



PASO A PASO: RECOMENDACIONES PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA SALUD MENTAL



#Cuidémonos**EntreTodos**



SALUDABLE
MENTE

A circular icon with a light blue outline of a human head in profile, facing right. Inside the head, a green plant with three leaves is growing.Three upward-pointing chevrons: a yellow one on top, an orange one in the middle, and a blue one on the right.

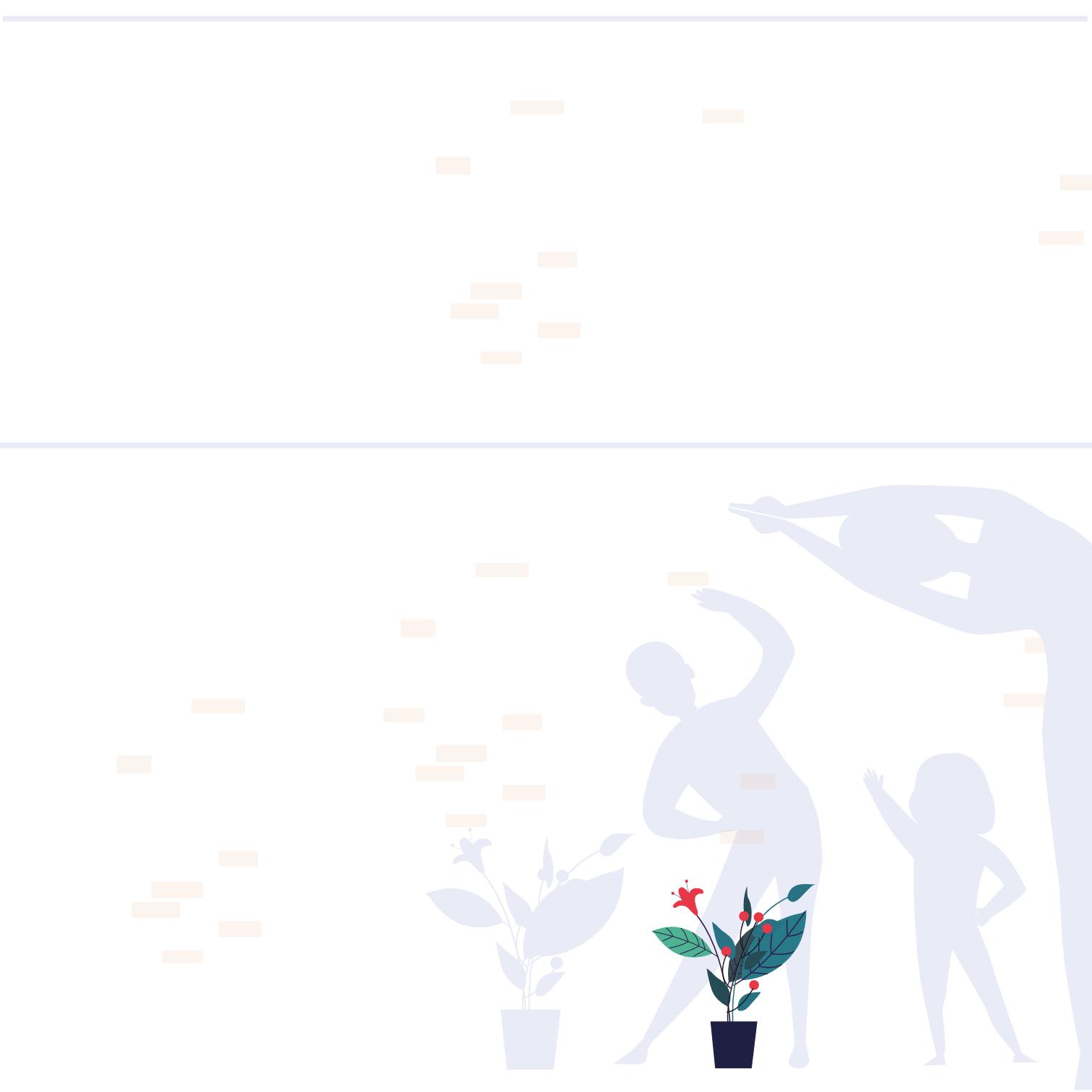
PASO^a
PASO Nos cuidamos



ÍNDICE

Recomendaciones para todas las etapas de Paso a Paso	5
Recomendaciones por etapa de Paso a Paso	8
Recomendaciones para grupos específicos	12





RECOMENDACIONES PARA TODAS LAS ETAPAS DE PASO A PASO



Nos encontramos en una época difícil y desafiante, y múltiples pueden ser las reacciones y emociones frente a la emergencia sanitaria que estamos viviendo, entre estas: incertidumbre o ansiedad al no saber cómo evolucionará, estrés, preocupación, impotencia, miedos y tristeza. Además, es normal experimentar una fatiga pandémica en reacción a las adversidades asociadas a lo prolongado de la pandemia y sus efectos. Para abordar y prevenir los sentimientos negativos, ten en cuenta:



Mantener rutinas:

cuidar su alimentación, horas de sueño y realizar actividad física* (entre 30 y 60 minutos diarios para adultos, 60 minutos diarios para niños y niñas) le ayudará a reducir la ansiedad y la sensación de incertidumbre.

(*) Adecuada al espacio del que se dispone.



Incluir actividades o momentos de **relajación o respiración** en la medida que las condiciones lo permitan.



Mantenerse en contacto con sus seres queridos: la comunicación con familiares y la comunidad es clave para mitigar sentimientos de soledad, aislamiento, miedo y aburrimiento que puede experimentar.
La distancia física no debe ser distancia afectiva.



Mantenerse activo o activa mentalmente: puedes hacer actividades recreativas como leer, escribir, dibujar, pintar, jugar y hacer crucigramas o sudokus.

RECOMENDACIONES PARA TODAS LAS ETAPAS DE PASO A PASO



Mantener un **ambiente saludable** con espacios limpios, ordenados y sin sobrecarga de ruidos.



Limitar la sobre exposición a las noticias: evitar el exceso de información y buscar fuentes oficiales y confiables.



Evitar el uso de tabaco y otras drogas, y el consumo excesivo de alcohol.



Si tú o alguien que conoces está pensando en hacerse daño a sí mismo, habla con alguien o pide ayuda de **Salud Responde**. Hablar del suicidio no incrementa el riesgo y puede ayudar a las personas en crisis a procesar sus sentimientos y aliviar el estrés.

RECOMENDACIONES PARA TODAS LAS ETAPAS DE PASO A PASO



¿Dónde pedir ayuda?

Pueden acceder a las herramientas y canales de ayuda a distancia que el Gobierno y la Sociedad Civil pusieron a disposición, entre estas:

SaludableMente es una iniciativa del Gobierno de Chile para brindar acompañamiento a personas que han visto un deterioro en su salud mental durante el confinamiento. Incluye una plataforma digital de consulta, apoyo y recomendaciones en materia de salud mental para toda la población.

Está disponible en
<https://www.gob.cl/saludablemente/>.

Hospital Digital

Plataforma web para entregar a distancia información y servicios de salud, con cobertura nacional, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

<https://www.hospitaldigital.gob.cl/>

Salud Responde

600 360 777

Servicio que cuenta con una línea especial de psicólogos que prestan ayuda en situaciones de crisis.

Fono

1455

Orientación en
Violencia contra
la mujer.

Fono Mayor

800 4000 35

atendido por espe-
cialistas en temáticas
de personas mayores.

Fono Infancia

800 200 188

apoyo psicológico
gratuito para la
crianza.

Fono Drogas y Alcohol

1412

orientación profesional
las 24 horas del día.

Paso

1

Cuarentena



- ▶ Crear un plan que anticipe lo que deberás resolver y lo que necesitarás, por ejemplo: continuidad de tratamientos médicos, cuidado de personas, pagos, compra de alimentos, productos de higiene entre otros, para evitar salir de casa durante el período. La anticipación es clave para manejar el estrés.
- ▶ Coordinar con tu red de apoyo, sean familiares, amistades o cercanos, un plan sobre qué hacer en caso emergencias, enfermedad, u otro.
- ▶ Distribuir las tareas domésticas. Es importante que todas las personas adultas del hogar compartan las labores domésticas. Si en el hogar hay niños, niñas y adolescentes, pueden participar en actividades sencillas para fomentar su responsabilidad y sentido de pertenencia.
- ▶ Si vives con más personas es importante respetar los espacios y tiempos de cada una, cuidando así la convivencia en la medida que las condiciones lo permitan.
- ▶ Ayudar a niños, niñas y adolescentes a entender lo que está pasando e informarles de acuerdo a sus edades y nivel de desarrollo. Usar el juego es una buena alternativa para comunicarse con los niños y niñas.
- ▶ Generar tiempos libres de redes sociales y dispositivos electrónicos en los que compartan momentos de entretención, conversación u ocio en el espacio con que se cuente.



Paso

1

Cuarentena



- ▶ Aprender a reconocer lo que sientes; si te encuentras irritado o irritada, molesto o molesta, es momento de alejarte de los que te rodean, monitorear lo que sientes desde el cuerpo a las emociones. Intenta discriminar lo que sientes (no es lo mismo la pena que la rabia por ejemplo). Cuando te sientas más claro o clara y tranquilo o tranquila, retoma el contacto con tus seres queridos.
- ▶ Ante reacciones de estrés, tristeza, o ansiedad en usted o sus familiares, puedes buscar alternativas de apoyo y acompañamiento.
- ▶ Si en tu hogar hay personas mayores de 75 años, pueden salir en el horario y tiempo señalados por la autoridad sanitaria.
- ▶ Mantener y cuidar tus rutinas de alimentación, sueño, descanso y, si las condiciones lo permiten, busca un lugar en tu casa o afuera para realizar actividad física entre 30 y 60 minutos diarios para adultos y al menos 60 minutos diarios para niños y niñas. Puedes utilizar la Banda Horaria Elige Vivir Sano de lunes a domingo entre 07:00 y 08.30 horas, sin necesidad de pedir un permiso en Comisaría Virtual.
- ▶ Cada vez que salgas, con la autorización correspondiente, debes usar mascarilla, mantener la distancia física y recordar medidas como el lavado de manos y uso de alcohol gel.





Paso

2

Paso

3

Transición y Preparación

- ▶ Mantener y cuidar tus rutinas de alimentación, sueño, descanso y, si las condiciones lo permiten, busca un lugar en tu casa o afuera para realizar actividad física entre 30 y 60 minutos diarios para adultos y al menos 60 minutos diarios para niños y niñas. Los fines de semana o feriados puedes utilizar la Banda Horaria Elige Vivir Sano entre 07:00 y 08.30 horas, sin necesidad de pedir un permiso en Comisaría Virtual.
- ▶ En lo posible mantente en contacto con tus seres queridos y amistades a través de medios tecnológicos. No te aisles.
- ▶ Mantenerse informado o informada sobre el estado actual de las medidas COVID-19 para estar al tanto y prepararse para los próximos cambios. En el hogar, compartir información con los y las integrantes procurando adaptar los mensajes según sus edades y nivel de desarrollo.
- ▶ Es normal sentir preocupación, miedo e impotencia en estas circunstancias. Encontrar a alguien con quien puedas hablar sobre cómo te sientes. Si te sientes ansioso o ansiosa, también puedes identificar estrategias positivas que en el pasado fueron útiles para sobrellevar situaciones complejas.
- ▶ Para los niños y niñas desde los 3 años se aconseja realizar “ensayos” en la casa para evaluar la tolerancia y el uso adecuado de la mascarilla siempre y cuando esto no signifique un aumento en el estrés o una experiencia negativa para el niño/a y/o sus cuidadores.
- ▶ Compartir tiempos libres de pantallas y dispositivos electrónicos. Realizar actividades que disfruten en conjunto como escuchar música, bailar, o jugar.
- ▶ Respetar y permitirse tiempos de privacidad y/o soledad entre las y los integrantes del hogar en la medida que las condiciones lo permitan.



Paso

4

Apertura y Inicial

Paso

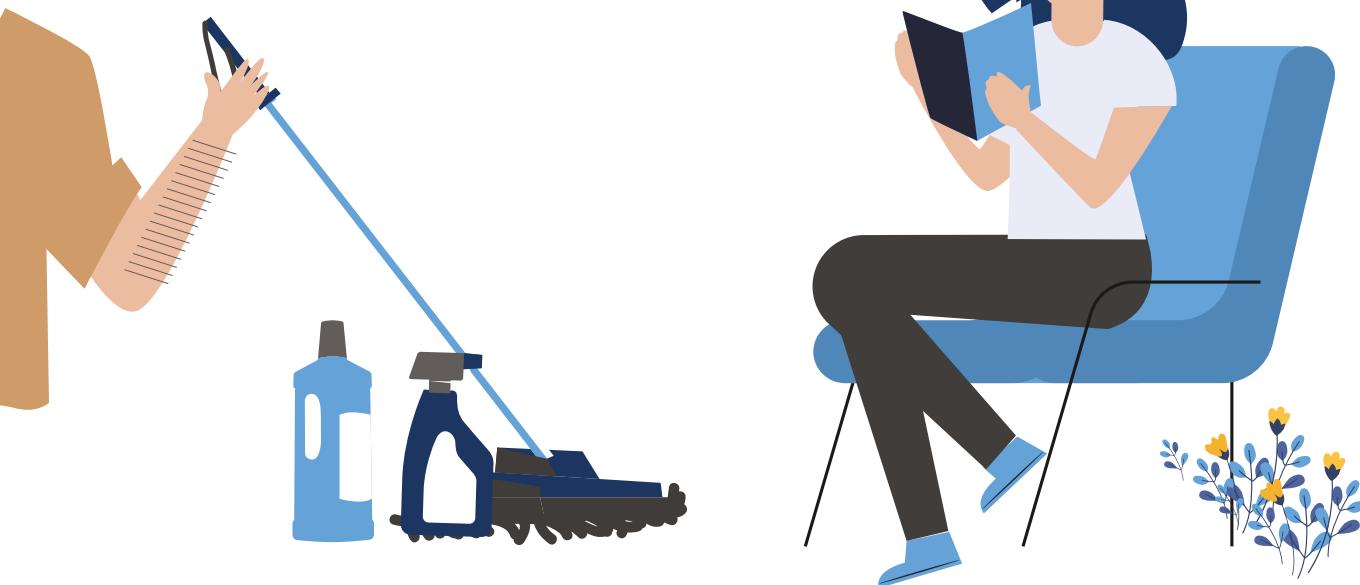
5

Apertura Avanzada



- ▶ A partir del paso Apertura Inicial está permitido participar en eventos y reuniones sociales. Puedes planificar una salida para recrearte sin olvidar las medidas de autocuidado y protocolos sanitarios.
- ▶ **Puedes realizar actividad física** (entre 30 y 60 minutos diarios los adultos y 60 minutos diarios los niños y niñas) en la medida que las condiciones sanitarias lo permitan. Prefiere espacios abiertos o con ventilación natural.
- ▶ Intenta mantenerte informado o informada sobre el estado actual de las medidas frente al COVID-19 y seguir respetando los protocolos sanitarios.

Mujeres



- ▶ Prevenir la sobrecarga en el hogar o el trabajo. **Entre las personas adultas del hogar deben distribuirse y compartir las labores domésticas y de cuidado.**
- ▶ No descuides el autocuidado. Realiza ejercicios y **actividades de pasatiempo**. En caso que seas la única persona adulta, coordina con tu red de apoyo en caso de requerir ayuda con trámites, cuidado de niños y niñas, entre otros.
- ▶ Mantenerte comunicada con tus personas de confianza.
- ▶ Hacer pausas o descansos. Para esto arma una lista de actividades saludables que te gusta hacer.

Mujeres



+56 9 97007000

Guarda este número en tu celular con un nombre de mujer que sea común para que tu agresor no lo reconozca.

- ▶ Si vives o has vivido violencia, o eres testigo de ella y necesitas saber qué hacer, puedes llamar por teléfono al **1455** de orientación de Violencia, que funciona las 24 horas, los 7 días de la semana, de manera gratuita y confidencial. Para más información visita www.sernameg.gob.cl
- ▶ También puedes acercarte a una farmacia que cuente con el afiche #Mascarilla19 dentro de su establecimiento. Pídele al farmacéutico o farmacéutica la Mascarilla 19 y él te pedirá tus datos personales para ponerte en contacto con nuestro Fono de Orientación 1455 y en los casos más graves, te contactará directamente con Carabineros de Chile.

Gestantes



- ▶ **Es importante que cuides tu descanso.** Intentar dormir las horas que necesitas cada noche y tomar tiempo para recostarte, respirar profundo e intentar relajar el cuerpo.
- ▶ Mantener una alimentación saludable, según las recomendaciones de tu médico/a. Recuerda mantenerte siempre hidratada con agua.
- ▶ El bebé regula su estado emocional en la relación con su madre, si estás relativamente tranquila, él o ella estará bien.
- ▶ Tener presente que quien más conoce a su hijo o hija serás tú. Confía en tus intuiciones.
- ▶ Contactar a tu matrn o matrona si tienes inquietudes, y coordinar con tu red de apoyo, sean familiares, amistades o cercanos.



Gestantes



- ▶ No realices cambios en el plan de parto o equipo médico basado solamente en el miedo a la pandemia.
- ▶ Los recién nacidos y niños y niñas que aún no hablan, aunque no entiendan el lenguaje verbal, pueden captar a través de la entonación y el ritmo de la voz el estado emocional del mensaje. Evita tener ruidos de fondo TV o radio que transmita tensión o suspenso. Los niños y niñas con necesidades especiales también son muy sensibles al lenguaje no verbal.



Niños y niñas



Todos los niños y niñas requieren atención, cuidado y tiempo. Deben sentirse protegidos y protegidas, seguros y seguras en todo momento.

► Pre-escolares:

- Entregarles los hechos e información apropiada para su edad y mantener comunicación constante. A través del juego te puedes comunicar muy bien con los niños y niñas. Es su lenguaje por excelencia, úsalo para informar y contener.
- Es normal que los niños y las niñas de esta edad vuelven a hacer la misma pregunta varias veces a adultos distintos, por lo cual puede ser beneficioso asegurar que siempre reciben la misma respuesta de todos.
- Comunicarles que su hogar es un sitio seguro y que la familia tiene todos los recursos que necesitan para estar seguros y seguras, y sanos y sanas.

Niños y niñas



- ▶ Los niños y niñas pueden experimentar miedo, ansiedad o estrés ante el regreso a clases presencial, gradual y voluntario. Recordarles que ellos y ellas pueden ayudar a impedir la transmisión del virus lavándose las manos con jabón y tosiendo o estornudando en el codo.
- ▶ **Hacer ejercicio durante una hora al día**, en la medida que las condiciones lo permitan. Pueden utilizar la **Banda Horaria Elige Vivir Sano** para realizar actividad física al aire libre entre **07:00 y 08:30 horas** (de lunes a domingo en Cuarentena, y los fines de semana y feriados en Transición), junto a personas que vivan en la misma residencia
- ▶ **Cocinar juntos sus comidas o recetas favoritas.**
- ▶ Facilitar la expresión emocional de los niños.
- ▶ Hacer juegos activos juntos con su música preferida. Conversar sobre temas que les guste: música, juegos, amigos y amigas, deportes, e historias.



Niños y niñas

- ▶ Si los niños y niñas están nerviosos por el retorno a clases presencial, gradual y voluntario, recordarles los aspectos positivos, por ejemplo: podrá ver a sus amigos y amigas, a sus profesores y profesoras, y seguirá aprendiendo cosas nuevas.



- ▶ Permitir que **los niños y niñas mantengan contacto** con sus amigos y amigas y familiares a través de llamadas telefónicas o video llamadas o en persona si la fase del Plan Paso a Paso lo permite.
- ▶ Para niños y niñas con discapacidad:
 - ▶ Sé su apoyo. Acompáñales con comprensión y cariño.
 - ▶ Reforzar lo positivo. Refuerza sus fortalezas con elogios y estimula sus habilidades, en vez de resaltar las cosas que no puede hacer.
 - ▶ Ayudarle solamente cuando lo necesite. Demasiado apoyo les niega la oportunidad de independizarse y podría sentir un trato condescendiente.
 - ▶ Pedir ayuda si puedes. Comparte las tareas con otras personas adultas que integran tu familia.

En caso de tener dudas llama al Fono Infancia:

800 200 188

y recibirás apoyo psicológico gratuito para la crianza.

Adolescentes



- ▶ El programa Hablemos de Todo del Instituto Nacional de la Juventud dispone de información y apoyo a través de su plataforma <https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/> que incluye un chat en línea y temáticas de autocuidado.
- ▶ Recordarles que pueden conversar contigo si les pasa algo que les haga sentir mal.
- ▶ Permitir que mantengan contacto con sus amigos, amigas y familiares a través de llamadas telefónicas o video llamadas.
- ▶ Los adolescentes requieren contacto con su familia y también espacios de privacidad. Conversar con tu familia para que respeten estos espacios de soledad.
- ▶ Es normal que se sienta más irritable y molesto o molesta por no poder estar con sus amigos y amigas y sentirte “preso” o “presa” en su propia casa, a pesar de entender los motivos de aquello.

Preferir el uso de pantallas y dispositivos para tener contacto social con amigos y amigas, más que para usarlas en soledad.



Trabajadores y trabajadoras en teletrabajo

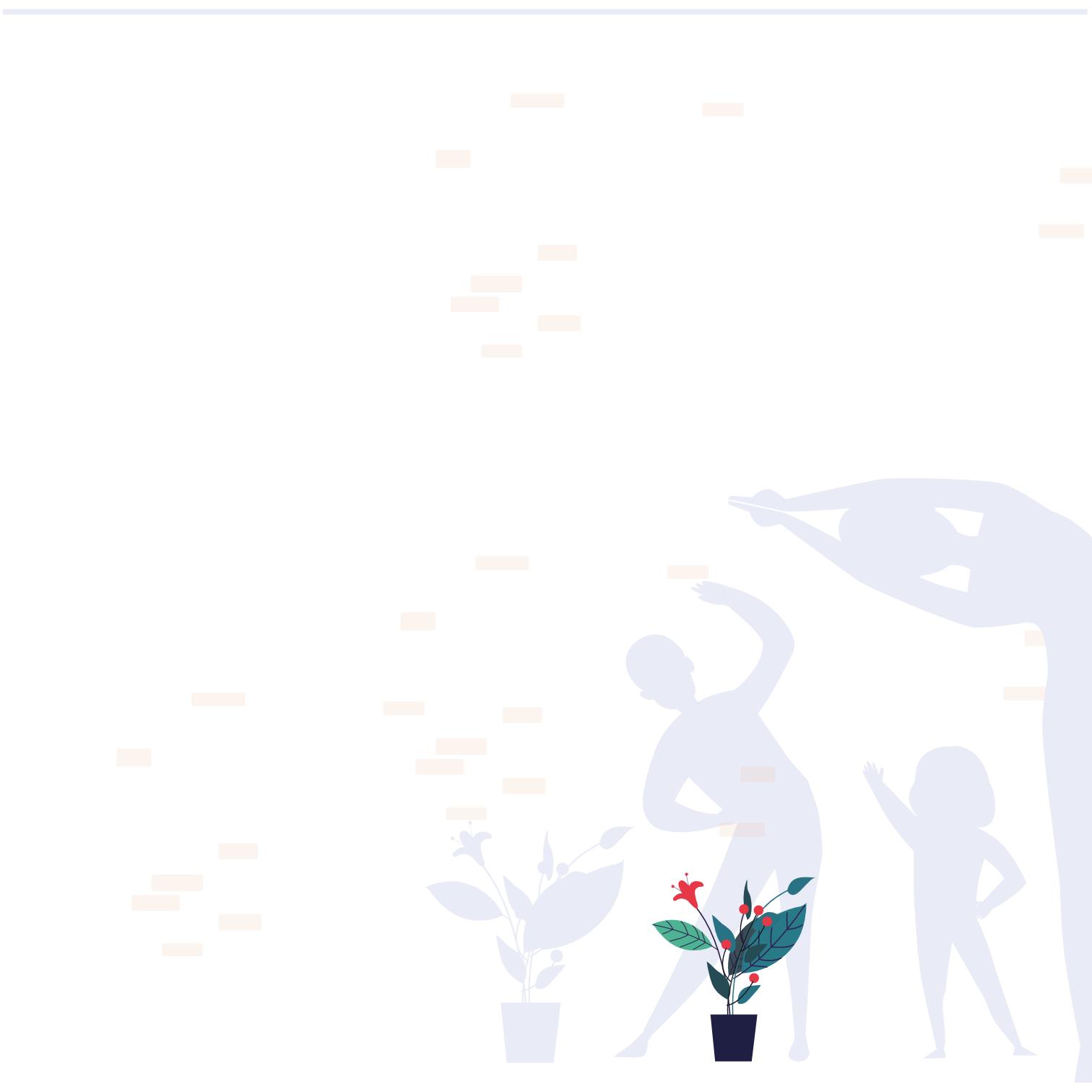


- ▶ Mantener un diálogo permanente y de **comunicación efectiva con tu equipo y jefatura** sobre las medidas implementadas y los cambios que significan para el trabajo.
- ▶ Si hay algo que te incomoda, habla con tu empleador para expresar tus inquietudes.
- ▶ Definir horarios de trabajo, **respetar las jornadas y encontrar un lugar propicio para trabajar en las condiciones adecuadas.**
- ▶ Desconectarte del trabajo cuando estés fuera de tu jornada laboral. Cuidar tus vínculos con seres queridos y amistades.
- ▶ Resguardar tiempos de descanso suficiente en el lugar de trabajo realizando pausas saludables y otras medidas que permitan el equilibrio entre la actividad mental y física.

Trabajadores y trabajadoras en teletrabajo

- ▶ En tu hogar también puedes **hacer pausas saludables como ejercicios de estiramiento y elongaciones o escuchar música**, considerando el espacio físico que tenga disponible. Se aconseja buscar un lugar adecuado y realizarlas dos veces por día, una por la mañana y otra por la tarde, por al menos 5 minutos.
- ▶ Celebrar la oportunidad de reconectarte con colegas y disfruta de cosas pequeñas que han estado ausentes durante la cuarentena.
- ▶ Establecer reuniones a través de sistemas tecnológicos de ser posible. En caso de reuniones o contacto presencial, hacerlo cumpliendo las disposiciones sanitarias para disminuir el riesgo de contagio y reforzar los vínculos sociales del trabajo.
- ▶ Si vuelves a tu lugar de trabajo por primera vez después de mucho tiempo, conversa con tu equipo e infórmate sobre los protocolos sanitarios implementados, para anticiparte y tomar las medidas correspondientes. Recuerda siempre mantener la distancia física, y llevar tus elementos de protección personal.







SALUDABLE
MENTE

A circular icon featuring a light blue outline of a human head in profile, facing right. Inside the head, a green plant with three leaves is growing.

PASO^a
PASO Nos cuidamos





PASO A PASO: RECOMENDACIONES PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA SALUD MENTAL



#Cuidémonos**EntreTodos**