 Liceo José Victorino Lastarria

 Rancagua

 “*Formando Técnicos para el mañana”*

 Orientación

**CÁPSULAS DE ORIENTACIÓN N°1**

**Nivel: 1°-2°-3°-4° Medios**

**Unidad o EJE: Bienestar y autocuidado.**

**Objetivo: Reconocer actitudes de autocuidado en materia de salud mental frente a los protocolos de la contingencia sanitaria del COVID-19. LINK: www.youtube.com/ watch?v=OqwLbohkDOl**

**www.youtube.com /watch?=iECCTZ1Zyt4 www.youtube.com/watch?=GDEWRSe9jlK**

**RECOMENDACIONES PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL DURANTE LA CONTINGENCIA.**

Durante el aislamiento tú puedes presentar síntomas de angustia y molestia. ¿Qué debemos hacer? Es recomendable mantenerse conectado con amigos y familiares: a través de medios digitales, dormir bien, atención especial a los niños y adultos mayores y disminuir la cantidad de tiempo que se dedica al consumo de noticias sobre el Covid-19 y priorizar fuentes de información verificadas

**ATENCIÓN. La salud mental es uno de los principales focos de atención de la Organización Mundial de la Salud ante el aislamiento social obligatorio.**

Las horas de encierro obligatorio afectan nuestra cotidianidad y pueden impactar también nuestras relaciones personales. La OMS ha destacado que [la estabilidad emocional de las personas](https://news.un.org/en/story/2020/03/1059542) ante el brote del Covid-19 es una responsabilidad de las autoridades sanitarias.

**¿Por qué debemos hablar de salud mental?**

El Grupo de Trabajo del Comité Permanente entre Organismos, sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia (IASC, por sus siglas en inglés) explica que es común que las personas se sientan [estresadas y preocupadas durante una pandemia](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%202%20March%202020-English.pdf). He aquí algunas respuestas comunes ante estas situaciones de crisis:

**1.-Ante la angustia.** Se recomienda conversar con personas de confianza, como familiares o amigos. La OMS recomienda mantener [una dieta saludable y suficientes horas de sueño](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2) para proteger la salud mental mientras nos quedemos en casa. Síntomas de esta angustia son:

|  |  |
| --- | --- |
| -Miedo a estar enfermo o a la muerte.-Evitar ser atendido en centros de salud por temor a ser contagiado.-Miedo a ser socialmente excluido durante a la cuarentena por ser asociado a una enfermedad.-Sentirse impotente de poder ayudar a sus seres queridos.-Sentimientos de desesperanza, aburrimiento, soledad y depresión a causa del aislamiento social.-Sentimiento de culpa ante la posibilidad de contagiar a seres queridos | Coronavirus (COVID-19): lo que los padres deben saber | UNICEF |

**2. Lectura noticias sobre la Pandemia.** Se recomienda sólo recoger información en pocos intervalos durante el día, y por fuentes oficiales confiables.

**3. El estigma social afecta a la salud mental.** Este es la asociación negativa entre una persona o un grupo de gente con una enfermedad específica. Se produce por tres factores principales: La falta de información sobre una enfermedad nueva, el miedo ante lo desconocido, y es fácil asociar ese miedo con "los otros".

La OMS es clara al indicar que este virus no discrimina entre nacional o etnia, incluso aquéllos que están en la ´primera línea como médicos y trabajadores de la salud, están estigmatizados “Aquellos con la enfermedad [no han hecho nada malo](https://bit.ly/2U5wz2W)”, explica esta organización. Al contrario, la organización asegura que merecen ["nuestro apoyo, compasión y cariño"](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8)

**4. No descuidar el descanso. L**a Fundación para la Salud Mental británica señala que para prevenir la expansión del Covid-19, es necesario planificar [una rutina diaria que tenga un balance entre las responsabilidades con el cuidado personal.](https://www.mentalhealth.org.uk/publications/looking-after-your-mental-health-during-coronavirus-outbreak) Este último incluye momentos de descanso, para leer o ver una película, ejercicios dentro de casa, y horas suficientes de sueño.La OMS señala **"no usen el cigarro, el alcohol u otras drogas para sobrellevar sus emociones"**, durante el aislamiento. Estas pueden empeorar el bienestar mental y físico de las personas, advierte esta organización.

**5. Mantenerse conectado.**  la OMS recomienda mantenerse conectado con amigos y familiares en situaciones de aislamiento físico: "si las autoridades han recomendado limitar el contacto social para contener el brote del virus, pueden mantenerte conectado a través de redes sociales, correo electrónico, videoconferencia y teléfono celular.

|  |
| --- |
| **FICHA EVIDENCIAS (Devolver resuelta al mail del profesor jefe o recortar y devolver al retornar a clases presenciales)****NOMBRE:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_CURSO:\_\_\_\_\_\_\_FECHA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****EVALÚE CON NOTA DE 1 a 7 ESTA CÁPSULA\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **1.-Señale un aspecto que consideras relevantes destacar sobre las recomendaciones del texto.****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****2.-Menciona una reflexión de lo aprendido en esta cápsula y links sugeridos.****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |