



Caja de herramientas de apoyo psicosocial en Zika

La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (FICR) es la mayor red humanitaria de servicio voluntario en el mundo. Cada año, junto con las 190 Sociedades Nacionales miembros, presta asistencia a noventa y siete millones de personas a través de servicios y programas de desarrollo a largo plazo, así como a ochenta y cinco millones de personas por conducto de programas de socorro a raíz de desastres y para la recuperación temprana. Juntas, la FICR y las Sociedades Nacionales trabajan antes, durante y después de los desastres y las emergencias sanitarias para atender a las necesidades y mejorar las vidas de las personas vulnerables, sin distinción de nacionalidad, raza, género, credo, clase social u opinión política.

Orientada por la Estrategia 2020 –el plan de acción colectivo para superar los principales desafíos humanitarios y en materia de desarrollo de este decenio–, la Federación Internacional afirma su determinación de “salvar vidas y cambiar mentalidades”.

La fortaleza de la organización reside en su red de voluntarios, su pericia basada en las comunidades y su carácter neutral e independiente. Obra en aras del perfeccionamiento de las normas humanitarias, en calidad de asociada para el desarrollo y en las intervenciones en caso de desastres. Asimismo, intercede ante los encargados de adoptar decisiones para persuadirlos a actuar en todo momento en favor de los intereses de las personas vulnerables. Así, la FICR promueve la salud y la seguridad en las comunidades, reduce las vulnerabilidades, fortalece la capacidad para resistir y superar la adversidad y fomenta una cultura de paz en el mundo.

© Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, Ginebra, 2013

Se autoriza citar, copiar, traducir a otros idiomas o adaptar el contenido de este documento a las necesidades locales sin previa autorización de la FICR, siempre y cuando se mencione la fuente. Las solicitudes para la reproducción comercial deben dirigirse a la FICR a la dirección secretariat@ifrc.org. Todas las fotografías utilizadas en este documento son propiedad intelectual de la Federación Internacional.

Apartado postal 303
CH-1211 Ginebra 19
Suiza
Teléfono: +41 22 730 4222
Teléfax: +41 22 730 4200
E-mail: secretariat@ifrc.org
www.ifrc.org

Caja de herramientas de Apoyo Psicosocial en Zika

Síguenos en:



Agradecimientos

La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna agradece las valiosas contribuciones para la elaboración de la *Caja de herramientas de Apoyo Psicosocial en Zika* a: Ana María Madrid (Cruz Roja Colombiana), Erika Vera (Cruz Roja Colombiana), Alma Mora (Cruz Roja Paraguaya), Karoline Eulalio (Cruz Roja Brasileña), Jessica Martins (Cruz Roja Brasileña), Leslie López (Cruz Roja Guatemalteca), Cecilia Salas (Cruz Roja Argentina), Lina Villa (FICR) y Erin Law (FICR).

Un especial agradecimiento para: Cruz Roja Brasileña, Cruz Roja Guatemalteca, Cruz Roja Paraguaya, al Centro de Referencia de Apoyo Psicosocial de Dinamarca y al Centro de Referencia de Preparación Institucional para Desastres de El Salvador (CREPD).

Este documento fue elaborado por la Federación Internacional de la Cruz Roja Oficina Regional para las Américas, con la colaboración de Ana Carolina Picado Díaz (Cruz Roja Nicaragüense y consultora para la FICR en apoyo psicosocial), con la revisión y aportes técnicos y metodológicos de Mónica Posada (Delegada de Participación Comunitaria y Rendición de cuentas comunitarias de la FICR), Diana Medina (Delegada de Comunicación de la FICR), Wbeimar Sánchez (Delegado de salud pública de la FICR) y Sergio Ferrero (Coordinador del proyecto CAZ FICR).

Tabla de contenido

.....

Introducción	5
Folleto No. 1	7
Estimulación temprana para madres y padres con niñas y niños con síndrome congénito asociado al Zika	
Folleto No. 2	15
Fortaleciendo la autoestima de las personas con el síndrome de Guillain Barre	
Folleto No. 3.	19
Recomendaciones para el manejo del estrés en las personas afectadas por la enfermedad del Zika	
Folleto No. 4.	23
Manejo de crisis con las personas, familias y comunidades afectadas por la enfermedad del Zika	
Folleto No. 5	29
Recomendaciones sobre pérdida y duelo en las personas y familias afectadas por la enfermedad del Zika	
Folleto No. 6	33
Apoyo psicosocial para las y los voluntarios	
Referencias	37

Introducción

Dentro de la respuesta a la enfermedad por el virus del Zika, la oficina Regional para las Américas de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (FICR), desarrolló la presente “Caja de herramientas sobre apoyo psicosocial en Zika” como complemento de la “Guía de apoyo psicosocial en Zika para el voluntariado”.

La caja de herramientas es un instrumento sencillo y dinámico que permite poner en práctica los conocimientos adquiridos con la “Guía de apoyo psicosocial en Zika para el voluntariado”.

Cuenta con 6 folletos que contiene temáticas para el abordaje y fortalecimiento de la asistencia que se realizan con las personas, familias y comunidades afectadas por el virus del Zika, a través de actividades, ejercicios, técnicas y dinámicas para ponerlas en prácticas en cada uno de los espacios donde las y los voluntarios realizan sus intervenciones.



Foto: Cruz Roja Brasileña

Folleto 1. Estimulación temprana para madres y padres con niñas y niños con síndrome congénito asociado al Zika

Introducción

La Estimulación Temprana es la atención que se da al niño o niña en las primeras etapas de su vida con el objetivo de desarrollar y potenciar al máximo sus posibilidades físicas, intelectuales y emocionales, mediante metodologías sistemáticas y secuenciales que abarcan todas las áreas del desarrollo humano, sin forzar el curso normal de su vida. Cada niño o niña tiene su propio ritmo de aprendizaje. El bebé precisa recibir estos estímulos a diario, desde el momento de su nacimiento. Las deficiencias o falta de estimulación en los primeros años de vida del niño o niña con síndrome congénito asociado al Zika pueden tener consecuencias en el desarrollo óptimo de sus habilidades motoras, cognitivas, lingüísticas y sociales.

Por lo tanto una estimulación temprana de manera oportuna va a ofrecerle al niño o niña una gama de experiencias que le permitirán formar las bases para la adquisición de futuros aprendizajes.

Objetivo

Brindar recomendaciones sobre estimulación temprana a las madres, padres, cuidadores y familiares sobre la importancia que tiene el componente lúdico en las niñas y niños con el síndrome congénito asociado al Zika, fomentando actitudes positivas y solidarias basadas en el respeto a la diversidad y evitar la aparición de actitudes negativas.

Recomendaciones

Oriente a las madres y los padres que todos los días implementen una comunicación afectiva con sus hijos e hijas, que les expresen frases con cariño, lo acaricien, lo besen y le digan que lo aman.

Fomentar ejercicios de juegos con las niñas y niños a la hora del baño, con el agua y juguetes de colores llamativos se puede crear un ambiente interactivo para la estimulación de sensaciones, logrando favorecer su desarrollo físico y psíquico.

Informar a los cuidadores sobre el estado de salud del niño/niña, pregunte a los cuidadores sobre los conocimientos que tienen de la afección del niño.

Realizar interacción con el niño/niña de una forma normal basada en el respeto y el cariño.

Fomente el desarrollo del niño/niña. Todos los niños y niñas, incluidos los que tienen retraso en el desarrollo y complicaciones neurológicas, pueden aprender y desarrollar habilidades. La madre, el padre y los cuidadores pueden ayudar a los niños y niñas interactuando con ellos en actividades diarias y en juegos.

Juegos que para niños y niñas de 0–3 años



Realice actividades para que el niño o niña oiga, mueva los brazos, las piernas y la cabeza.

Mueva objetos que tengan sonidos para que el niño o niña escuche. Colóquelos cerca y gírelos a su alrededor.



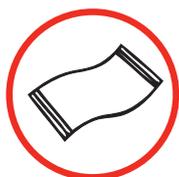
Utilice objetos de colores llamativos y colóquelos frente al niño o niña realizando movimientos lentos para lograr que los siga con la mirada.

Siempre comuníquese con el niño o niña de forma cariñosa. Pronuncie las palabras correctamente y despacio, evite hablarle en diminutivo o añorado.



Realice juegos con juguetes de piezas grandes y con sonidos. Evite utilizar juguetes bélicos.

Realice de forma segura estiramientos suaves de los brazos y piernas del niño o niña. Trate de organizar una rutina de ejercicios.



En un lugar seguro coloque al niño o niña y hágalo rodar con precaución.

Juegos para niñas y niños (4 años a más)

Los juegos en la infancia son sinónimo de actividad, desarrollo y de preparación para la vida adulta. El juego se convierte en un área ocupacional esencial para su desarrollo social, cognitivo, sensorial, preceptivo, afectivo y comunicativo.

Bailando con globos

Materiales: Globos o chimbombas, lanas, tijera de punta redonda.

Se lleva un globo atado al pie con un hilo de lana. Tiene que intentar explotar el globo de los compañeros sin que exploten el suyo. En caso de que no sea capaz de explotar el globo (miedo, poca fuerza), se pondrán por parejas y será el miembro de la pareja quien lleve el globo.



Pintando-pintando con los dedos

Materiales: Pinturas de dedos, papelógrafos.

Colocar papel en una mesa o en el piso y pinturas de agua, incentivar al niño o niña a que pinte con sus dedos lo que a él e ella más le guste, las madres, padres o cuidadores pueden realizar este juego con ellos.



Atravesar el puente

Materiales: Banco largo que sirva de puente.

El juego consiste en atravesar un puente que será un banco, de forma individual y sin caerse del mismo. Se puede pasar el banco de diferentes formas: sentado, de rodillas... dependiendo del nivel de desarrollo del niño o niña.



La caza de ranas o ratones

Materiales: Pelotas de tenis, botellas de plástico.

Las pelotas de tenis o de ping-pong son ratones o ranas que corren velozmente. Cada niño o niña debe aprisionarlas en su botella de plástico después de haberlas lanzado al suelo. Deben coger la pelota antes de que la pelota haya dado dos botes. Se puede permitir que se ayuden entre ellos con los envases para que la pelota entre en uno de ellos.



La medusa

Materiales: Ninguno

Un niño se convierte en medusa y tendrá que picar a los niños (peces) para inmovilizarlos. Si le toca tendrá que quedarse quieto con brazos y piernas abiertas. Desde esta posición podrán también inmovilizar a otros peces solo tocando con los brazos.



Ejercicios de masajes y respiraciones

Materiales: Una colchoneta, pelotas pequeñas de goma de distintas texturas y una música tranquila.

Se deberá crear un buen ambiente de luz y de música relajante de fondo. El niño o niña se colocara sobre una colchoneta en la posición que se encuentre más cómodo, y será a partir de aquí que intentemos, mediante el masaje con las pelotas, que vaya experimentado nuevas sensaciones y percibiendo su cuerpo. A la vez se le va controlando al niño o niña con la respiración. Las madres y los padres lo pueden hacer en conjunto.



Burbujas de jabón

Materiales: Se debe de utilizar jabón y un utensilio para realizar pompas de jabón, realizar esta actividad al aire libre, en un espacio amplio.

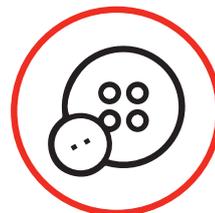
Los niños o niñas deben estar sentados en el suelo o los que no puedan en un banco o silla. La madre o el padre deben de realizar burbujas de jabón con la intención de despertar la curiosidad de las y los niños. Conseguido lo anterior, la finalidad del juego será que tengan la motivación de levantarse y atrapar las pompas que están en el aire.



Botones del Cerebro

Se debe colocar una mano en el ombligo y con la otra se deben ubicar 'unos botones' en la unión de la clavícula con el esternón. Sólo con esta mano se hacen movimientos circulares en el sentido de las manecillas del reloj.

Beneficios: Estimula la función visual y además la lectura. Adicionalmente, promueve la relación de los hemisferios del cerebro y la coordinación bilateral.



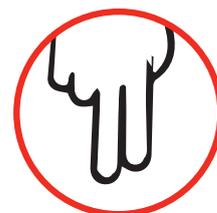
Botones de la Tierra

Este sencillo ejercicio es activador y energizante. Estimula el cerebro y alivia la fatiga mental. Se deben colocar dos dedos debajo del labio inferior y dejar la otra mano debajo del ombligo y respirar varias veces.



Botones del Espacio

Dos dedos se colocan encima del labio superior y la otra mano en los últimos huesos de la columna vertebral. Respirar varias veces. Su principal beneficio es la estimulación de la receptividad para el aprendizaje.



Bostezo Energético

Ubica la yema de los dedos en las mejillas y simula que bostezas; posteriormente, haz presión con los dedos. Beneficios: Estimula tanto la expresión verbal como la comunicación. Además, oxigena el cerebro, relaja la tensión del área facial y mejora la visión.



Gateo Cruzado

Con este ejercicio para niños se obtienen diversos beneficios. En primer lugar, activa el cerebro para cruzar la línea media visual, auditiva, kinesiológica y táctil. Además, favorece la receptividad para el aprendizaje, mejora los movimientos oculares derecha a izquierda y la visión binocular y mejora la coordinación izquierda/derecha y la visión y audición.

Para realizar: mueve un brazo simultáneamente con la pierna de la parte opuesta del cuerpo. Hay diferentes formas de hacerlo: dobla una rodilla y levántala para tocarla con la mano del lado opuesto o dobla la rodilla llevando el pie hacia atrás y tócalo con la mano del lado contrario. En los niños más pequeños, también se puede hacer con la rodilla y los codos.



Sombrero del Pensamiento

Poner las manos en las orejas y jugar a “desenrollarlas o a quitarles las arrugas” empezando desde el conducto auditivo hacia afuera.

Beneficios: Estimula la capacidad de escucha. Ayuda a mejorar la atención, la fluidez verbal y ayuda a mantener el equilibrio.



Ocho Perezoso o Acostado

Consiste en dibujar de forma imaginaria o con lápiz y papel, un ocho grande “acostado”. Se comienza a dibujar en el centro y se continúa hacia la izquierda hasta llegar al punto de partida. Se debe estirar el brazo.

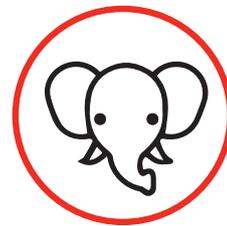
Beneficios: Estimula la memoria y la comprensión. Mejora habilidades académicas: reconocimiento de símbolos para decodificar lenguaje escrito. Mejora la percepción de profundidad y la capacidad para centrarse, equilibrio y coordinación.



El Elefante

Consiste en hacer imaginariamente un ocho acostado. Se hace con el brazo estirado y la cabeza pegada al hombro del mismo lado.

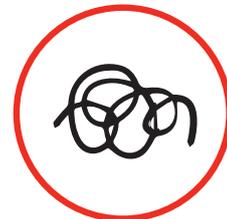
Beneficios: Activa el oído interno para mejorar el balance y equilibrio y también integra el cerebro para escuchar con ambos oídos. Activa el cerebro para la memoria a corto y largo plazo. Mejora la memoria de secuencia como los dígitos.



Doble Garabateo

Dibujar con las dos manos al mismo tiempo, hacia adentro, afuera, arriba y abajo.

Beneficios: Estimula la escritura y la motricidad fina. Experimenta con la musculatura gruesa de los brazos y los hombros. Estimula las habilidades académicas como el seguimiento de instrucciones. Mejora las habilidades deportivas y de movimiento



La Lechuza

Poner una mano sobre el hombro del lado contrario (por ejemplo, poner la mano izquierda en el hombro derecho) apretándolo con firmeza, voltear la cabeza de éste lado. Respirar profundamente y liberar el aire girando la cabeza hacia el hombro opuesto. Repetir el ejercicio cambiando de mano.

Beneficios: Estimula el proceso lector. Libera la tensión del cuello y hombros que se acumula con estrés, especialmente cuando se sostiene un libro pesado o cuando se coordinan los ojos durante la lectura y otras habilidades de campo





Foto: Cruz Roja Salvadoreña

Folleto 2. Fortaleciendo la autoestima de las personas con el síndrome de Guillain Barre

Introducción

La autoestima juega un papel fundamental para las personas afectadas por el síndrome de Guillain Barre, debido a las limitaciones que pueden llegar a tener por los problemas presentados en el sistema nervioso periférico que controla los movimientos musculares, así como a los que transmiten sensaciones dolorosas, térmicas y táctiles, produciendo debilidad muscular y pérdida de sensibilidad en las piernas o brazos, el síndrome es más frecuente en hombres que en mujeres. Puede llegar a desencadenar posibles problemas emocionales y sociales especialmente los que tienen que ver con la autoestima, considerada como el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos-as. Así mismo, también pueden llegar a sentir estrés, miedo, vergüenza y ansiedad por las afectaciones en los movimientos de su cuerpo.

Objetivo

Lograr que las personas afectadas con el síndrome de Guillain como consecuencia por la enfermedad del Zika fortalezcan su autoestima.

¿Por qué es importante trabajar la autoestima en personas afectadas con el síndrome de Guillain Barre?

Es importante porque va a permitir que:

- Las personas puedan enfrentarse a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, y por consiguiente alcanzar más fácilmente sus objetivos y auto realizarse.
- Que tengan más motivación para salir delante de una forma emocional, creativa y espiritual.
- Que puedan ampliar la capacidad de ser felices; teniendo el convencimiento de merecer la felicidad.
- Que consideren importante que el amor a los demás y el amor a nosotros mismos no son alternativas opuestas. Todo lo contrario, una actitud de amor hacia sí mismos se halla en todos aquellos que son capaces de amar a los demás.

Recomendaciones para promover la autoestima

Demostrarle a la persona nuestro amor, cariño y aceptación. Es fundamental sentirse querido y aceptado tal y cómo es. Para ello hay que expresarlo con gestos, palabras y hechos.

Reforzar el esfuerzo y no tanto los logros. Se trata de estimular su capacidad de superación, alabando no tanto sus capacidades como su esfuerzo, dándole la oportunidad de equivocarse.

Hablar con sinceridad. Es importante hablarle con sinceridad de su situación, de una forma adecuada para no dañar su autoconcepto.

Fomentar la integración. Favorecer las posibilidades de interacción con otros niños y niñas en distintos ámbitos y así evitar su aislamiento y mediante nuestro ejemplo le enseñaremos a que se respete a sí mismo y a los demás.

Fomentar su autonomía y toma de decisiones. Para que la persona tenga un mejor concepto sobre sí mismo y de lo que es capaz de hacer si se lo propone es necesario facilitar que haga de forma independiente el mayor número de actividades de su vida diaria, que tome decisiones sobre su propia vida y evitar la sobreprotección.

Ejercicios para ser utilizado por los voluntarios para fortalecer la autoestima en personas y familias afectadas por el Zika

Identificar creencias negativas

Para lograr fortalecer la autoestima es importante identificar cuáles son las creencias negativas que tienen las personas sobre sí mismas y de dónde proceden.

1. Utilizar una libreta y un lapicero para realizar anotaciones.
2. Llevar previamente las preguntas que se pueden realizar a las personas.



- ¿Cuáles crees que son tus debilidades o fracasos?
 - ¿Qué cosas negativas crees que otras personas piensan de ti?
 - ¿Cómo te describirías?
 - ¿Cuándo empezaste a sentirte mal?
 - ¿Puedes identificar una experiencia o suceso que podría haber causado esta sensación?
 - Puedes compartir tres aspectos positivos y tres que consideres que debes de mejorar de ti mismo.
3. El ejercicio debe ser realizado de forma individual.
 4. Es importante tomar en cuenta las habilidades que debe tener un voluntario, referente a la confidencialidad de las respuestas compartidas con la persona afectada.
 5. Retroalimentar si se considera necesario con recomendaciones siempre positivas.

Ejercicio de imagen personal y compromiso

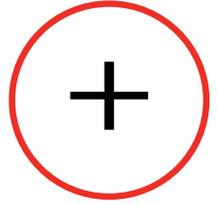
Solicitar una foto a la persona de cuando era pequeña, casi un bebé, pedirle que sostenga la foto por unos instantes en las manos y, mirando a ese niño o niña a los ojos, orientarle que se comprometa a cuidarse y a no permitir que diga cosas que lo descalifiquen y que le hagan daño.



Solicitarle que haga un repaso sobre cómo se habla a sí mismo en su diálogo interior y modifícalo de manera que sea mucho más tolerante e indulgente con ese niño o niña herida que lleva en su interior.

Incentivar pensamientos positivos

Solicitar a la persona que haga una lista de todos los aspectos positivos que considera que ella tiene. Pueden ser 5 cosas que apruebe de su aspecto físico y 5 cosas que le gusten de su forma de ser.



Ejercicio de caricias verbales

Al final de cada día y al menos durante treinta días, orientarle a la persona que escriba el final de estas frases:

- “Hoy me he sentido bien conmigo mismo/a por_____”
- “Hoy he hecho algo bueno para mí cuando_____”
- “Me gusto más a mí mismo/a cuando_____”
- “Me empiezo a dar cuenta de que tengo la virtud de_____”
- “Aunque he cometido un error, me doy cuenta de que_____”





Foto: Cruz Roja Salvadoreña

Folleto 3. Recomendaciones para el manejo del estrés en las personas afectadas por la enfermedad del Zika

Introducción

Las preocupaciones que tienen una mujer embarazada sobre la enfermedad de Zika y sus consecuencias en el bebé pueden causar mucho malestar emocional, relacionados específicamente con síntomas de estrés. Pensar durante el embarazo que el niño o niña puede llegar a nacer con microcefalia puede originar conflictos sociales y económicos tanto en las familias como en las comunidades (por ejemplo estigmatización, discriminación, abandono).

Objetivo

Lograr que las y los voluntarios conozcan y apliquen técnicas de manejo para control del estrés con las personas afectadas por la enfermedad del Zika.

Ejercicios para controlar el estrés

Realizar ejercicios de respiración profunda y meditación dirigido a las personas afectadas con la enfermedad del Zika

La respiración profunda es la piedra angular de muchas técnicas de relajación, es muy antigua y ha sido utilizada y adaptada para aliviar el estrés de una forma sencilla y simple, pero con mucha efectividad para la relajación. Se puede practicar combinándola con música y aromas en casi cualquier lugar y proporciona una forma rápida para obtener niveles de estrés bajo control.

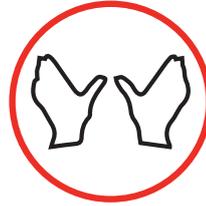
Como se hace:

- Para respirar profundamente el voluntario le pedirá a la persona que es importante sentarse cómodamente con la espalda recta y con una mano sobre el pecho y la otra sobre el estómago.
- El voluntario le indicara a la persona respirar profundamente desde el abdomen tratando de conseguir la mayor cantidad de aire posible, esto va a permitir inhalar más oxígeno logrando reducir la tensión permitiendo bajar el nivel de ansiedad y falta de aliento.
- El voluntario le explicará a la persona que las respiraciones se deben de hacer por la nariz y sentir como la mano que se tiene sobre el estómago se levanta.
- Seguidamente el voluntario le indicará que se exhala por la boca, empujando el aire tanto como se pueda, contrayendo los músculos del abdomen.
- Se puede repetir las veces que se considere necesario.



Masaje¹

Cuando los músculos se encuentran tensos o han sido sometidos a demasiado esfuerzo acumulan sustancias de desecho que causan dolor, rigidez, e incluso, espasmos musculares. Al incrementar la circulación hacia y desde los músculos, el masaje acelera la eliminación de estas sustancias tóxicas y dañinas. A la vez, el masaje hace que llegue sangre y oxígeno fresco a los tejidos con lo que se aligera el proceso de recuperación de lesiones y de numerosas.



Musicoterapia

La música influye sobre el ritmo respiratorio, la presión arterial, las contracciones estomacales y los niveles hormonales. Los ritmos cardiacos se aceleran o se vuelven más lentos de forma tal que se sincronizan con los ritmos musicales. También se sabe que la música puede alterar los ritmos eléctricos del cerebro.²



Realiza ejercicio físico

El ejercicio físico no sólo nos ayuda a estar en forma sino que además permite la oxigenación del cerebro y la disminución del estrés, ya que favorece la liberación de endorfinas que nos brindan esa sensación de bienestar.



Conéctate con la naturaleza

Ir a la playa, a un lago, a una montaña o a un parque y contemplar la naturaleza, puede ayudarte a dispersar ese montón de asuntos que dan vueltas en tu cabeza y que no te permiten ser tú mismo(a). Dirígete a un lugar de tu agrado donde puedas ver las plantas, percibir su aroma, sentir la brisa y respirar.



Conecta con otras personas

Dedica un poco de tu tiempo a entrar en contacto con otras personas y entretenerte; no importa si utilizas tus redes sociales, telefoneas a un amigo o se encuentran en un sitio para disfrutar de un café y conversar un rato, lo importante es que puedas despejar tu mente y pasar tiempo de calidad con alguien más que contigo mismo.



¹ Sólo lo puede hacer una persona debidamente capacitada

² Idem

Haz eso que tanto te gusta

Practica tus actividades favoritas, esto te ayudará a despejar tu mente y a olvidarte de los problemas del día a día. Ya sea ir de compras, practicar algún deporte, ir a nadar, ver una película o simplemente ir por un helado, te ayudará a salir de la rutina y sentirte feliz contigo mismo por hacer eso que tanto te agrada.



Duerme lo suficiente

Cuando no dormimos el tiempo necesario, nuestro cuerpo y nuestra mente se sienten agotados, por lo que realizar nuestras actividades diarias nos resulta una tarea un tanto difícil de manejar, pues nos sentimos irritables, molestos y nos cuesta concentrarnos en lo que debemos hacer.

Dormir lo suficiente le permitirá a tu cuerpo reponer las energías que ha gastado, y al despertar sentirás una sensación de bienestar que te permitirá comenzar el día con el pie indicado.





Foto: Cruz Roja Salvadoreña

Folleto 4. Manejo de crisis con las personas, familias y comunidades afectadas por la enfermedad del Zika

Introducción

Las personas afectadas por la enfermedad de Zika pueden estar confundidas, desorientadas emocionalmente, tristes, ansiosas o enojadas. Recordemos que una crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización en una persona. Se caracteriza, principalmente, por la incapacidad para enfrentar una situación.

Evidentemente las secuelas que deja el Zika no son fáciles para las personas, por esta razón un voluntario o voluntaria debe procurar utilizar palabras simples y evitar expresiones técnicas para asegurarse de que entienden la información que les está proporcionando. Estar tranquilo y mostrar una actitud relajada y comprensiva puede ayudar a las personas angustiadas a sentirse más escuchadas, respetadas, adecuadamente atendidas y empoderadas para adoptar decisiones y planes fundamentados. Escuchar a alguien puede ser de gran ayuda. No obstante, es importante no presionar a nadie para que cuente lo que le sucede. Algunas personas tal vez no quieran hablar de sus circunstancias durante la crisis. Sin embargo, permanecer cerca y en silencio también ayuda mucho. Mantenerse en silencio durante un tiempo puede propiciar que la persona se recupere de la crisis que en ese momento está pasando.

Objetivo

Lograr un manejo adecuado de las crisis que se pueden originar en las personas y familias afectadas por la enfermedad del Zika.

Recomendaciones para el manejo adecuado de una crisis

Convertir una crisis en oportunidad depende mucho de la actitud de la persona ante una circunstancia en particular, donde tiene dos caminos a elegir, optar por continuar vulnerable e incapaz, evitando hablar sobre ello, se estanca en el sufrimiento, en la percepción de sí misma como indefensa y la oportunidad de fortalecer sus recursos personales para enfrentar su nueva condición de vida, recuperarse o reconstruirse como persona.

Para ayudar a las personas afectadas por la enfermedad del Zika los voluntarios deben incentivarlas a tratar de tener una visión positiva frente a la situación que están pasando.

A continuación, se presentan una serie de recomendaciones para que las y los voluntarios puedan trabajar con las personas, familias y comunidades afectadas por la enfermedad del Zika, para lograr un manejo adecuado de las crisis y convertirlas en oportunidad:

Motivar a las personas afectadas a identificar, comprender y aceptar sus propias reacciones frente a la crisis como algo normal, natural y necesario para su recuperación y crecimiento personal. (dejarla llorar, gritar, hablar, estar triste).

Facilitar espacios de expresión de pensamientos, emociones, sentimientos, deseos, necesidades que surgen en el momento de la crisis. Si es posible ubicarla en un lugar seguro y privado donde se sienta cómoda.

Utilizar estrategias individuales y colectivas productivas como el acompañamiento, la atención o el apoyo psicosocial

Propiciar el cuidado de la salud mental: estimular a las personas y familiares con frases constructivas y valoraciones positivas de su persona y sus capacidades que enriquezcan su autoestima.

Orientar acciones y actividades para el cuidado de la condición física: proponer chequeos médicos, realizar ejercicios físicos de relajación, cuidar el aseo personal, alimentación, ingerir agua, buscar espacios adecuados para el descanso.

Desarrollar conocimientos, capacidades y habilidades incluyendo las artísticas, deportivas, manuales, cultiven la risa, el buen humor, aprendan a ser flexibles, a ver que existen diferentes maneras de percibir lo ocurrido, lo que hay a su alrededor y tener una visión optimista en la vida.

Dinamizar espacios de interacción entre las personas, familias y comunidad donde sea posible profundizar en el contacto y la comunicación que generen oportunidades de apoyo en los momentos de crisis y estrategias de afrontamiento.

Integrar dentro del acompañamiento psicosocial, el cuidado de la dimensión espiritual, con sus diferentes manifestaciones a través de actividades, rituales y experiencias, lo que permita establecer una relación cercana y respetuosa con la propia persona, el medio ambiente, la comunidad y sus creencias.

Recomendaciones para el autocontrol para madres y padres con niñas y niños con el síndrome congénito asociado al Zika

Las siguientes recomendaciones sobre autocontrol de sentimientos y pensamientos³ que se presentan a continuación pueden ayudarle al voluntario y voluntaria para que oriente a las madres y los padres con niñas y niños con el síndrome congénito asociado al Zika.



Sentimientos de ira: El tener a un niño o niña con alguna discapacidad producto de la enfermedad del Zika puede generar muchos sentimientos encontrados tanto para la madre como para el padre, posiblemente el niño o niña se convierta en un receptor de etiquetas con las que la familia se deberá de enfrentar. El enojo hasta cierto momento es considerado normal y está bien enojarse, pero es importante crear espacios de canalización para evitar que se produzcan repercusiones más graves.

La madre o el padre pueden llegar a sentir que sus creencias espirituales son desafiadas. Lo importante y necesario es sentirse en el derecho a sentir ira y frustración y reconocer estos sentimientos cuando se presentan.



Ser sensato: Es importante que las y los voluntarios orienten a las madres y los padres que no tomen decisiones a la ligera al menos que sea una emergencia. Se merece tomarse todo el tiempo que sea necesario para tomar una determinación.

³ Adaptación <https://www.amputee-coalition.org/resources/spanish-children-disabilities/> Jennifer Simpson.



Mantener las cosas en privado: Las voluntarias y voluntarios que brindan apoyo psicosocial deben manejar que hay algunos aspectos de la vida de las personas afectadas que deben mantenerse en privado, por ejemplo, si no se quiere discutir sobre algo o si no quiere que le saquen una foto a su hijo, tiene derecho a decir: “no” o “ahora no” o “lo pensaré y luego le daré una respuesta” o “prefiero que hagamos esto en otro momento”.



Darse por vencido también está bien: Muchas veces las madres y los padres con niños o niñas con discapacidad pueden encontrar amigos y profesionales bien intencionados que les pueden transmitir que no se han esforzado lo suficiente por su hijo o hija.

Es recomendable que se maneje esta situación con cuidado para evitar acciones con daño, sobre todo permitir que la madre y el padre son los responsables directos de las actividades y ejercicios que hacen con sus hijos e hijas y si por alguna razón no pueden hacerlas todos los días es una decisión de ellos. Muchas veces las y los intervinientes no suelen entender que una madre o un padre pueden sentirse profundamente agotados.



Fijar límites a las expectativas: Para todo existen límites y es necesario que se promueva en las madres y los padres que realicen otras actividades donde no siempre su hijo o hija sea el centro de atención, posiblemente el hijo o hija imponga el horario y las actividades que se hacen en la vida familiar. Es importante orientar que tanto las madres y padres como las hijas o hijos tienen sus propios límites y es necesario que aprendan a reconocerlos.



Enojarse con su hijo: Habrá días en los que estará a gusto con su hijo y otros días en los que no será así, pero eso no significa que no lo quiera o que esté experimentando un problema con su discapacidad. Los niños y niñas con discapacidades pueden ser tan irritables como cualquier otro niño o niña y deben ser disciplinados. Usted como madre o padre debe discernir entre las expresiones de mal comportamiento y las que tienen que ver con la discapacidad de su hijo.



Divertirse: Usted no es ni el maestro ni el terapeuta de su hijo o hija. Usted es mamá o papá. Las actividades terapéuticas y educativas en casa son muy beneficiosas, pero usted y su hijo necesitan tiempo para jugar, hacerse cosquillas, reírse, contar historias y pasar el rato. Estos momentos son algunas de las partes más importantes de la “educación” de su hijo; el amor y las destrezas sociales que aprendan serán muy útiles para su futuro porque contribuirán enormemente a fomentar su autoestima —la suya y la de su hijo.

Primeros auxilios psicológicos

Establezca contacto con la persona afectada, preséntese con mucho respeto diciendo su nombre y exprésele su apoyo, respeto y comprensión.

Emprenda un clima de confianza y empatía. Si es posible, retire a la persona del lugar que le puede estar provocando tensión y ubíquela en lugar privado donde se sienta cómoda.

Proteja a la persona afectada de los curiosos y de los medios de comunicación, especialmente a las niñas y los niños. Si en algún momento debe de dejarla sola, haga que alguien más de los voluntarios de apoyo psicosocial se quede con ella.

Pregúntele con mucha cautela que pasó y como se siente.

Permítale hablar sobre sus experiencias, preocupaciones y sentimientos que tiene en relación a la enfermedad y sus consecuencias.

Explore con la o el afectado qué significa la crisis por la que está pasando y por qué cree que ocurrió. Evalúe sus sentimientos y necesidades.

Asegúrele a la persona que su reacción sobre lo que le está pasando es normal y que la mayoría de las personas se recuperan ante las reacciones de tensión.

Discuta posibles soluciones o alternativas a las preocupaciones más existentes, y aliente a utilizar habilidades efectivas para tratarlos.

Motive a la persona a tomar decisiones, si lo considera necesario.

Restaurar a la persona para su funcionamiento independiente, o asístalo con mucho cuidado.

Despídase atentamente cuando termina la intervención. Si considera necesario derive a la persona afectada a un especialista en Salud Mental.

¿Recomendaciones de preguntas que pueden realizar los voluntarios para brindar primeros auxilios psicológicos

1. Me puedes decir ¿Cómo te llamas?
2. ¿Qué edad tienes?
3. ¿Te gustaría que platicáramos un rato sobre lo que te está pasando para ver en qué te puedo apoyar?
4. ¿Cómo te has sentido el día de hoy?
5. ¿De qué lugar eres?
6. ¿Cómo es el lugar dónde vives?
7. ¿Qué información conoces sobre la enfermedad del Zika?
8. ¿Qué es lo que más te preocupa referente a esta enfermedad?
9. De todas las preocupaciones que me has mencionado, enuméralas empezando por la que más te preocupa.
10. ¿Qué crees que puedes hacer para sentirte mejor?
11. ¿Qué sentiste en el momento que te dieron la noticia?
12. ¿Qué escuchaste?
13. ¿Has estado durmiendo bien?
14. ¿Cuántas horas duermes normalmente?
15. ¿Cuántas horas estás durmiendo en este momento?
16. ¿Te estás alimentado?, por lo general ¿qué es lo que comes?
17. ¿Estás tomando suficiente agua?
18. ¿Cuántas personas de tu familia viven contigo?
19. ¿De qué forma compartes con tu familia normalmente?
20. ¿Sientes que tu familia te está apoyando con lo que estás pasando?
21. ¿Quién de tu familia te apoya más?
22. ¿Quién de tu familia te apoya menos?
23. ¿De qué forma tu papá y tu mamá te dan amor y cariño?
24. ¿Qué es lo que más extrañas?
25. ¿De qué forma consideras que se te puede apoyar?
26. ¿Te gustaría hacer algunas actividades para que te sientas mejor?

Hoja de derivación a un profesional de salud mental

FECHA _____

I. DATOS GENERALES

Nombre y Apellidos: _____

Fecha de nacimiento: _____ Edad: _____

Sexo: _____ Escolaridad: _____

Teléfono: _____ Dirección: _____

II. MOTIVO DE LA DERIVACIÓN

III. NOMBRE DE LA PERSONA, LUGAR O CENTRO DONDE SE DERIVA

Nombre y firma del voluntario: _____

Identificación: _____

Organización: _____

La información aquí descrita es absolutamente confidencial



Foto: Cruz Roja Colombiana

Folleto 5. Recomendaciones sobre pérdida y duelo en las personas y familias afectadas por la enfermedad del Zika

Introducción

El dolor y sufrimiento es una carga emocional muy fuerte para la mujer y el hombre, al haber cursado un momento tan desagradable como haber perdido una vida dentro de sus entrañas o después de su nacimiento, como ha ocurrido con muchas familias como consecuencia por la enfermedad del Zika. La pérdida de un ser querido, y sobre todo de un hijo o hija es un dolor devastador, no existe nombre para clasificarlo, los recuerdos y trascendencia que tiene en la vida de la madre son invaluable, el dolor que queda en el alma es profundo. En la ilusión de ser padres, depositan en sus hijos gran parte de su mundo, sus sueños, proyectos que dan la continuidad y trascendencia de sus vidas y la muerte tiene como consecuencia efectos emocionales sobre la familia.

Los sentimientos de culpa, enojo, frustración son muy frecuentes, dañando sensiblemente las relaciones de pareja, e inclusive se llega a perder la unión de la misma. En la mujer el sentimiento de culpa es más recurrente y profundo.

“Nada será igual que antes” y hay razón en este pensamiento, significa que la vida sigue, pero de diferente manera, tal vez se tengan que hacer cosas que antes no se hacían, se adquieren otras responsabilidades. Se deja una realidad para entrar a otra. Enfrentarse a lo irreversible de una pérdida, es aceptar el duelo, saber que lo que era, ya no será y será de otra forma. Decía Heráclito “Imposible bañarse dos veces en el mismo río. Ni el río trae la misma agua ni yo soy ya el mismo”.

Objetivo

Conocer elementos que permitan a las y los voluntarios un manejo adecuado sobre las pérdidas y el duelo que puede generar la enfermedad del Zika.

Recomendaciones para el manejo adecuado por especialistas en apoyo psicosocial sobre pérdidas y duelos generado por la enfermedad del Zika

Escuchar de forma empática: Nos limitaremos a escuchar, compartiendo su dolor y les haremos sentir que no están solos, ya que necesitan hablar del bebé sin represiones. Permítales a los padres y madres cualquier tipo de expresión de dolor, salvo conductas agresivas consigo mismas o con el entorno.

Hablar con ellos sobre la situación actual: Necesitan estar informados para sentir que tienen algo de control sobre la situación. Informarles sobre lo que pueden experimentar en cada momento y normalizar. Si creemos que necesitan más información sobre las consecuencias que ha tenido el virus en el feto, hay que intentar transmitirla de manera suave.

Orientarles, pero nunca obligarles: Se recomienda ofrecer siempre a los padres y madres la posibilidad de ver, tocar, abrazar a su bebé fallecido y respetar al máximo el criterio de cada uno, habrá quien prefiera no verlo. Algunos estudios señalan que no verlo puede incrementar levemente el riesgo de estrés postraumático y dificultará la elaboración del duelo.

Si en ningún caso no desean ver al bebé, a pesar de nuestras recomendaciones, podemos optar, si lo aceptan, por describirles cómo es físicamente. Esto les puede ayudar a comprender que el bebé tiene una apariencia física normal. Siempre hay que dejarles saber que si cambian de idea solo hace falta decirlo y les traerán a su bebé. Destacar algo positivo del bebé, esto puede animarlos a verlo, por ejemplo, “es un bebé muy guapo”, “es un bebé muy especial”, “tiene unas manos preciosas”.

Ayudarles a tomar decisiones:

Las madres/padres a veces no piensan en si quieren tener recuerdos o si quieren nombrar a su bebé, podemos sugerirles que tengan estas opciones. Es importantísimo explicarles a los padres que han tenido un aborto avanzado que tienen que expresar su deseo de recuperar el cuerpo o de lo contrario el hospital dispondrá de él.

Ser comprensivo/a: Usar el sentido común para poder tratar cada caso.

Cuidar nuestro lenguaje corporal: No cruzar los brazos, mirar a los ojos, sentarnos a su misma altura y a poca distancia, etc. A veces vale más algo de contacto físico que palabras, una mano en el hombro por ejemplo. Si lo consideramos oportuno, dar un abrazo puede llegar mil veces más lejos que “las palabras correctas”.

Orientar sobre dudas más habituales acerca del duelo como, por ejemplo, si es bueno hablar del bebé muerto, así como cualquier otra que surja. Si no se sabe qué responder, mejor indicar que se buscará la información y después se les transmitirá para evitar errores o malentendidos.

La o él voluntario deben de mantener la calma, las madres y padres están en una situación límite. Ha muerto o va a morir su bebé. No se debe atribuir a las madres y padres la culpa de la muerte perinatal. El sentimiento de culpabilidad sería añadir aún más angustia a su proceso de dolor.

Hacerles sentir nuestra presencia, pero con discreción: Lo ideal sería dejarles muchos momentos a solas pero ir, regularmente y sin que se note nuestra presencia, por la habitación de despedida, mostrando nuestra disposición para lo que necesiten en cada momento. No siempre es necesario que nos quedemos de pie junto a la madre/padre o familiares. Basta con decir “ahora voy a salir pero si necesitas que me quede más tiempo con ustedes sólo tienen que decirlo”.

Respetar y resguardar su intimidad, por todo el tiempo que necesiten, es esencial. Las madres y los padres suelen no estar en condiciones de pedir este tiempo, por sentirse “raros”, por no querer ser juzgados, por no querer molestar. Puede ser de gran ayuda que el voluntario o voluntaria a cargo de su caso les diga “volveré en una hora, si me necesitan antes, me pueden llamar”.



Foto: Cruz Roja Colombiana

Folleto 6. Apoyo psicosocial para las y los voluntarios

Introducción

El personal voluntario que brinda asistencia psicosocial a las personas, familias y comunidades afectadas por la enfermedad del Zika, posiblemente pueden desarrollar algunos malestares de estrés, producidos por las cargas emocionales con las que se pueden llegar a enfrentar.

Por esta razón siempre es importante tomar algunas medidas que permitan el cuidado y autocuidado de las personas que están trabajando con las poblaciones afectadas.

Un buen interviniente en apoyo psicosocial reconoce sus límites, sabe decir NO y acepta recibir ayuda cuando lo considera necesario.

Objetivo

Logra que las y los voluntarios que realizan asistencia, apoyo y acompañamiento en las comunidades afectadas por Zika tengan espacios de cuidado emocional.

Recomendaciones para el personal voluntario que interviene con las personas, familias y comunidades afectadas por la enfermedad del Zika.

Ejercicio de reflexión

En toda la vida debe caer un poco de lluvia... pero que pasaría si llegara a llover demasiado...”

La lluvia simboliza el estrés (desafío al que debemos adaptarnos), en cuanto a los dispositivos para protegernos de la lluvia como los paraguas y los impermeables, son medios que hemos incorporado para enfrentarnos (ajustar nuestro comportamiento para reducir los efectos negativos de la lluvia).

Si llegara a llover muy fuerte y sin pausa durante mucho tiempo, tendríamos que enfrentar una inundación, ocasionando destrucción y rápidamente la vida de las personas puede convertirse en una lucha por sobrevivir y recuperarse.

Si bien consideramos que la lluvia es un componente normal de la vida, no ocurre lo mismo con las inundaciones.



REFLEXIONEMOS SOBRE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1. ¿Qué podemos hacer para protegernos de esos eventos adversos que nos inundan la vida?
2. ¿Por qué una enfermedad como el Zika puede producir una inundación en la vida de las personas?
3. ¿Qué mecanismos personales podemos utilizar para afrontar las consecuencias que generan la enfermedad del Zika?
4. ¿De qué forma consideras que estas consecuencias te pueden afectar como interviniente de apoyo psicosocial?

Técnicas de cuidado dirigidas al personal voluntario

Después de haber terminado las intervenciones de apoyo psicosocial es importante que los y las voluntarias se planteen las siguientes preguntas de autocuidado.

¿Has sentido algo así?

1. Lo vivido parece irreal.
2. Dolor cabeza, dolor muscular, mareos, náuseas, inquietud, pérdida de apetito.
3. Dificultad para dormir y descansar.
4. Tristeza, sensibilidad.
5. Indiferencia ante las propias emociones.
6. Sentirte paralizado, distante, poco eficaz.
7. Molestia al recordar olores, ruidos, imágenes de la situación.
8. Evitar lo que te recuerda la situación o hablar o recurrentemente del tema.
9. Pensar que lo podrías haber hecho diferente, mejor, sentimientos de culpa.

¿Qué hacer?

- Recuerde, los intervinientes también nos afectamos y para ayudar a otros, debemos estar bien. Siempre preste atención a sus reacciones.
- Es útil expresar los sentimientos, busque la forma más cómoda para usted de hacerlo.
- Si le sienta bien, hable con otras personas acerca de qué ocurrió y cómo usted se sintió.
- Escuche a sus compañeros de trabajo, que las intervenciones de apoyo psicosocial también los afecta a ellos.
- Vuelva a realizar las actividades que realizaba cotidianamente.
- Descanse y recuerde que descansar no significa sólo dormir.

Medidas de autocuidado

10. Aliméntese bien.
11. Duerma 8 horas (o las que necesita habitualmente para reponerse).
12. Descanse.
13. Realice ejercicio físico y mental.
14. No abuse de alcohol ni drogas, solo ocultan temporalmente el malestar.

Consulte a un profesional de salud, si:

1. Malestar no disminuye 4 semanas después de las intervenciones.
2. Tiene cambios radicales de personalidad.
3. Problemas en ámbito laboral, familiar y/o social
4. Esta constantemente pensando en las personas afectadas.

Existen técnicas de cuidado al personal voluntario que se orientan a mejorar las condiciones emocionales de las personas involucradas en las intervenciones. Entre las principales se pueden establecer las siguientes:

a) El Briefing:

No es más que un muy breve mensaje de introducción que se les da a las personas antes de salir a realizar una intervención. Este mensaje debe contener las generalidades del trabajo a realizar, resolución de dudas generales y debe incluir un mensaje de motivación.

b) Ventilación:

Es la estrategia más sencilla que consiste en un desahogo emocional con los compañeros/as en un sitio seguro. Consiste en compartir con los compañeros/as sentimientos, sensaciones sobre lo que están viviendo y de su propia actuación.

c) El Debriefing:

Puede ser espontáneo o dirigido. Es un proceso semi-estructurado con la finalidad de que los/las voluntarios comenten lo sucedido para obtener importantes reflexiones para el futuro.

Debe realizarse entre 48 y 72 horas después de la intervención. No conviene hacerla inmediatamente pues muchos factores como el cansancio puede alterar procesos mentales de los afectados lo que dificultaría el logro de resultados positivos del encuentro.

Debe realizarla personal muy entrenado en la técnica, de preferencia psicólogos/as. La participación es voluntaria pero se espera que todos asistan. Otra cuestión a considerar es que todos los que participen deben haber pasado por una exposición similar en la intervención, es decir que se espera que el grupo sea homogéneo.

Procedimiento

1. Es necesario tener un lugar cómodo para el encuentro, donde NO se produzcan interrupciones.
2. Toda información será confidencial. Nadie puede hablar, fuera de ese espacio, sobre lo que las personas comenten en la sesión.
3. Evaluar aspectos técnicos del trabajo realizado pero en especial enfocado desde el área emocional. ¿Cómo se sintieron emocionalmente durante la intervención?, ¿Cuáles fueron sus mayores preocupaciones?, ¿Qué hicieron para mantener la calma?, ¿Qué aprendizajes les dejó esta intervención?
4. En el curso de la reunión probablemente las y los voluntarios se pueden sentir peor pero es normal ya que implica una gran "exposición personal" pero en el contexto adecuado, se obtendrán grandes beneficios a mediano y largo plazo.
5. También después de una semana, se debe de realizar un seguimiento y reunión con el equipo para evaluar su readaptación a la rutina laboral y familiar.
6. Para finalizar se pide que todos se den un abrazo cerrando de forma positiva la intervención.⁴

⁴ Federación Internacional de Sociedades Nacionales de la Cruz Roja y la Media Luna Roja (IFRC). (2016) Manual de referencia, Apoyo psicosocial en emergencia. CREPD

Referencias

- CREPD (2016). Módulo de formación del virus ZIKA: Manual de Referencia. San Salvador, El Salvador: IFRC/ CREPD.
- Federación Internacional de Sociedades Nacionales de la Cruz Roja y la Media Luna Roja (IFRC). (2016) Manual de referencia, Apoyo psicosocial en emergencia. CREPD
- Proyecto Esfera. (2011). Carta Humanitaria y normas mínimas para la respuesta humanitaria. Reino Unido: Practical Action Publishing.
- Apoyo psicosocial: <http://www.ifrc.org/es/introduccion/health-activities/apoyo-psicosocial/>
- Intervención Psicosocial en Situaciones de Emergencias y Desastres: Guía para el Primer Apoyo Psicológico ONEMI. Pontificia Universidad Católica de Chile. Centro del Buen Trato Colegio de Psicólogos de Chile A.G. Autores Ps. Ignacio Baloian Ps. Enrique Chia Ps. Consuelo Cornejo Ps. Claudia Paverini.
- Historia de un virus emergente: <https://espanol.medscape.com/verarticulo/5900216>
- Que es el virus del Zika, la enfermedad que se esta propagando por América Latina: http://www.bbc.com/mundo/temas/virus_zika
- Apoyo Psicológico Basado en la Comunidad, Manual de Formación -1a edición - mayo 2003 Federación internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Raja.
- Controlar el Estrés sobre el Terreno. - 2001 - Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.
- Manual para Educadores y Educadoras Guías - UNICEF-Colombia, 2007.
- Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres - Guías sobre Desastres No.7.
- Guía del Comité Permanente entre Organismos (IASC) sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes.
- Apoyo psicosocial para las embarazadas y las familias afectadas por la microcefalia y otras complicaciones neurológicas en el contexto del virus de Zika. OMS, 2016.
- Guía de la Cruz Roja y la Media Luna Roja para la Participación comunitaria y la rendición de cuentas a la comunidad (CEA). CICR y Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja 2016.

Los Principios Fundamentales del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

Humanidad El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, al que ha dado nacimiento la preocupación de prestar auxilio, sin discriminación, a todos los heridos en los campos de batalla, se esfuerza, bajo su aspecto internacional y nacional, en prevenir y aliviar el sufrimiento de los hombres en todas las circunstancias. Tiende a proteger la vida y la salud, así como a hacer respetar a la persona humana. Favorece la comprensión mutua, la amistad, la cooperación y una paz duradera entre todos los pueblos.

Imparcialidad No hace ninguna distinción de nacionalidad, raza, religión, condición social ni credo político. Se dedica únicamente a socorrer a los individuos en proporción con los sufrimientos, remediando sus necesidades y dando prioridad a las más urgentes.

Neutralidad Con el fin de conservar la confianza de todos, el Movimiento se abstiene de tomar parte en las hostilidades y, en todo tiempo, en las controversias de orden político, racial, religioso o ideológico.

Independencia El Movimiento es independiente. Auxiliares de los poderes públicos en sus actividades humanitarias y sometidas a las leyes que rigen los países respectivos, las Sociedades Nacionales deben, sin embargo, conservar una autonomía que les permita actuar siempre de acuerdo con los principios del Movimiento.

Voluntariado Es un movimiento de socorro voluntario y de carácter desinteresado.

Unidad En cada país sólo puede existir una Sociedad de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja, que debe ser accesible a todos y extender su acción humanitaria a la totalidad del territorio.

Universalidad El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, en cuyo seno todas las Sociedades tienen los mismos derechos y el deber de ayudarse mutuamente, es universal.

Información de contacto

Apartado postal 303

CH-1211 Ginebra 19

Suiza

Teléfono: +41 22 730 4222

Telefax: +41 22 730 4200

E-mail: secretariat@ifrc.org

www.ifrc.org

www.ifrc.org
Salvar vidas, cambiar mentalidades.



Federación Internacional de Sociedades
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja