

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL

DURANTE EL BROTE

DEL CORONAVIRUS

SIRA GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

Esta guía, que se actualizará periódicamente, pretende:

- Ayudar a las organizaciones y personas que hacen acompañamiento psicosocial con recursos e ideas para afrontar la crisis

- Servir como red de intercambio. Cualquier información que parezca relevante para ampliar se puede enviar a coordinacion@redsira.net

Guía de apoyo psicosocial durante el brote del coronavirus

Ejes de articulación
Grupos de riesgo psicosocial.
Propuestas de acompañamiento dentro de las organizaciones y para profesionales

Herramientas para la comprensión del contexto en población general
Herramientas para la comprensión del contexto. Diferentes lenguas (15/03/2020)
Herramientas para la comprensión del contexto adaptada a la infancia
Guías para planificar y estructurar el acompañamiento (individual – comunitario)
Identificación y acompañamiento de los impactos psicológicos
Medidas de protección y bienestar para las personas profesionales
Estrategias auto-organizativas de apoyo mutuo
Información sobre derechos laborales y ciudadanos

Anexo:
ACTIVIDADES PARA PERSONAS ADULTAS
ACTIVIDADES CON PEQUES

Ejes de articulación

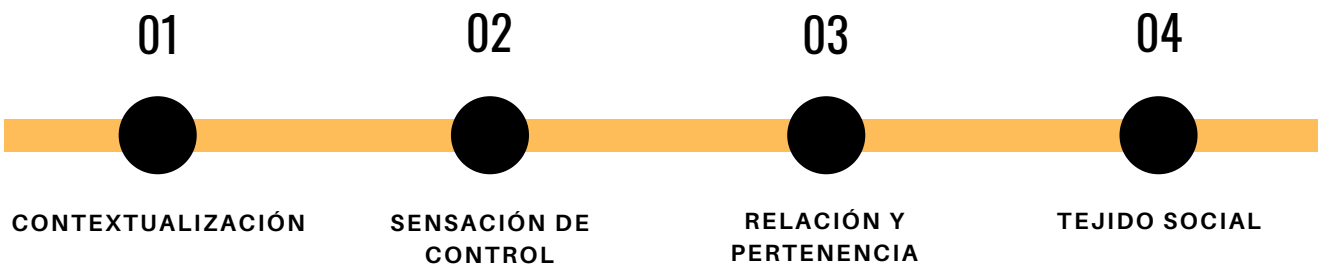
Desde un punto de vista psicosocial, sugerimos que existen algunos ejes indispensables para la protección de la salud mental.

Contextualización: Garantizar que las personas cuentan con información fiable y que les permita comprender y anticipar el entorno. Entender para actuar.

Sensación de control: Facilitar rutinas y estrategias para organizar la vida diaria y las tareas. Anticipar cambios o suspensión de actividades previstas y elaborar propuestas alternativas para aislarse sin detenerse.

Relación y pertenencia: Garantizar la “visibilidad” de todas las personas. Que el aislamiento en casa no suponga la ausencia de contacto con el entorno. Seguimiento y conseguir que las redes sigan funcionando.

Tejido social y comunidad: Participación en iniciativas ciudadanas y facilitar espacios de apoyo mutuo y construcción de iniciativas colectivas.



Grupos de riesgo psicosocial

Existen circunstancias, dentro de las vidas de las personas que en una situación de estas características, pueden suponer mayores riesgos psicosociales:

Adicciones
Situación de calle
Movilidad reducida
Ausencia de relaciones o vínculos con los que mantener una comunicación activa
Ausencia de recursos personales para el entretenimiento
Baja capacidad o acceso a la tecnologia
Convivencia en entornos de riesgo (viviendas con violencia o aislamiento)
Dificultad para comprender el estado de alarma y en riesgo de incumplir
Brecha idiomática
Desarrollo de su trabajo en calle (Ej: Prostitución)
Obligación de acudir a su puesto laboral, menores o personas dependientes a cargo y ausencia de redes de apoyo.
Pérdida de puesto laboral y ausencia de recursos económicos

Propuestas de acompañamiento dentro de las organizaciones y para profesionales

Anticipación y corresponsabilización de las consecuencias psicosociales y económicas

- Actualización permanente de información relativa a albergues, centros de día, organizaciones o comedores. Y comunicación de dicha información.
- Coordinación con los recursos para articular acciones que permitan adaptar los servicios a la situación actual.
- Prever refuerzos económicos – cajas de resistencia que garanticen cubrir necesidades básicas.

Garantizar continuidad de acompañamiento (adaptado)

- Mantenimiento de atenciones, clases y grupos de apoyo de manera virtual.
- Refuerzo e implementación de seguimiento emocional telefónico – virtual. A fin de:
  - Identificar indicios de riesgo y poner medidas de respuesta
  - *Es recomendable tener un listado propio de riesgos a observar y estrategias de respuesta*
  - Garantizar la interacción y continuidad de cuidados
  - Establecer rutinas y referencias espacio - temporales

Favorecer el tejido social

- Creación de grupos de whatsapp

Para seguimiento sostenible y comunitario (entre las propias personas acompañadas también) de los procesos personales ante la situación

Es probable que nosotras, estemos haciendo uso de intercambios telefónico con grupos, a través de memes, chistes, noticias…etc. Facilitar estos espacios de intercambio para quien quizás no cuenta con ellos.

Para proponer iniciativas / posibles vías de entretenimiento

(Anexo: Listado de opciones de ocio y entretenimiento virtuales)

Algunos ejemplos podrían ser:

- Torneos a través de aplicaciones de juegos: Parchís, fútbol.
- Concurso de fotografía – *selfies*
- Vídeos de recetas de cocina de "*mi plato favorito"*
- Oraciones simultáneas

Involucrar a las personas que consideremos adecuadas, en los procesos de apoyo mutuo vecinales de sus edificios y barrios.

Iniciativas organizacionales

Anticipar la preparación de actividades grupales previstas a medio-plazo

(Ej: Día mundial del refugiado)

Realizar evaluación de procesos personales e institucionales con la participación de las personas acompañadas

¿Cómo podemos mejorar de aquí en adelante?

Posibles recursos alternativos o en casos de sobrecarga por parte de las profesionales / organizaciones:

Teléfono contra el suicidio: 91 138 53 85

Teléfono de la esperanza: 91 459 00 55 o 717 003 717

Escucha psicológica: Escucha psicológica

Herramientas para la comprensión del contexto

Herramientas para la comprensión del contexto en población general

Grupo de trabajo con información actualizada sobre la situación referente al coronavirus
Pinchar link: Herramienta digital para ciudadanos y sanitarios

Información actualizada sobre las medidas referentes al coronavirus
Pinchar link: Actualización sobre las medidas

Información actualizada sobre la información errónea / falsa sobre el coronavirus
Pinchar link: Bulos y mentiras sobre el coronavirus

Instrucciones para realizar auto-prueba de coronavirus
Pinchar link: https://www.coronavirusstop.org/

Consejos sanitarios para un correcto aislamiento domiciliar. Organización Colegial de Enfermería
Pinchar link: Aislamiento domiciliario por COVID-19.

Carteles de sensibilización sobre las medidas del coronavirus. Adultos
Pinchar link: Cartel bienestar psicológico

Herramientas para la comprensión del contexto. Diferentes lenguas (15/03/2020)

Pinchar link: Instrucciones coronavirus. Árabe
Pinchar link: Instrucciones coronavirus. Wolof
Pinchar link: Instrucciones coronavirus. Bámbara
Pinchar link: Instrucciones coronavirus. Francés
Pinchar link: Instrucciones coronavirus. Inglés

Herramientas para la comprensión del contexto adaptada a la infancia

Pinchar link: Comunicado: Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de Coronavirus - Covid 19 – Colegio oficial de la Psicología de Madrid
Pinchar link: Cómo podemos ayudar a los niños a afrontar la crisis del COVID 19. Goretti Morón
Pinchar link: Cuento: Rosa Contra el Virus. Cuento para explicar a los niños y niñas el Coronavirus y otros posibles virus – Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
Pinchar link: El virus contado a los niños
Pinchar link: Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19)
Pinchar link: Cartel bienestar psicológico peques



Herramientas para el acompañamiento psicosocial

Guías para planificar y estructurar el acompañamiento (individual – comunitario)

Guía de la OMS para trabajadores de campo. Considerando el apoyo social y el psicológico, brinda un marco de trabajo para ayudar a las personas y sus comunidades en situaciones de crisis.
Pinchar link: Primera ayuda psicológica

Resumen de la Guía IASC de la OMS, sobre salud mental y apoyo psicosocial en emergencias humanitarias y catástrofes
Pinchar link: Resumen guía IASC

INGLÉS. Propone posibles actividades de mitigación según el nivel de transmisión o el impacto de COVID-19 en la comunidad, estableciendo tres niveles difernetes.
Pinchar link: Estrategias de mitigación para comunidades

¿Cómo sería una respuesta comunitaria para el coronavirus?
Pinchar link: Respuesta comunitaria. Artículo

INGLÉS. Se resumen las principales consideraciones de salud mental y apoyo psicosocial (MHPSS) en relación con el brote del nuevo coronavirus de 2019 (COVID-19).
Pinchar link: MHPSS - COVID19

Diez dimensiones a considerar por los responsables de las organizaciones en la toma de respuestas a la situación actual
Pinchar link: Consejos para responsables de equipo en tiempos de Covid 19

Identificación y acompañamiento de los impactos psicológicos

Artículos periodísticos, sencillos y completos, sobre los impactos en la salud mental de la situación actual y estrategias de afrontamiento
Pinchar link: Artículo cómo reducir impacto en S.Mental. maldita.es
Pinchar link-Vídeo: Autoprotección emocional contra el estrés del aislamiento y miedo

Recomendaciones del Colegio Oficial de Psicólogos y la Organización Mundial de la Salud
Pinchar link: Primer Apoyo Psicológico. Recomendaciones COP
Pinchar link: Consideraciones de salud mental durante el brote de COVID 19

Cartel de sensibilización sobre las medidas de afrontamiento durante la cuarentena
Pinchar link: Afrontamiento psicológico durante un brote de enfermedad.

Herramienta (móvil) para la regulación emocional. 8 sesiones
Pinchar link: Entrenamiento regulación emocional
Documento práctico. Guía de acompañamiento telefónico para adaptar la intervención.
Pinchar link: Guía de conversación telefónica

Herramientas para el acompañamiento psicosocial

Medidas de protección y bienestar para las personas profesionales

Análisis de necesidades y posibles mecanismos de apoyo en diferentes fases del proceso
Pinchar link: Consejos bienestar de los profesionales durante y después covid-19

Cartel con medidas de cuidado y protección a las personas profesionales
Pinchar link: Cartel cuidado a las profesionales

Documento práctico. Recomendaciones básicas sobre el manejo del estrés en elequipo
Pinchar link: Recomendaciones manejo estrés en el equipo

Estrategias auto-organizativas de apoyo mutuo

Frenalacurva. Plataforma centralizada de información comunitaria. Espacio para visibilizar, difundir y multiplicar el impacto de las iniciativas de apoyo mutuo surgidas desde la ciudadanía, así como información relevante.
Pinchar link: Red ciudadana de recursos y apoyo mutuo

Aquí, se encuentra información para poder difundir con las personas que acompañamos o trabajarlas en grupo de manera virtual. Se exponen iniciativas destinadas al entretenimiento y la cultura, así como al apoyo mutuo entre ciudadanos. Se considera una estrategia de acompañamiento psicosocial con las personas que trabajamos, involucrarlas en iniciativas vecinales, donde puedan contribuir en la construcción y transformación social de sus barrios.

Aunque esta información se ha difundido por otros medios, se recuerdan algunos espacios de protección para determinados casos
Mujeres en situación de violencia de género, que conviven con el agresor. **Teléfono gratuito 24h: 900 100 009**

Información sobre derechos laborales y ciudadanos

Personas que se están viendo afectadas por las medidas laborales actuales
Pinchar link: Dudas y respuestas laborales - COVID19
Pinchar link: Personas que están sufriendo vulneración de Derechos Laborales
Pinchar link: Personas expuestas a medidas laborales ilegales

Personas que se ven expuestas a precariedad económica, sin poder cubrir gastos. Se están impulsando cajas de resistencia desde los propios barrios.

Información ante imposición de sanciones económicas, se establecen las siguientes recomendaciones.
Pinchar link: Personas que sufren multas por incumplir estado de alarma

ANEXO. Actividades para personas adultas

La editorial Hearst España ofrece todas sus revistas de acceso gratuito online: 10 minutos, harper's bazaar, esquire, que me dices, elle, Cosmopolitan, mi casa, nuevo estilo, men's/women's health, fotogramas… http://www.hearst.es/sala-de-prensa/hearst-espana-ofrece-acceso-gratuito-a-sus-revistas

Festival me quedo en casa y cuarentena fest: muchos artistas a través de sus perfiles de Instagram harán directos de unos 30 min como si de un concierto acustico privado se tratase. Los horarios: https://todoindie.com/yo-me-quedo-en-casa-festival/
https://twitter.com/CuarentenaFest/status/1238379722096115714?s=20

Se puede también ver teatro online, estas son las obras disponibles: http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice

Algunos autores, como el dibujante de comics El Torres o los autores de El bosque han subido todos sus libros/comicsgratis pa quien los quiera disfrutar, lo mismo tu autor favorito lo ha hecho
https://twitter.com/ElTorres72/status/1238204925550657536?s=08
http://elvosque.es/comic/

Movistar lite estará durante un mes gratis debido al coronavirus
https://www.elespanol.com/bluper/noticias/movistar-ofrecera-contenidos-gratis-mes-coronavirus

La empresa italiana de videojuegos runehead, ha subido un montón de keys gratis apra todos sus juegos en steamy otras plataformas, según se van usando las van tachando, todavía quedan unas pocas al final
https://as.com/meristation/2020/03/12/noticias/1584044768_757626.html
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1PGykxwnbifViucYnXnp9kyiIRfbFKuMxYxcWDP5uD38/htmlview?sle=true&pru=AAABcPepBaU*isyYvihEvoKV2Uh3FQ3epw#gid=0

Si eres socio de la biblioteca tienes la posibilidad de acceder al catálogo de efilm, un Netflix de las biblios, cada comunidad tiene su propio catálogo: https://efilm.online/

Para los que teletrabajan, pccomponentes ofrece asistencia remota gratuita si les envias un certificado de empresa de que estas teletrabajando para no saturar los servicios.
https://soporteonline.pccomponentes.com/select-free.html

Madrid ha creado un registro de voluntarios para canalizar la ayuda a los más vulnerables, para acceder al mismo, pincha aquí.

ANEXO. Actividades para personas adultas

10 museos para visitar estando en casa: tour virtual y colecciones online.

Pinacoteca di Brera - Milano https://pinacotecabrera.org/
Galleria degli Uffizi - Firenze https://www.uffizi.it/mostre-virtuali
Musei Vaticani - Roma http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html
Museo Archeologico - Atene https://www.namuseum.gr/en/collections/
Prado - Madrid https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works
Louvre - Parigi https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne
British Museum - Londra https://www.britishmuseum.org/collection
Metropolitan Museum - New York https://artsandculture.google.com/explore
Hermitage - San Pietroburgo https://bit.ly/3cJHdnj
National Gallery of art - Washington https://www.nga.gov/index.html

ANEXO. Actividades para peques

La editorial Perrolokogames libera su juego de mesa dirty fridge en pdf para quien quiera imprimirlo y ponerse a jugar https://twitter.com/PerrolokoGames/status/1238401595429269505?s=20

https://bebeamordor.com/2018/05/08/juegos-de-mesa-para-ciencias-de-la-naturaleza/#VIDEOJUEGO_PLAGUE_INC

https://www.mindheart.co/descargables

Este canal surge para divertir y enseñar cosas interesantes a los niños y niñas que han tenido que quedarse en casa. Es un canal cooperativo con vídeos de vecinos y vecinas que han querido colaborar altruistamente. Si quieres hacer un vídeo mándalo a vallekanasfeministaskm9@gmail.com

Tenemos ya muchas cosas interesantes!! Haz clic en vídeos!
https://youtu.be/2l8hB-PUOF8

Cartel actividades con peques. Cartel actividades peques

Estrategias para la planificación de los días sin cole Días sin cole

Sir[a]


CENTRO DE RECURSOS EN SALUD MENTAL Y DERECHOS HUMANOS
GAC
GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA