



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

PROYECTO ASIST
DE USAID

*Aplicando la Ciencia para Fortalecer
y Mejorar los Sistemas de Salud*

Apoyo psicosocial para las embarazadas y las familias afectadas por el SCZ

Orientaciones para proveedores de salud



Graciela Avila
Dominica Vera

Agenda

HORARIO	ACTIVIDAD
08:00 a 08:15	Saludo y presentación de agenda
08:15 a 08:35	Presentación de participantes y actividad rompe hielo
08:35 a 08:45	Pre test
08:45 a 09:15	Introducción al apoyo psico social
09:15 a 10:15	¿Qué hacer y qué no hacer en apoyo psico-social?
10:15 a 10:30	Receso
10:30 a 11:30	Las técnicas de resolución de problemas
11:30 a 12:15	El impacto del Zika en las familias
12:20 a 13:20	Almuerzo
13:20 a 14:20	Como ofrecer apoyo psicosocial en el contexto del Zika
14:20 a 14:50	Observando sesiones de apoyo
14:50 a 15:30	Practicando el apoyo psico social
15:30 a 15:45	¿Cuándo derivar?
15:45 a 16:00	Post test y evaluación del taller

Objetivos

1. Proveer información básica sobre una respuesta de apoyo, que satisfagan las necesidades psicosociales y de salud mental de las mujeres infectadas por el virus de Zika durante el embarazo y a sus familias
2. Brindar orientaciones a los proveedores de salud sobre estrategias para atender a:
 - Embarazadas con infección posible o confirmada por el virus de Zika
 - Embarazadas que saben que es posible que su hijo tenga microcefalia u otras manifestaciones relacionadas al SCZ
 - Cuidadores y familiares de un lactante con microcefalia u otras manifestaciones del SCZ.



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

PROYECTO ASSIST
DE USAID

*Aplicando la Ciencia para Fortalecer
y Mejorar los Sistemas de Salud*

Apoyo psicosocial – Introducción



Concepto

“Conjunto de intervenciones cuyo principal objetivo es ayudar a una persona, especialmente después de haber pasado por una situación de emergencia u otro evento traumático, a recuperar o adquirir habilidades necesarias para el desarrollo de una vida cotidiana de la manera más autónoma y digna, así como en el desempeño y manejo de las diferentes funciones sociales y demandas que supone vivir, trabajar y relacionarse” (Grupo de Referencia del IASC para la Salud Mental y el Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencias)

Primeros Auxilios Psicológicos

“Ofrecer ayuda psicológica básica, pragmática y no invasiva, con un enfoque dirigido a escuchar sin forzar a hablar, evaluar las necesidades y asegurarse de que se suplan las necesidades básicas; alentar, pero sin forzar, la compañía de familiares o amigos y proteger de otros daños”.

Implica una respuesta NO clínica, humana, de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que necesita ayuda inmediatamente después de eventos extremadamente estresantes .

Primeros Auxilios Psicológicos

Los primeros auxilios psicológicos abarcan:

- Proteger a la persona que enfrenta una situación estresante respecto de daños mayores.
- Proporcionar a las personas el espacio adecuado para hablar de lo que sienten ante esta situación, pero sin ejercer presión.
- Escuchar pacientemente, aceptando lo que se oye y sin emitir juicio.
- Transmitir una empatía auténtica.

Primeros Auxilios Psicológicos

Los primeros auxilios psicológicos abarcan:

- Desalentar las maneras negativas de hacer frente a la situación.
- Proveer maneras saludables de hacer frente a la situación.
- Alentar la participación en actividades cotidianas normales y aprovechar medios positivos de hacer frente a la situación.
- Alentar, pero no obligar, a buscar la compañía de uno o más familiares o amigos.

Primeros Auxilios Psicológicos

Son muy diferentes de la entrevista psicológica, puesto que no necesariamente incluyen que se hable de los hechos que han causado el malestar ni implica acciones de psicoterapia.

No necesariamente debe ser brindado por un profesional especializado.



Primeros Auxilios Psicológicos

- Agua
- Caramelos
- Pañuelos



Relación proveedor-paciente y empatía:

Atender por primera vez a un paciente, al cual es necesario darle una noticia difícil, requiere habilidades para establecer una buena relación proveedor - usuario/a y una adecuada comunicación.

Existen dos maneras de comunicarse:

- *Comunicación verbal*
- *Comunicación no-verbal*

La **empatía**, es decir la posibilidad de ponerse en los zapatos del otro, de comprender sus sentimientos y de respetarlos, va a permitir actuar con respeto y dignidad hacia los pacientes.

Relación proveedor-paciente y empatía:

Se recomienda que durante primer **contacto verbal** con el paciente se sigan los siguientes pasos:

1. Saludar cordialmente y presentarse
2. Animar al paciente para que comente sus preocupaciones
3. Hablar lo necesario con sinceridad y tranquilidad
4. No utilizar términos enjuiciadores
5. Llamar por su nombre al paciente
6. Responder a todas las inquietudes del usuario/a y sus familiares o acompañantes

Relación proveedor-paciente y empatía:

La **comunicación no verbal** es importante pues denota nuestras emociones internas.

Se recomienda que el proveedor de salud siga los siguientes pasos:

1. Sentarse a la misma altura que el paciente, sin obstáculos cómo sillas, escritorios, bancos, etc.
2. Sonreír y mostrar deseo de ayudar.
3. Dejar que el paciente hable todo lo que necesite.
4. Mostrar capacidad de escucha mirando a los ojos del paciente con atención .
5. Mostrar que se tiene el tiempo de atender a la persona.

Relación proveedor-paciente y empatía:

- La empatía puede demostrarse de varias maneras a través del contacto físico: pasando la mano, tocando el hombro, ofreciendo un abrazo etc.
- Analizar el lenguaje (verbal y no verbal) de la persona antes de realizar contacto físico.
- Considerar la cultura.
- Evitar invadir o generar incomodidad.
- En caso de maltrato físico o abuso : NO AL CONTACTO FISICO

Habilidades para establecer una buena comunicación y contención verbal:

Existen dos canales de comunicación verbal:

1- **La comunicación emocional**: respuestas rápidas y fuertes que nacen de las emociones sentidas al recibir un mensaje.

2- **La comunicación cognitiva**: respuestas pensadas y analizadas. Este tipo de comunicación requiere de saber escuchar y comprender el contexto del mensaje antes de emitir una respuesta.

Habilidades para establecer una buena comunicación y contención verbal:

En una situación de desequilibrio emocional por parte de la paciente que está afectada por el virus Zika o que tiene un bebé con microcefalia, el proveedor de salud nunca debe:

- Negarse a escuchar^{[L]_{SEP}}
- Emitir juicios de valor sobre el paciente^{[L]_{SEP}}
- Mantener una confrontación^{[L]_{SEP}}
- Aumentar el tono de voz para hacernos oír
- Hacer preguntas cerradas que tengas “Si” o “No” como respuesta
- Realizar promesas que no se pueden cumplir. Por ejemplo: “le aseguro que su hijo no tendrá problemas de desarrollo”.

Protocolo **ABCDE** (Robow and McPhee)

- A. **Prepararse por adelantado a recibir al paciente** (practicar dar la noticia, saber que palabras utilizar, prepararse emocionalmente)
- B. **Construir un buen ambiente** (tener el ambiente listo, sentarse cerca del paciente para poder tocarlo si es necesario, dar soporte emocional)
- C. **Comunicar adecuadamente** (ser directo, no usar eufemismos, permita los silencios, pregunte al paciente si entendió lo que le fue explicado)
- D. **Manejar las reacciones del paciente y su familia** (observar las reacciones físicas y emocionales, estar atento a signos de alerta, escuchar, mostrar empatía)
- E. **Alentar y validar las emociones** (dar información escrita, evaluar el efecto de la noticia, ofrecer ayuda en dar la noticia a otros en lugar del paciente, corregir distorsiones, coordinar consultas de seguimiento)

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.
- Haga entender a la persona que está escuchando
- Tenga paciencia y mantenga la calma.
- De la información de un modo comprensible, es decir, de forma simple.

Lo que se **debe hacer**

- 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.

Lo que se **debe hacer**

- 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”
- Respete el derecho de las personas a tomar sus propias decisiones.

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 interrumpa ni apure a la persona mientras cuenta lo que le sucede
- ❌ No invente cosas que no sabe.
- ❌ No piense ni actúe como si tuviera que resolver todos los problemas de la persona en su lugar.

Lo que **NO** se debe hacer

- ❌ 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.

Recomendaciones

Es conveniente evitar las siguientes expresiones:

“No entendiste nada”

“Fue tu culpa”

“No es mi culpa”

“Es obra de Dios”

“Tranquilízate”

“¿Por qué?”

“No es un problema muy importante”

“No me gustaría estar en tu lugar”

“Pobrecito/a”

“Siento pena por ti”

Lo recomendable es:

“Quizás me exprese mal, quiero decir...”

“Lo más importante es que ahora estás mejor”

“A lo mejor ahora es muy difícil, pero todo puede mejorar”

“A veces necesitamos un poco de ayuda extra”

“Me imagino lo complicado que ha de ser”

“Yo quiero ayudarte, y para eso necesito que me escuches”

“¿Te parece que...?”

“Si estás de acuerdo yo te propongo...”

Técnicas de resolución de problemas

- ❖ **Paso 1. Especificar el problema:** lo primero es definir el problema.
- ❖ **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”
- ❖ **Paso 4: Valorar las consecuencias de cada alternativa:** Se puede hacer una lista de las ventajas e inconvenientes para cada solución ideada.
- ❖ **Paso 5. Valorar los resultados:** poner en práctica la solución que se ha elegido al final del proceso y comprobar si se cumple el objetivo.

Técnicas de resolución de problemas

❖ **Aliente la adaptación mediante la resolución de problemas**

- Ponga en contacto a la mujer con los servicios sociales y los recursos de la comunidad.
- Colabore con la persona para buscar juntos soluciones y estrategias de adaptación para los problemas detectados.
- Cuando los factores causantes del estrés no pueden resolverse, utilizar técnicas de resolución de problemas.
- No dé consejos directos. Trate de alentar a la persona a que encuentre sus propias soluciones.

Técnicas de resolución de problemas

❖ **Desaliente el consumo de tabaco, alcohol y drogas como medio de sobrellevar el problema**

- Un mito es que el alcohol es bueno para la salud mental, a menudo se utilizan junto a otras sustancias como una forma de automedicación.
- No ayudan a resolver los problemas y su consumo con frecuencia provoca problemas sociales y de salud.

❖ **Aliente la adaptación positiva**

- Cada persona tiene su forma particular de adaptarse. Aliente a las personas a usar sus propias estrategias de adaptación y a evitar estrategias negativas

Técnicas de resolución de problemas

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

Perfil del proveedor de salud

Psicólogos, enfermeras, obstetras, médicos, trabajadores sociales que tengan:

- ✓ Sensibilidad cultural
- ✓ Conocimientos básicos acerca de las actitudes y prácticas culturales y los sistemas locales de apoyo mutuo.
- ✓ Estabilidad emocional
- ✓ Experiencia anterior en trabajo psicosocial o comunitario
- ✓ Buen manejo tanto del español como del guaraní
- ✓ Discreción, buen manejo de la confidencialidad
- ✓ Habilidades de comunicación
- ✓ Libre de prejuicios y con enfoque de derecho

Cuidado la Salud Mental

“El proveedor de salud debe gozar de una adecuada salud mental, de un equilibrio que le permita atender sus propias necesidades, de modo que pueda transmitir paz y tranquilidad al paciente”

“La calidad de lo que ofrecen muchos profesionales de la salud está determinada por la propia merma de las condiciones mentales de ellos”

“Si partimos del principio de que nadie puede dar lo que no tiene, el sistema debe promover actualizaciones, periódicamente, ocupándose de la salud mental del proveedor de salud”. Dr. Carlos Smith.



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

PROYECTO ASSIST
DE USAID

*Aplicando la Ciencia para Fortalecer
y Mejorar los Sistemas de Salud*

Impacto del Zika en las familias



Dra. Silvia Battaglia



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

PROYECTO ASSIST
DE USAID

*Aplicando la Ciencia para Fortalecer
y Mejorar los Sistemas de Salud*

Apoyo psicosocial en el contexto del Zika





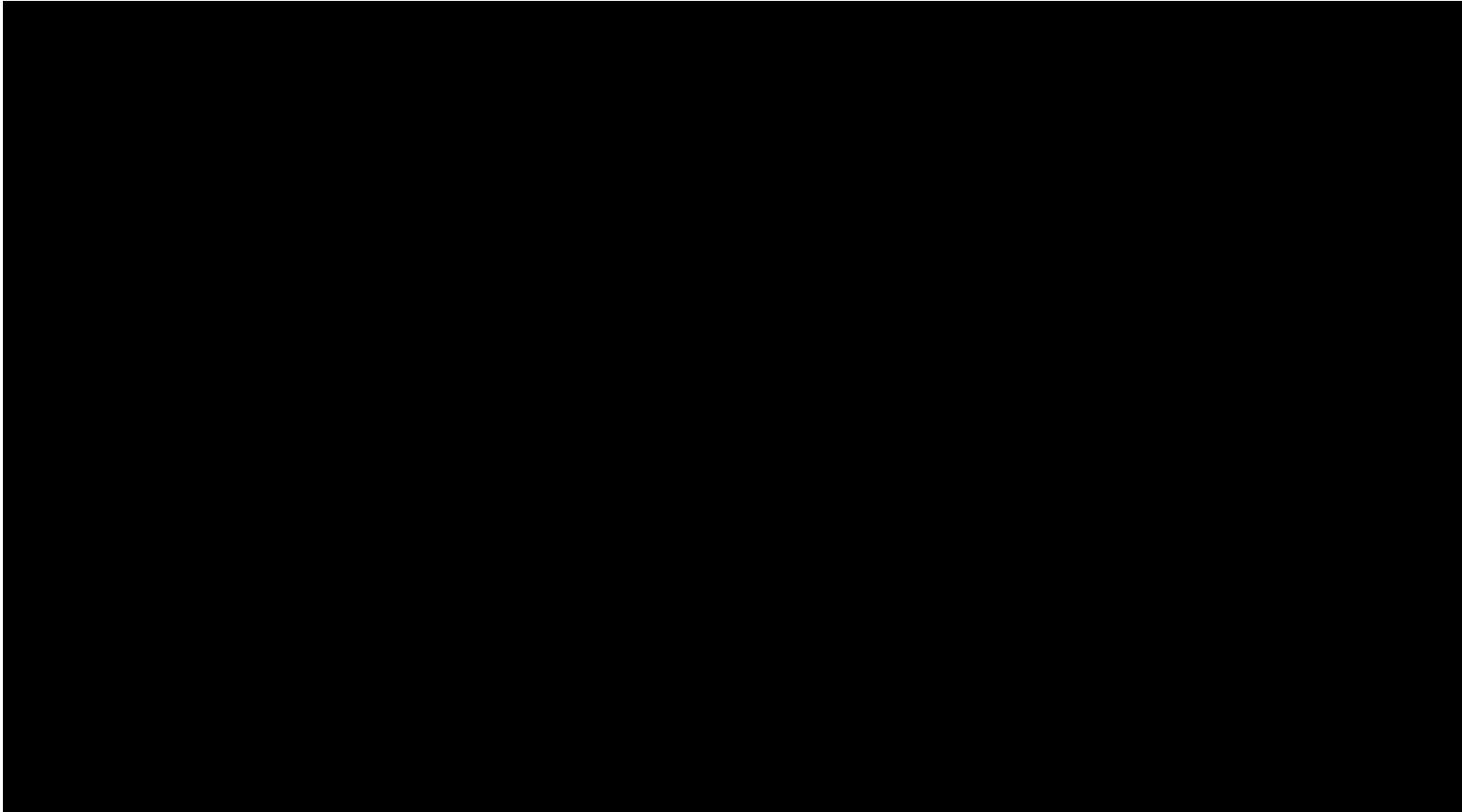
USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

PROYECTO ASSIST
DE USAID

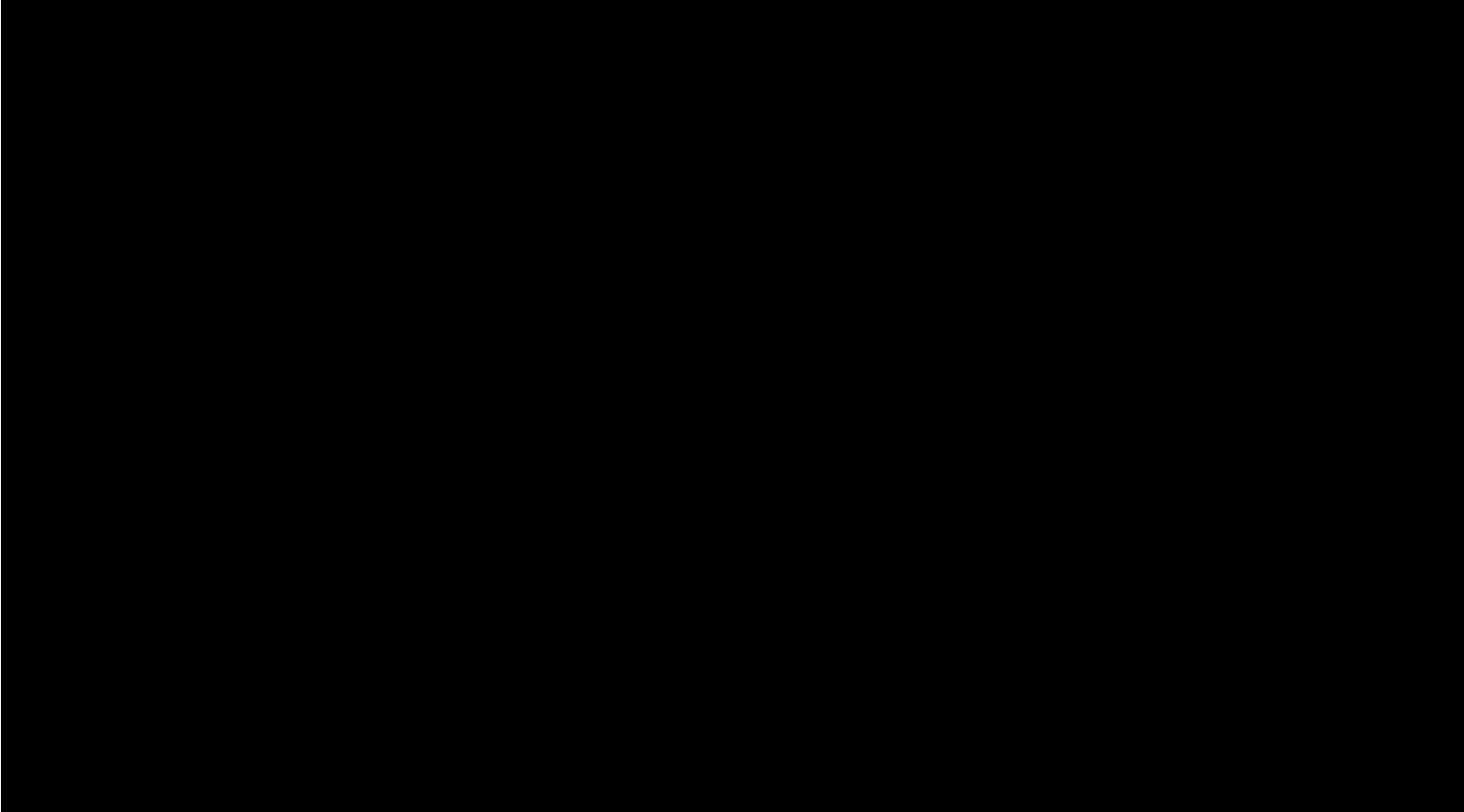
*Aplicando la Ciencia para Fortalecer
y Mejorar los Sistemas de Salud*

Observando Sesiones de Apoyo psicosocial

Video 1



Video 2



Reacciones comunes

Las mujeres que se han infectado por el virus de Zika durante el embarazo y/o a las que se les dice que su hijo puede tener o tiene microcefalia u otros SCZ, tienen más probabilidades de desarrollar síntomas de angustia, tales como:

- Irritabilidad, enfado
- Culpa, vergüenza
- Insomnio, pesadillas
- Síntomas físicos (palpitaciones, dificultad respiratoria, temblores, dolores de cabeza, etc.) sin causa orgánica.
- Llanto, tristeza, decaimiento de ánimo, pena, desesperación
- Preocupaciones excesivas, ansiedad, miedo, desesperanza

Reacciones comunes

- Comportamientos poco saludables, como consumir tabaco, alcohol o aislarse o no alimentarse.
- Los síntomas físicos como el dolor de cabeza pueden empeorar.
- La pareja o el padre del futuro bebé o los familiares cercanos pueden reaccionar de forma similar.

Apoyo psicosocial básico

- Pregunte a las personas por sus necesidades y preocupaciones sobre:
 - la gestación y haberse infectado por el virus de Zika,
 - estar gestando a un niño con microcefalia, o
 - tener a un niño con microcefalia.
- Escuche con atención. Trate de entender qué es lo más importante para ellas en estos momentos y ayúdelas a determinar sus prioridades.
- Ayude a las personas a atender sus necesidades urgentes y, de ser posible, sus preocupaciones.
- Ofrezca información precisa y actualizada.

Apoyo psicosocial básico

- Ayude a las personas a tomar decisiones, según sea necesario.
- Ayude a las personas a conectar con sus seres queridos y buscar apoyo social.
- Promueva grupos de apoyo.
- Brinde información acerca del tipo de asistencia médica y de apoyo que le puede ofrecer el sistema de salud al bebe y a la mujer, tanto en el ámbito público como privado.
- Enséñeles técnicas básicas para gestionar el estrés.

Técnicas para gestionar el estrés

- Ejercicios de respiración
- Ejercicios de relajación
- Actividades placenteras (deportes, manualidades etc.)



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

PROYECTO ASSIST
DE USAID

*Aplicando la Ciencia para Fortalecer
y Mejorar los Sistemas de Salud*

Apoyo psicosocial en el contexto del Zika – Pasos



Embarazada con sospecha o confirmación de zika:

- Proporcione información precisa y comprensible sobre todas las pruebas antes de que se lleven a cabo y sobre los resultados.
- Pregúntele qué es lo que conoce sobre el zika y/o el Síndrome Congénito Asociado al Zika. Tómese tiempo para escuchar las reacciones a los resultados.
- Infórmele de lo que sabe sobre el pronóstico del zika y/o el Síndrome Congénito Asociado al Zika.
- Asegúrese que ha entendido los resultados de las pruebas y sus consecuencias. Pídale que resuma, aclare amablemente cualquier posible malentendido.

Mujer que dio a luz a un niño con microcefalia o SCZ:

- Explique la necesidad de revisiones periódicas para hacer un seguimiento del desarrollo neurológico y evaluar las posibles complicaciones.
- Informe sobre los servicios pertinentes disponibles para atender sus necesidades sociales, psicológicas y de salud física y derívela 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.
- 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.



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

PROYECTO ASSIST
DE USAID

*Aplicando la Ciencia para Fortalecer
y Mejorar los Sistemas de Salud*

Práctica





USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

PROYECTO ASSIST
DE USAID

*Aplicando la Ciencia para Fortalecer
y Mejorar los Sistemas de Salud*

Ayudas de trabajo



Guía de Apoyo Psicosocial



Afiche 1

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 desvalorice 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.



Afiche 2

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

- » Explíquela 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 derivela 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, exponga de nuevo y confirme las siguientes medidas que la persona debe tomar, como acudir a otra cita o ponerse en contacto con un servicio.



Afiche 3



GOBIERNO NACIONAL



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, la vida que 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.



PROYECTO ASSIST DE USAID
Aplicando la Ciencia para Fortalecer y Mejorar los Sistemas de Salud

Afiche 4



GOBIERNO NACIONAL



ZIKA Ejemplos de estrategias de adaptación

+ Fomentar las estrategias de adaptación positivas

- » Descanzar 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.



PROYECTO ASSIST
DE USAID
Aplicando la Ciencia para Fortalecer
y Mejorar los Sistemas de Salud

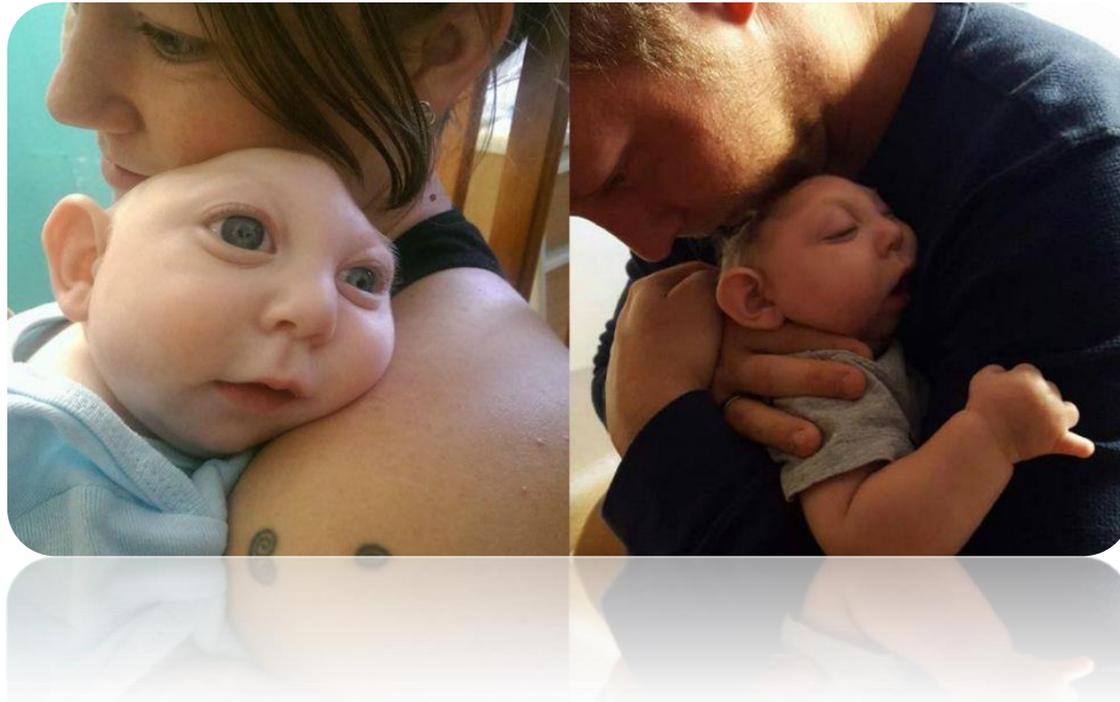


USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

PROYECTO ASSIST
DE USAID

*Aplicando la Ciencia para Fortalecer
y Mejorar los Sistemas de Salud*

¿Cuándo derivar?



Cuando derivar

Cuando la angustia aguda y severa limita el funcionamiento básico de una persona, probablemente se necesitará tratamiento clínico especializado.

En esos casos, deberá remitirse al paciente a un profesional con formación específica (psicólogo/psiquiatra).

La depresión y otros trastornos mentales deben tomarse en consideración en el caso de las mujeres que no pueden hacer su vida normal debido a la angustia durante un periodo prolongado de tiempo.

Cuando derivar

Los síntomas se consideran graves si la persona:

- No puede realizar sus actividades cotidianas
- Representa un peligro para sí mismas o para sus hijos.
- Tiene dificultades para cuidar de sí mismas o de sus hijos.

Si una persona representa un peligro para sí misma u otros no deben quedar solas. Permanezca con ella hasta que pueda conseguir ayuda de los servicios pertinentes.



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

PROYECTO ASIST
DE USAID

*Aplicando la Ciencia para Fortalecer
y Mejorar los Sistemas de Salud*

Gracias!

University Research Co., LLC
Teléfono: +595 21 213890/1
San José 548 entre Juan de Salazar y Fortín Toledo
Asunción- Paraguay