

ZIKA

Lo que se debe y no se debe hacer y decir para que la comunicación sirva de apoyo (adaptado de OMS)

LO QUE SE DEBE HACER

- Intente encontrar un lugar tranquilo para hablar, minimizando las distracciones externas.
- Ofrezca información real en caso de que disponga de ella. Sea sincero acerca de lo que sabe y lo que no sabe. *"No sé, pero voy a intentar averiguarlo y voy a avisarle si aparecen nuevas informaciones al respecto"*.
- Haga entender a la persona que está escuchando, p. Ej.: Asintiendo con la cabeza o diciendo *"hmm..."*
- Tenga paciencia y mantenga la calma.
- Dé la información de un modo comprensible, es decir, de forma simple.
- Respete el derecho de las personas a tomar sus propias decisiones.
- Sea consciente de sus propios prejuicios y sesgos, y déjelos al margen.
- Deje claro a la persona que incluso si rechaza la ayuda ahora, podrá recibirla en el futuro.
- Respete la privacidad y mantenga la confidencialidad de la historia, salvo razones de fuerza mayor.
- Haga saber a la persona que reconoce sus fortalezas y la manera en que se está ayudando a sí misma.
- Deje espacios para el silencio.
- Asegúrese que entiende lo que le dice la persona repitiéndole lo que ha comprendido y preguntándole si es correcto.
- Compórtese de forma adecuada teniendo en cuenta la cultura, edad y el sexo de la persona.
- Sea delicado. Haga saber a la persona que comprende cómo se siente: *"Lo siento mucho. Imagino que esto es muy triste para usted"*.

LO QUE NO SE DEBE HACER

- No presione a nadie para que cuente lo que le sucede.
- No desvalore la capacidad de la persona ni su sensación de poder cuidar de sí misma.
- No culpe a la persona por haberse quedado embarazada.
- No culpe a la persona por no utilizar repelente de insectos.
- No interrumpa ni apure a la persona mientras cuenta lo que le sucede, p. Ej.: No mire la hora ni hable demasiado rápido.
- No invente cosas que no sabe.
- No piense ni actúe como si tuviera que resolver todos los problemas de la persona en su lugar.
- No utilice expresiones demasiado técnicas.
- No haga falsas promesas ni dé falsos argumentos tranquilizadores.
- No piense que tiene que intentar resolver todos los problemas de la persona en su lugar.
- No le cuente la historia de otra persona.
- No juzgue lo que la persona haya hecho o dejado de hacer ni sus sentimientos. No diga: *"No debería sentirse así"*.
- No hable de sus propios problemas.



ZIKA

Si la mujer está embarazada y tiene sospecha o confirmación de zika

- » Proporcione información precisa y comprensible en el idioma que maneja la usuaria (*guaraní o español*), sobre todas las evaluaciones e investigaciones antes de que se lleven a cabo y sobre los resultados de esas pruebas.
- » Pregúntele qué es lo que conoce sobre, el zika y/o la microcefalia, u otras complicaciones neurológicas. Tómese tiempo para escuchar las reacciones (*pensamientos, sentimientos*) a los resultados, de la persona y de su pareja o familiares.
- » Infórmele de lo que sabe sobre el pronóstico, del zika y/o la microcefalia, u otras complicaciones neurológicas. Es importante destacar que algunos bebés con microcefalia no desarrollan trastornos, del desarrollo ni otras complicaciones neurológicas graves.
- » Asegúrese que ha entendido los resultados de las pruebas y sus consecuencias. Pídale que resuma aquello que ha entendido de la información, que le haya proporcionado. Aclare amablemente cualquier posible malentendido.

Si la mujer ha dado a luz a un niño con microcefalia u otras manifestaciones de SCZ

- » Explíqueme la necesidad de revisiones periódicas, para hacer un seguimiento del desarrollo neurológico y evaluar las posibles complicaciones.
- » Infórmele de los servicios pertinentes, disponibles para atender sus necesidades sociales, psicológicas, de salud física y dévela a dichos servicios, según proceda.

En general

- » Comparta información impresa y aliente a volver al establecimiento de salud, si tienen más preguntas.
- » Proporcione información sobre las medidas apropiadas, para controlar la propagación del virus (*como preservativos masculinos y femeninos, repelentes de mosquitos que son seguros para las embarazadas y mosquiteros*).
- » Antes de finalizar cada consulta, esponga de nuevo y confirme las siguientes medidas que la persona debe tomar, como acudir a otra cita o ponerse en contacto con un servicio.





ZIKA Pasos para la resolución de problemas

¿Cómo apoyar la resolución de problemas y la ampliación de los medios de acción de las personas? Ayudándolas a clarificar sus problemas, efectuar “*lluvias de ideas*” sobre las maneras de hacer frente a la situación y determinar cuáles son las opciones y el valor y las consecuencias de cada una ellas:

Paso 1 - Especificar el problema: lo primero es definir el problema. Los problemas son algo más, forman parte de la vida de las personas que permiten aprender y adaptarse, con lo que se los debe ver como una oportunidad, no como algo negativo.

Paso 2 - Concretar la respuesta que se da al problema: describir con detalle el problema, la situación que lo rodea y la respuesta que se le da normalmente.

Paso 3 - Hacer una lista con posibles soluciones alternativas: siguiendo la técnica “*lluvia de Ideas*” que consiste en escribir todas las posibles soluciones posible al problema siguiendo las siguientes indicaciones:

- Vale cualquier idea. Aunque parezca la posible solución un disparate en principio es válido.
- Es deseable producir muchas ideas de soluciones alternativas. Cuanto más, mejor.
- Combinar ideas para mejorar. Repasar la lista para ver si puede combinar o mejorar algunas ideas. Dos buenas ideas podrían juntarse y formar una idea aún mejor.

Paso 4 - Valorar las consecuencias de cada alternativa: se puede hacer una lista de las ventajas e inconvenientes para cada solución ideada, y luego se le da una puntuación en función de su relevancia.

Paso 5 - Valorar los resultados: consiste en poner en práctica la solución que se ha elegido al final del proceso y comprobar si se cumple el objetivo. Si no se acaba satisfechos con el resultado, entonces se aplica la siguiente solución en el listado según la valoración.





ZIKA Ejemplos de estrategias de adaptación

+ Fomentar las estrategias de adaptación positivas

- » Descansar lo suficiente.
- » Comer con la mayor regularidad posible y beber agua.
- » Hablar y pasar tiempo con la familia y los amigos.
- » Conversar sobre los problemas con alguien en quien se confíe.
- » Realizar actividades que ayuden a relajarse: caminar, cantar, rezar, otros.
- » Hacer ejercicios físicos.

- Desaconsejar las estrategias de adaptación negativas

- » Evite consumir drogas, fumar o tomar bebidas alcohólicas.
- » Evite dormir todo el día.
- » Evite trabajar sin parar, sin ningún descanso o relajación.
- » Evite aislarse de los amigos y seres queridos.
- » Evite descuidar la higiene personal.
- » Evite tener comportamientos violentos.

