lo que reduce el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. La creatividad es importante. "Ideas originales para el ejercicio como preparar una carrera de obstáculos en el jardín o chacra pueden tener ocupados a padres e hijos. Con 30 minutos al día puedes mejorar visiblemente tu salud física y mental.

Mantengamos el contacto

- Otro elemento importante para salud mental es sentirse conectado a los demás. Para eso, la tecnología es buena aliada. Conectar con los amigos en las redes sociales o por teléfono va a ser importante para los adultos.
- Los niños principalmente los adolescentes están acostumbrados a entornos de mucha gente y van a necesitar contactar con sus compañeros mediante las redes que dispongan, entendámoslos, expliquémosles sobre los riesgos del ciberbullyng o ciberacoso, pongámosles límite al tiempo en el uso de las redes sociales.

Aprendamos de la experiencia

- Te invitamos a descubrir los tesoros que oculta esta separación forzada de su ajetreada vida diaria.

un padre de familia de nombre Alfredo dice que sus hijos se lo están pasando bien durante el aislamiento y que han aceptado la rutina. A él le ha aportado una nueva perspectiva: "Ahora respeto mucho más a los maestros con su paciencia porque no es fácil enseñar a los niños. Me ha sentado bien. Creo que me ha ayudado a ser mejor padre".

3. Orientaciones para nuestras madres embarazadas. (Embarazo, parto, posparto y lactancia materna)

Los especialistas mencionan que las madres gestantes, lo primero que tienen que hacer ser conscientes de la coyuntura actual, aceptarla sin un temor extremo, cumplir con las medidas de protección que es la mejor opción y mantenerse tranquilas.

- Las madres gestantes que están en tiempo del parto, no deben preocuparse ya que los profesionales de salud tomaran todas las medidas preventivas para que tu bebe y tu estén bien de salud y lejos del COVID-19.

- Los especialistas indican que la mayoría de madres gestantes tienen su sistema de defensa débil, por lo que recomiendan tomar calma, alimentarse de la mejor manera posible y seguir las medidas de protección contra el COVID-19.

- Recomiendan que las madres lactantes tienen que continuar con las medidas preventivas, no exponer a su bebe a personas que no cumplan las medidas de aislamiento, continuar con el lavado de tus manos antes de tocar los ojos, boca, nariz del bebe, utiliza mascarilla en el momento de la lactancia. Puedes estornudar o tocer sobre un pañuelo, papel higiénico o con brazo a la altura del codo, desecha el papel higiénico a la basura, lavar su ropa y las manos. Estas medidas se hacen de mayor cumplimiento en familias cuyos miembros están incumpliendo el aislamiento social y ponen en riesgo a los otros integrantes de la familia.

- Hay casos de madres gestantes que dieron positivo al COVID -19, los especialistas informaron que el virus no penetra la placenta por lo cual él bebe ésta protegido; así como también, él virus no se transmite por la leche materna por lo cual él bebe puede consumirlo una vez extraído de la madre, recomiendan que el parto sea por cesaría y por razones de proteger al bebe habrá un distanciamiento hasta que la madre supere el virus y le den de alta.

- El calendario de vacunación se coloca de acurdo al cronograma, el profesional de salud te brindara información para que tu bebe pueda recibir sus vacunas. Los especialistas mencionan que una vez recibido las primeras vacunas las madres no deben asustarse por no cumplir con la siguientes vacunas en las fechas indicadas ya que ahora lo principal es cumplir con el aislamiento social.

ORIENTACIONES PARA ACOMPAÑAR A LA COMUNIDAD EDUCATIVA EN EL CONTEXTO DEL COVID-19

#YoMeQuedoEnCasa

Parte II:

- Criterios para acompañar a la comunidad educativa en el marco de la convivencia escolar.
- Como comunicarte con otro miembro de la comunidad educativa en el periodo de la cuarentena.
- Recomendaciones para comunicarte con otro miembro de la comunidad educativa una vez que haya concluido el periodo de cuarentena.

Orientaciones para acompañar a la comunidad educativa en el marco de la convivencia escolar "directores y docentes, entre docentes, docentes a los alumnos, docentes y padres de familia" recuerden que todos nos podemos acompañar en el contexto del COVID-19, mediante el uso de las tecnologías.

- **Permite una expresión abierta de emociones y verbalización de la crisis**. Haz saber a las personas que las reacciones emocionales son normales tras un suceso como una pandemia/epidemia y que es importante compartirlas para que no impacten negativamente en su salud. Cuando las compartimos es más fácil entenderlas y darles un significado propio. Podemos sentir miedo, desesperanza, tristeza, nostalgia, culpa, enojo, decepción, etc. Si se considera necesario, incluso, puedes brindarle opciones de profesionales que puedan ayudar a través de líneas telefónicas u otras vías de acceso remoto; y si el período de cuarentena ya caducó, puedes brindarle datos para que asista a algún espacio específico.

- **Respeta la decisión de las personas si no quieren hablar de su experiencia.** Algunos van a preferir no hablar ni reflexionar sobre el tema. Esto puede responder a un intento de superar lo ocurrido o por estar cansados de hablar al respecto. Si crees conveniente, solo hazles saber de manera asertiva, que es importante para su bienestar expresarse y que estás ahí para escucharlos, cuando ellos deseen hablar (no insistas para que no se sientan presionados).

- **Reorienta la percepción de la situación de emergencia experimentada.** Ayuda a ver o repensar la situación actual de una forma menos perjudicial y, por otro lado, ayuda a encontrar algún sentido positivo para fomentar ese tipo de emociones. Podrían conversar acerca de la unión familiar o las muestras de solidaridad que se han visto en este período, por ejemplo.

- **Facilita información verificada.** Los rumores o “noticias falsas” abundan y pueden impactar negativamente en la comunidad educativa, por eso es importante que desde tu rol, difundas información útil y veraz. Para ello, es importante que te mantengas informado mediante fuentes oficiales y no difundas rumores que lleguen a ti si no lo has verificado antes.

- **Fomenta el trabajo en grupos (guardando la distancia social).** Esto contribuye a generar confianza y crear espacios de intercambio de experiencias, expresión y verbalización de emociones, búsqueda de alternativas de afrontar la situación, fomenta el espíritu de solidaridad y apoyo mutuo. Además, contribuye a desarrollar sentido de pertenencia e identificación con el grupo.

- **Enfócate en la situación, no en la condición.** Considera siempre la situación vivida, no trates a las personas como si los problemas que experimentan estuvieran relacionados con alguna característica de su personalidad o condición.

- **Comprende la experiencia de las personas desde un enfoque intercultural.** Todos y todas vivimos, interpretamos y reaccionamos a los acontecimientos de manera distinta, influenciados por nuestra cultura, contexto y lo que conocemos; si nos enfocamos en entender la realidad del otro, la relación será mucho más fluida.

- **Evita los extremos en la forma en cómo te relacionas con la experiencia de los demás.** No asumas como tuya la experiencia de los otros, porque puedes aumentar tu propia carga emocional; pero, al mismo tiempo, demuestra tu empatía y sensibilidad para con las personas. Encuentra el punto medio que se requiere para tu tranquilidad y apoyo al otro.

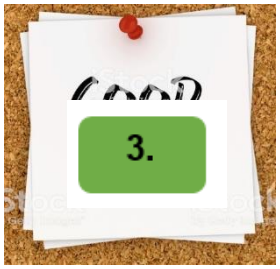
- **Conversa con niños, niñas y adolescentes en este proceso.** Hasta los más pequeños se dan cuenta de lo que sucede a su alrededor y de lo que sienten los adultos; por eso, por más terrible que sea la situación, mantenlos informados sobre lo que está pasando, a través de un lenguaje que ellos puedan entender de acuerdo a la etapa de desarrollo en la que se encuentran. Además, crea un clima de confianza y calidez, donde puedan intercambiar sus esperanzas, sentimientos y dificultades.

- **Articula con sistemas especializados.** Cada uno de nosotros puede aportar desde nuestro rol con aspectos que contribuyan a brindar soporte emocional. Sin embargo, la situación actual afecta a las personas en distinta medida, y no todos contamos con conocimientos o competencias para manejar todas las situaciones, por eso es importante identificar a los más afectados o vulnerables y derivarlos a sistemas especializados de salud para que sean atendidos oportunamente.

Recomendaciones específicas para comunicarte con otro miembro de la comunidad educativa durante el período de cuarentena.

- Cuando te pongas en contacto con tu interlocutor, primero muéstrale un real interés por saber cómo se está sintiendo en esta situación.
- Recoge las preocupaciones que esté teniendo en relación con el trabajo y otros aspectos personales que esté enfrentando, así como las estrategias que está llevando a cabo para intentar solucionar dichos problemas (con cuidado para no “abrir” más de lo que puedas “cerrar”, en términos emocionales.
- Dale retroalimentación sobre las estrategias que está llevando a cabo, para lo que se requiere que seas empático y asertivo.

- Si resulta pertinente, coméntale acerca de las nuevas disposiciones para el sector educativo: para ello es imprescindible que te mantengas informado (Presidente o Ministro de Educación).
- De ser posible, toma un momento de la comunicación para comentar alguna noticia positiva y verificada (Presidente, Premier, o algún Ministro de Estado).
- Despídete afectuosamente y muéstrate dispuesto a mantener la comunicación abierta.



Recomendaciones específicas para comunicarte con otro miembro de la comunidad educativa acerca de lo vivido, una vez que haya concluido el período de cuarentena.

- Déjales hablar libremente, sin interrumpir.
- Dales el tiempo necesario para hablar.
- No les exija respuestas que no quieran dar.
- Valida sus emociones diciendo, por ejemplo: “comprendo que estés triste”, o “enojado/a”, o simplemente muéstrate dispuesto/a a brindarle apoyo.
- No invalides sus emociones diciendo, por ejemplo: “no estés triste”, “eso ya pasó”, “olvídalo”, “eso no es nada”, etc.
- Usa una entonación de voz que invite a acercarse, di palabras alentadoras, asienta con la cabeza en señal de estar atento a lo que te están comunicando y sonríe cuando sea pertinente, demuestra que hay un interés real por escucharlos y comprenderlos.
- Observa si las personas se sienten angustiadas o necesitan consuelo y haz que se sientan acogidas y cómodas, sin llegar a mostrar lástima.
- Si crees que la persona está devastada, invítala a que asista donde un profesional de la salud que pueda ayudarla a superar esta situación (invítala, pero no le insistas).

Referencias

- Abeldaño, R. A., & Fernández, R. (2016). *Salud mental en la comunidad en situaciones de desastre. Una revisión de los modelos de abordaje en la comunidad*. Ciência & Saúde Coletiva, 21, 431-442.
- Amuchástegui, G. comp., Valle, M. comp., Renna, H. comp., & UNESCO (2017). *Reconstruir sin ladrillos: Guías de apoyo para el sector educativo en contexto de emergencia.* Recuperado de http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/MINEDU/5592
- Benveniste, D. (2000). *Intervención en crisis después de grandes desastres.* Trópicos: La Revista del Sociedad Psicoanalítica de Caracas, 1, 1-6.
- Beristain, C. M. (2004). *Reconstruir el tejido social. Un enfoque crítico de la ayuda humanitaria (2da. ed.).* Barcelona: Icaria.
- Ministerio de Educación de Chile. (2010). *Buenas ideas post-emergencia: Guía para la contención emocional, prevención y autocuidado.* Guía para docentes. Recuperado de https://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/2251
- MINSA. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública – DGIESP. Dirección de Salud Mental – DSAME (2019). *Manual del facilitador en primeros auxilios psicológicos*. Ministerio de Salud: Lima.
- Ministerio de la Protección Social (2011). *Guía de Atención en Salud Mental en Emergencias y Desastres.* Ministerio de la Protección Social: Bogotá.
- Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo.* OMS: Ginebra.
- Organización Panamericana de la Salud. (2002). *Protección de la salud mental en situaciones de desastres y emergencias.* Washington, DC: Autor.