



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



“Instructivo para el apoyo psicosocial básico de las embarazadas y las familias afectadas por la microcefalia y otras complicaciones neurológicas en el contexto del virus Zika.”

San Salvador, marzo 2018

Contenido

Introducción	3
Objetivo:.....	3
3. Glosario:	3
4. ¿Qué es el Apoyo psicosocial básico?	3
E. ENTREVISTA.....	4
C. CONOCIMIENTO PREVIO	4
INVESTIGUE LO QUE QUIERE SABER	6
E. EDUQUE, INFORME Y TRANSMITA CONOCIMIENTOS.....	7
R. RESPUESTA EMPATICA	8
P. PLAN DE SEGUIMIENTO.....	9
APOYO EMOCIONAL BÁSICO ANTE LA NECESIDAD DE ABORDAR UNA SITUACIÓN DIFERENTE O DIFICULTAD EN EL CONTEXTO DE ZIKA.	11
E.C.I.E.R.P.	11
CONSEJERIA EN CRISIS EN EL CONTEXTO DE ZIKA	15
P.O.D.E.R	15

Introducción

El presente instructivo tiene como finalidad servir de apoyo a todos los miembros de la comunidad, voluntarios o colaboradores y promotores de salud que tenga contacto con mujeres embarazadas, familiares o cuidadores de niños afectados por el virus del zika y sus complicaciones.

Objetivo:

Proporcionar herramientas prácticas al personal de voluntarios, promotores de salud y colaboradores de la comunidad para el abordaje psicosocial básico de las mujeres embarazadas, familiares o cuidadores, afectados por el virus del Zika y sus complicaciones.

Glosario:

Save the Children trabajará en esto.

¿Qué es el Apoyo psicosocial básico?

Al igual que la primera ayuda psicológica, es un apoyo humano y práctico a otra persona que estuvo/está expuesta a una situación crítica, y que puede ser brindado por cualquier persona entrenada en el tema.

Al proporcionar el apoyo emocional básico el personal de salud puede utilizar la (No olvidar colocar en glosario) nemotecnia E.C.I.E.R.P.E que les guiara para brindar apoyo emocional básico ante la necesidad de abordar una situación diferente o dificultad en el contexto del Zika.

E. ENTREVISTA

Establezca una relación amable y respetuosa con la mujer y su pareja en la atención integral y proporcione información clara, precisa y comprensible.

Puede utilizar una dinámica para romper el hielo (Ejemplo, Anexo 1), busque las condiciones ambientales y estructurales cómodas para iniciar la entrevista puede ser un espacio privado en el que las demás personas no escuchen la información brindada, que la persona se sienta lo más cómoda posible, consultarle si desea ser acompañada por alguien más, su pareja, un amigo de confianza, etc.

C. CONOCIMIENTO PREVIO

El colaborador o voluntario deberá tomar los siguientes aspectos para investigar el conocimiento previo que tienen las personas sobre el Zika.

- Averigüe que sabe ella, y su núcleo familiar (esposo, pareja, hermanos, etc.) sobre el zika y/o la microcefalia u otras complicaciones neurológicas.
- Escuche y observe cómo reacciona cuando habla del tema: qué dice, qué expresa, qué reacciones hace ella, su pareja o familiares que lo acompañan ante los resultados.
- Preguntar a las personas acerca de sus preocupaciones sobre el embarazo y la posibilidad de haberse contagiado con la enfermedad del Zika o tener la posibilidad de procrear a una niña o niño con microcefalia y afectaciones neurológicas.

- Preguntar sobre otras preocupaciones como problemas económicos, relaciones de familia, violencia doméstica, así como otros problemas de salud física y mental.
- Indagar la composición del grupo familiar, si es primer hijo o ya tenía hijos antes.
- Se debe poner atención a todas las reacciones de las personas, escuchar empáticamente y permitir que exprese y hable lo suficiente de sus sentimientos y de lo sucedido.
- Escuchar con atención, trate de entender qué es lo más importante para la mujer, su pareja, familiar o cuidador, en el momento de estrés y ayúdeles a determinar sus prioridades
- Ayudar a las personas a atender sus necesidades, priorizar las más urgentes, identificar sus preocupaciones y colaborar para que tomen decisiones, según sea necesario, ofrezca información clara y precisa.
- Ayudar a las personas a mantener o restablecer el contacto y relación con sus familiares o miembros de su red de apoyo, así como a buscar apoyo social
- Evitar conductas y lenguaje que tiendan a la estigmatización y marginación de la mujer, el niño o niña y su familia, debe quedar claro que los problemas de salud del niño o niña generados por el Zika no son culpa de la madre.
- Actuar con discreción y responsabilidad; su actuar debe ser sin prejuicios religiosos o sociales, los trastornos que el niño o niña pueda presentar no se deben a ningún pecado, brujería u otras razones de ese tipo. Así mismo, evitar comentarios como: “es un ángel” o “regalo de Dios”
- Considerar la posibilidad de hablar con otras mujeres o futuras madres afectadas por el zika, para ayudarse mutuamente

INVESTIGUE LO QUE QUIERE SABER

¿Qué si debe hacer?	¿Qué no debe hacer?
1. Recuerde encontrar un lugar tranquilo para platicar y evitar ruido o distracciones	1.Obligar a decir lo que no quieran contar.
2. Ofrezca información real, sea sincero y si no sabe algo puede decir “no lo sé, pero intentare averiguarlo y al tener la información se la daré”	2.Culpar a la mujer por haberse embarazado
3. Este atento a lo que dice la persona para que sepa que usted lo escucha	3. Utilizar su teléfono celular mientras habla con la persona
4. Sea paciente y mantenga la calma	4. Culpar a la persona por no usar repelente, ropa larga, etc
5. La información debe ser simple y fácil de comprender	5. Interrumpa a la persona cuando hable o este contando su historia
6. Respete las decisiones que tomen las personas	6. Mientras la persona cuenta su historia, no mire su reloj, no desvié la mirada a otro lado, mire los ojos y haga comentarios como “si le entiendo, continúe, ya veo”
7. Deje a un lado prejuicios, creencias y cualquier otra opinión personal que dificulte la comunicación.	7. Inventar cosas que no sepa
8. Deje claro a las personas que, si en este momento no quieren ayuda, siempre estarán	8.Contar la historia de otras familias como ejemplos

¿Qué si debe hacer?	¿Qué no debe hacer?
dispuestos a ofrecerla cuando ellos quieran	
9. Respete la privacidad y no cuente a nadie la historia de la familia	9. Juzgar y no hablar de sus propios problemas
10. Comporten de forma adecuada y respete la cultura y edad de los pacientes	10. Hacer comparaciones
11. Demuestre interés por la situación de la familia, puede decir frases como “lo siento mucho”, “puede contar con mi apoyo las veces que lo necesite”, “no dude en preguntar si tiene dudas”, “trataremos de ayudarle siempre	

E. EDUQUE, INFORME Y TRANSMITA CONOCIMIENTOS

A continuación, se presentan los pasos a seguir para proporcionar información precisa a las mujeres embarazadas, sus parejas y su familia sobre el zika y sus posibles efectos en la salud de la madre, el bebé durante el embarazo y del niño.

- Informar sobre la importancia de continuar los controles en la unidad de salud y el seguimiento con los especialistas además de realizare los exámenes que sean necesarios o que el médico indique.
- Informar a la embarazada la importancia de recibir ayuda de un grupo de apoyo, un especialista como una psicóloga o cualquier miembro del

establecimiento de salud o un colaborador o voluntario comunitario capacitado, que la apoye a mejorar su estado de ánimo.

- Motivar a que la pareja o un familiar de confianza acompañe como apoyo en las diferentes actividades y momentos en que se brinden los servicios de salud a mujeres afectadas por el virus Zika durante el embarazo y después del parto (dieta).
- Destaque el mensaje de que algunos niños y niñas con microcefalia no presentan problemas para caminar, escuchar, mirar, agarrar u otros.
- Pregunte si comprende y explique la información nuevamente de forma amable hasta que comprenda o entienda la situación. Y si desea conocer más invítela a acercarse a la unidad de salud más cercana.
- Pídale a la mujer, pareja, familiar y sus familiares que tomen notas de cualquier duda y anímeles a regresar a la clínica si tienen más de las que anotaron.

R. RESPUESTA EMPÁTICA

Una de cada cinco mujeres presenta síntomas de angustia o depresión durante el embarazo o tras el parto. Todas las personas que están en contacto con las embarazadas deben conocer que ellas pueden reaccionar de manera que afecten su propio cuidado, el cuidado del bebé durante el embarazo y al nacimiento.

Es por ello que debe tomarse en cuenta que las mujeres infectadas por el virus Zika durante el embarazo o a las que se les dice que su hijo puede tener o tiene microcefalia podrían tener más probabilidades de presentar señales de angustia o depresión, tales como:

- Irritabilidad, enojo
- Alteraciones del sueño
- Desesperanza
- Preocupaciones excesivas
- Miedo
- Culpa, vergüenza
- Desgano
- Ansiedad

- Tristeza, llanto
- Síntomas físicos (temblores, dolores de cabeza, sensación de agotamiento, pérdida de apetito o achaques y dolores, entre otros) sin causa explicable.

Si se detectan estas señales promueva la resolución de problemas, practicando las siguientes acciones:

- Ayudar a la persona a identificar y priorizar los problemas para buscar las posibles soluciones y como pueden enfrentarlos.
- Motivar a que sigan las indicaciones del personal de salud durante el embarazo, parto, cuidados posteriores al parto y cuidados del recién nacido.

Sí se encuentra en negación y entra en crisis, proceda a desarrollar la consejería en crisis P.O.D.E.R. Escribir una breve descripción de que se trata.

Enseñe técnicas para afrontar el estrés como:

- Poner en práctica maneras positivas de relajarse (por ejemplo, escuchar música que mejore su estado de ánimo, practicar un deporte o con lo que a ella le guste y se sienta cómoda.
- Enseñar a la persona como realizar ejercicios de respiración u otras formas de relajarse.
- Incentivar para que realicen las prácticas diariamente o de manera cotidiana para manejar la ansiedad y estrés.
- Si las personas se preocupan mucho por el zika y sus consecuencias, ofrecer información y consejos prácticos para disminuir la preocupación.
- Recomendarle no aislarse de su entorno, y buscar personas con quienes se sienta apoyada.

P. PLAN DE SEGUIMIENTO

Cada persona tiene su forma natural de adaptarse ante situaciones adversas o de crisis por lo que es necesario motivar a las personas a usar sus propias maneras de sobre llevar la situación y a evitar actitudes negativas ante lo que para ellas puede ser un problema. Esto les ayudará a sentirse más fuertes y a recuperar el sentido de control de la situación.

Fomentar estrategias de adaptación positivas	Desaconsejar estrategias de adaptación negativas
<ul style="list-style-type: none"> • Descansar lo suficiente 	<ul style="list-style-type: none"> • No dormir todo el día
<ul style="list-style-type: none"> • Comer con la mayor regularidad posible 	<ul style="list-style-type: none"> • No consumir drogas, fumar o consumir bebidas alcohólicas
<ul style="list-style-type: none"> • Tomar abundante agua 	<ul style="list-style-type: none"> • No trabajar sin parar, sin ningún descanso o tiempo de relajación
<ul style="list-style-type: none"> • Hablar y pasar tiempo con la familia y amigos 	<ul style="list-style-type: none"> • No aislarse de los amigos y familia
<ul style="list-style-type: none"> • Debatir los problemas con alguien en quien confie, hablar con naturalidad sobre el embarazo y sus sentimientos al respecto 	<ul style="list-style-type: none"> • No descuidar la higiene personal
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar actividades que ayuden a relajarse: caminar, cantar, rezar, entre otras 	<ul style="list-style-type: none"> • No tener comportamientos impulsivos o violentos
<ul style="list-style-type: none"> • Hacer ejercicio físico 	

Ejercicio para reducir la preocupación excesiva por el zika y la microcefalia:

- Pida a las personas preocupadas que seleccionen un periodo de media hora en el que podrán preocuparse todo lo que quieran, pero no durante el resto del día.
- Pídale que pongan una «barrera al pensamiento» cuando les asalten preocupaciones sobre las que no pueden hacer nada en ese momento. Pídale que escriban los pensamientos y los posterguen hasta el próximo periodo de preocupación. De ese modo, pueden elegir interrumpir los pensamientos negativos y tratar de pensar en otra cosa. Indíqueles que durante los periodos de preocupación pueden preocuparse todo lo que quieran, pero que se pregunten lo que pueden cambiar y que se comprometan a hacer algo. (Por ejemplo, si les preocupa la falta de información sobre el zika, la salud del infante o la disponibilidad de algún otro servicio, debe ayudarles a planear la forma de obtener esa información)

APOYO EMOCIONAL BÁSICO ANTE LA NECESIDAD DE ABORDAR UNA SITUACIÓN DIFERENTE O DIFICULTAD EN EL CONTEXTO DE ZIKA.

E.C.I.E.R.P.

DANDO BIEN LAS MALAS NOTICIAS		
ECIERP	ACCIONES	DEBES TOMAR EN CUENTA
<p style="text-align: center;">E (Entrevista) Prepare la privacidad, confidencialidad, pareja, parientes o parientes</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Informarse sobre Zika y apoyo emocional. ● Antes de hacer la visita se debe confirmar con un promotor de salud si es un verdadero caso (verificar información, estar debidamente identificado) ● Informarse sobre zika y apoyo emocional ● Confirmar con personal de salud casos de niños, niñas con zika o problemas neurológicos ● Visitar conjuntamente con personal de salud ● Llevar material educativo a familia ● Planificar y anunciar el motivo de la visita ● Llevar material educativo o informativo acerca del tema para la visita ● Antes de la visita , explicar brevemente el motivo de la visita. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Coloque su celular en vibración ● Previo a la visita: Pregúntese ¿Tengo prisa? ¿Estoy en condiciones de abordar el tema hoy? ● Salúdela por su nombre siempre
<p style="text-align: center;">C (Conocimiento previo) Averigüe lo que sabe y siente la usuaria) Preguntas guía</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Inicie con un saludo, diga su nombre y pregúntele a sus acompañantes cuál es su nombre, preséntese (identifíquela e identifíquese) ● Escucha activa ● Averigüe cuanto sabe la persona: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué ha oído usted del Zika? ○ ¿Qué conoce de las posibles consecuencias del Zika en el embarazo? ○ ¿Qué le han dicho antes? ○ Si no está informado: ¿Qué le gustaría saber? 	<ul style="list-style-type: none"> ● No haga contacto físico que se interprete como inapropiado. ● <u>Escucha activa</u>: contacto visual, postura, gestos, tono de voz y palabras que utiliza ● Mantenga contacto visual, postura atenta (no cruce los brazos, no se recueste en la silla), vigile que sus gestos no sean de juicio, su tono de voz debe ser moderado. ● Utilice las frases: “Agradezco que me reciba sabiendo lo ocupada que está”.

DANDO BIEN LAS MALAS NOTICIAS		
ECIERP	ACCIONES	DEBES TOMAR EN CUENTA
	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifique el contenido emocional en lo que dice (términos que usa o evita mencionar, tono de voz, postura corporal, evita el contacto, mira a otro lado) ● Comprenda la forma de pensar y sentimientos de la usuaria ● Reconózcale los esfuerzos de manera honesta 	<ul style="list-style-type: none"> ● No haga juicios morales como por ejemplo: “Ya se hubiera esterilizado”, “Para que sigue teniendo hijos”, entre otros.
<p>I (Investigue) Investigue cuanto quiere (y puede) saber la usuaria</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Investigue qué es lo que la persona quiere o necesita saber sobre el Zika ● Invítela a hablar sobre cómo se siente. Haga preguntas abiertas (Ejemplo: ¿Cuénteme cómo ha estado de salud estos días?) ● Respete la opinión o comentarios de la persona (de lo que quiere saber, de sus decisiones) ● Escucha activa ● No la presione ● No la interrumpa, a menos que sea muy necesario ● Haga eco de las emociones de la persona ● Pregunte a la persona si quiere conocer más detalles 	<ul style="list-style-type: none"> ● Evite ver el reloj ● Siéntese relajado con actitud atenta y a una distancia prudente expresando respeto ● Manifieste paciencia hablando despacio y suave. ● Asiente con la cabeza en puntos clave afirmativos que exprese a la usuaria que la escucha ● No cruce los brazos sobre el pecho o toque el cabello constantemente ● No juegue con el lapicero u otro implemento ● Haga cambios sutiles en la expresión facial que denoten atención y empatía ● Respóndale con declaraciones breves (“entiendo” “continúe” “ya veo” “um-hmm”) ● Repita algo que la usuaria haya dicho para confirmarle que la escuchó. Parafrasee (“me está diciendo que...”)
<p>E (Educación, información y comunicación)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Empiece a dar la información basándose en la que el paciente ya tiene, informando el diagnóstico, tratamiento, pronóstico, complicaciones, riesgo y apoyo, sin usar tecnicismos ● Corrija errores o malos entendidos ● Dé la información por partes y permítale que la comprenda o entienda, permita un espacio para que la asimile y recuerde, comprobando la comprensión antes de pasar a otra parte ● Comparta la información útil, de forma comprensible, completa, coherente y honesta, de ser posible usando las mismas palabras de la usuaria (parafrasee) ● No de diagnóstico prematuro (Hay probabilidades de...) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Evite verle por encima del aro de los lentes para evitar superioridad ● Siéntese relajado con actitud atenta y a una distancia prudente ● Mantenga contacto visual, postura atenta, vigile que sus gestos no sean de juicio, su tono de voz debe ser moderado, no use palabras técnicas; si las usa, aclárelas ● Hable despacio ● Permanezca quieto y centrado en la persona. ● Pregunte si hay algo que no ha entendido

DANDO BIEN LAS MALAS NOTICIAS		
ECIERP	ACCIONES	DEBES TOMAR EN CUENTA
	<ul style="list-style-type: none"> No de seguridad injustificada ni prematura (“Tranquila, ya verá cómo se soluciona”), la evolución le desmentirá a Ud. y ella le perderá la confianza. Nunca mienta Refuerce las conductas correctas y oriente respetuosamente a corregir lo incorrecto, sugiriendo cosas específicas que ella pueda hacer (en pequeños pasos) Confirme la recepción de sus mensajes y clarifique con frecuencia (solo para estar seguro, ¿Cómo hará para cumplir los controles (transporte, pasaje, alimentación, compañía)? 	
<p>R (Respuesta) Respuestas empáticas para atender las emociones de la usuaria</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dele tiempo a pensar sobre lo que están hablando Identifique las emociones de la persona el lenguaje verbal y no verbal (angustia, negación, ira, llanto, depresión, ansiedad, incertidumbre, estrés, etc.) Identifique y respete sus creencias religiosas Libérela de culpa (“No es culpa suya ni de nadie lo que está pasando”) Identifique la apertura de la persona para superar la situación; si es positiva, continúe con éste procedimiento Si es negativa y entra en crisis, proceda a desarrollar la CONSEJERÍA EN CRISIS ¿Qué herramienta es? Explicar. Responda de manera empática, usando lenguaje verbal y no verbal (“Así como usted ha confiado en nosotros, nosotros le seguiremos apoyando”) Honre el esfuerzo de la persona Investigue si no está seguro (exprese de forma empática lo que ha entendido del estado emocional de la usuaria, pregúntele si es correcto) Respete los silencios y el espacio de la persona. Sea prudente No argumente, critique ni juzgue (ni en apariencia) 	<ul style="list-style-type: none"> Permanezca centrado en la usuaria Honre con frases como Estimular o animar a que vaya a la Unidad de Salud: “La felicito por cumplir la cita” “La felicito por el esfuerzo que está haciendo, pues no es fácil” Haga pausas para que la persona y su familia puedan expresarse. Mantenga contacto visual, postura atenta, vigile que sus gestos no sean de juicio, su tono de voz debe ser moderado, no use palabras técnicas; si las usa, aclárelas
<p>P (Plan)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Planifiquen el seguimiento y explíquese lo: Llevar un registro de sus actividades diarias (auto monitoreo); Crear un horario (con el recurso de salud, incluirán actividades 	<ul style="list-style-type: none"> PUNTO A TRATAR EN LA REUNIÓN PARA DETERMINAR UN MINI PLAN DE SEGUIMIENTO.

DANDO BIEN LAS MALAS NOTICIAS		
ECIERP	ACCIONES	DEBES TOMAR EN CUENTA
Plan estratégico y resumen	<p>que le distraigan). Puede incluir aspectos de alimentación, ocio, familia, estudio/lectura, iglesia, trabajo, amigos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demuestre técnicas de relajación, respiración, manejo del estrés. (¿Algún ejemplo en Anexo?) • Demuestre que entiende los problemas y enfatice la existencia de alternativas de abordaje con la Unidad de Salud • Identifique factores de protección o fuentes de apoyo e incorpórelos • Pídale que haga preguntas • Reafirme los puntos importantes • Motívela a seguir los controles y tratamientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Podrá detectar por si misma el tiempo que está invirtiendo o no, en las diversas actividades de rutina, incluyendo el auto cuidado (acción-reflexión-acción) • Habiendo detectado que actividades le producen serenidad (oír música, hacer jardinería, ir a la iglesia, reunirse con amistades, etc.), inclúyalas en el plan de actividades • Técnicas de relajación: <ul style="list-style-type: none"> ○ Respiratoria: Con voz pausada y suave pídale colocar una mano en el estómago y otra sobre el abdomen, indicarle que inspire profundo llevándola a 3 niveles (pecho, estómago hasta que se eleve la mano, vientre hasta que se eleve la mano, 3 veces cada uno). Variante 1. Con cada expulsión del aire expulse pensamientos que no le hacen falta, que le estén afectando. Variante 2. Con cada inspiración: sienta sensación de paz y tranquilidad que entra por los pies, talones, piernas (de forma ascendente hasta la cabeza) ○ Caminar, masticar chicle, acercarse a su familia/ amigos/ religión, que se estire y bostece.

CONSEJERIA EN CRISIS EN EL CONTEXTO DE ZIKA

P.O.D.E.R

PODER	Objetivo: Disminuir el sufrimiento y calmar a la persona.	
Pasos	Acciones	Debes tomar en cuenta
<p>P (Problema)</p> <p>Definir bien el problema que la persona está experimentando.</p>	<p>Demuestre a la persona afectada que a usted le interesa lo que le pasa y desea ayudarlo. Hable con la persona para identificar el o los problemas, por ejemplo, si la persona se siente triste y esa tristeza ha aumentado en los últimos días o siente que ya no quiere vivir, puede ser un signo de alarma y debe buscar apoyo en el personal de salud.</p> <p>Otros signos de alarma pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Irritabilidad, enojo. • Alteraciones del sueño. • Desesperanza • Preocupaciones excesivas • Miedo. • Culpa, vergüenza • Desgano • Ansiedad • Tristeza, llanto • Síntomas físicos (temblores, dolores de cabeza, sensación de agotamiento, pérdida de apetito o achaques y dolores, entre otros) sin causa explicable. 	<p>La persona afectada puede contar un problema que pueda ser el más importante y debemos identificar signos de alarma para descubrir cuál es el problema real y así encontrar la mejor solución para brindarle el seguimiento adecuado.</p>
<p>O (Objetivos)</p> <p>Metas y objetivos</p>	<p>Ayude a la usuaria a desarrollar objetivos cortos para buscar una solución y como se comprometería a lograrlos. Puede pedirle a la persona afectada que “Mencione 2 momentos que quisiera vivir o cosas que quisiera hacer” “¿Qué necesita para lograrlo?” “¿A qué se compromete para lograrlo?”</p>	<p>Esta parte le ayudara a la persona a descubrir su capacidad de cumplir compromisos y metas hechas, además busca que la persona tome conciencia de su situación y como puede cuidarse para enfrentar la dificultad que tienen en ese momento de la mejor manera.</p>

PODER	Objetivo: Disminuir el sufrimiento y calmar a la persona.																	
Pasos	Acciones	Debes tomar en cuenta																
	<p>Planifiquen el seguimiento de las metas que quisiera cumplir y explique la forma en que puede lograrlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llevar un registro de sus actividades diarias) aquellas que la persona considere que la relajan, que la hacen feliz o que le dan tranquilidad) por ejemplo: jugar con los hijos, leer, ver un programa de televisión, jugar algún deporte, asistir a una reunión religiosa o de la comunidad, etc. • Crear un horario que incluya las actividades antes mencionadas, además de no olvidar colocar los tres tiempos de comida, refrigerios, baño y aseo personal. • Explique qué puede hacer para adaptarse mejor a la situación que está experimentando y que no debe hacer. <table border="1" data-bbox="449 737 1329 1224"> <thead> <tr> <th data-bbox="449 737 890 774">Que debe hacer</th> <th data-bbox="890 737 1329 774">Que no debe hacer</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="449 774 890 805">Descansar lo suficiente.</td> <td data-bbox="890 774 1329 805">No dormir todo el día.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="449 805 890 868">Comer con la mayor regularidad posible.</td> <td data-bbox="890 805 1329 868">No consumir drogas, fumar o consumir bebidas alcohólicas.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="449 868 890 932">Tomar abundante agua.</td> <td data-bbox="890 868 1329 932">No trabajar sin descanso, o sin tener espacio para relajarse</td> </tr> <tr> <td data-bbox="449 932 890 995">Hablar y pasar tiempo con la familia y amigos.</td> <td data-bbox="890 932 1329 995">No alejarse de los amigos y la familia</td> </tr> <tr> <td data-bbox="449 995 890 1058">Contarle los problemas a alguien de confianza.</td> <td data-bbox="890 995 1329 1058">No dejar de bañarse o dejar a un lado el cuidado personal</td> </tr> <tr> <td data-bbox="449 1058 890 1159">Hacer actividades que le permitan relajarse: caminar, rezar, cocinar, bordar, etc.</td> <td data-bbox="890 1058 1329 1159">No tener actitudes violentas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="449 1159 890 1224">Hacer ejercicio, jugar algún deporte.</td> <td data-bbox="890 1159 1329 1224"></td> </tr> </tbody> </table>	Que debe hacer	Que no debe hacer	Descansar lo suficiente.	No dormir todo el día.	Comer con la mayor regularidad posible.	No consumir drogas, fumar o consumir bebidas alcohólicas.	Tomar abundante agua.	No trabajar sin descanso, o sin tener espacio para relajarse	Hablar y pasar tiempo con la familia y amigos.	No alejarse de los amigos y la familia	Contarle los problemas a alguien de confianza.	No dejar de bañarse o dejar a un lado el cuidado personal	Hacer actividades que le permitan relajarse: caminar, rezar, cocinar, bordar, etc.	No tener actitudes violentas	Hacer ejercicio, jugar algún deporte.		
Que debe hacer	Que no debe hacer																	
Descansar lo suficiente.	No dormir todo el día.																	
Comer con la mayor regularidad posible.	No consumir drogas, fumar o consumir bebidas alcohólicas.																	
Tomar abundante agua.	No trabajar sin descanso, o sin tener espacio para relajarse																	
Hablar y pasar tiempo con la familia y amigos.	No alejarse de los amigos y la familia																	
Contarle los problemas a alguien de confianza.	No dejar de bañarse o dejar a un lado el cuidado personal																	
Hacer actividades que le permitan relajarse: caminar, rezar, cocinar, bordar, etc.	No tener actitudes violentas																	
Hacer ejercicio, jugar algún deporte.																		

PODER	Objetivo: Disminuir el sufrimiento y calmar a la persona.	
Pasos	Acciones	Debes tomar en cuenta
<p>DE (Diagnóstico y Estrategia) Diagnóstico de trabajo y estrategias de intervención.</p>	<p>• Pregunte algunas dificultades que podría tener para cumplir sus actividades y ayude a encontrar una solución a estas dificultades.</p> <p>Deberá ser lo más discreto posible y crear un ambiente de confianza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pregunte a la persona si alguna vez ha tomado alcohol, ha utilizado algún tipo de drogas o usa medicina para poder dormir • Pregunte si alguna vez ha tenido tristeza y no ha querido bañarse, comer, o levantarse de la cama. • Pregunte si alguna vez ha pensado en no querer seguir viviendo, si tiene dificultad para dormir, si come demasiado o deja de comer, si ha sentido el impulso de salir corriendo, que le salta el corazón o mucho miedo. • Pregunte si alguna vez a sentido ira, deseos de golpear un objeto u otra persona, o si ha sentido culpa o que no puede hacer nada para mejorar la situación. • Desarrolle una lista de cualidades positivas de la persona y explique algunos ejercicios que puede hacer para relajarse y mejorar la angustia como, por ejemplo: <p>1. Ejercicio de respiración:</p> <p>Con voz pausada y suave pídale colocar una mano en el pecho y otra sobre el abdomen, indicarle que respire profundo la primera vez haciendo que la mano que está en el pecho se eleve y la segunda vez haciendo que la mano que está en el estómago se eleve. Deberá repetir el ejercicio 3 veces cada uno.</p> <p>2. Expulsando pensamientos negativos:</p>	<p>En el momento de crisis la persona puede presentar conductas no saludables que la lleven a tener deseos de no seguir viviendo.</p> <p>Es importante además identificar las conductas de riesgo que la persona pueda presentar y si es así aconsejarle para que busque asistencia médica o más especializada en la unidad comunitaria de salud más cercana.</p> <p>Así como identificar a las personas que le ayuden a cumplir sus metas diarias.) amigos, familiares, pareja, grupos de apoyo, etc.)</p>

PODER	Objetivo: Disminuir el sufrimiento y calmar a la persona.	
Pasos	Acciones	Debes tomar en cuenta
	<p>Repita el ejercicio anterior de la misma forma y ahora pídale a la persona que cada vez que saque el aire, piense o exprese esos pensamientos negativos que lo hacen sentir mal y los deje salir.</p> <p>3. Un lugar tranquilo:</p> <p>Repita el ejercicio numero 1 o ejercicio de respiración y ahora pídale a la persona que cada vez que respire profundo piense en un lugar tranquilo, callado en el que quisiera estar, donde sienta paz y tranquilidad para imaginarse en ese lugar.</p> <p>M</p> <p>4. otras actividades que pueden ayudar a la persona son:</p> <p>Físicas: Caminar, hacer ejercicio, practicar un deporte de su agrado, comer saludable</p> <p>Espirituales: Acercarse a su familia y amigos, permitir contacto físico como abrazos, practicar su religión y espiritualidad, practicar el servicio desinteresado.</p> <p>Otras: Escuchar música, meditación, que se estire y bostece, cocinar, pintar, bordar, manualidades entre otras.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si usted encuentra signos de alarma, que puedan poner en peligro a la persona, de forma discreta, recomiende algún familiar, amigo o pareja para que este pendiente y no lo dejen solo por mucho tiempo. • Nuevamente refuerce las metas propuestas y motive a cumplirlas. • Pregunte algunas dificultades que podría tener para cumplir sus metas y ayude a encontrar una solución a estas dificultades. • Hágale ver que la persona es dueña de todas sus decisiones y de lograr las metas propuestas. Usted nunca deberá imponer un meta. 	

PODER	Objetivo: Disminuir el sufrimiento y calmar a la persona.	
Pasos	Acciones	Debes tomar en cuenta
<p>7 R (Respuesta)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifique la manera como la persona ha tomado las metas que usted ayudo a elaborar; si tiene una actitud negativa, si está tranquila y con la disposición de llevar a cabo sus metas, si es indiferente y parece no entender o no importarle lo que ha hablado, etc. • Si la persona tiene signos de alarma y sus antecedentes son de riesgo; uso de drogas, alcohol, deseos de no vivir más, violencia contra ella misma u otras personas que pueden comprometer la vida de la persona, recomiende buscar ayuda y deberá informar a un promotor de salud o a la Unidad de Salud más cercana. • Si la paciente se tranquilizó tienen una actitud positiva y ha aceptado de buena forma la intervención, de por terminada esta etapa e invítela a practicar lo aprendido y que continúe con sus controles en la unidad de salud más cercana. • Recuerde los puntos importantes y pregunte si tiene dudas o preguntas de lo hablado. • Motívela a seguir los controles, tratamientos y acuerde próxima visita para dar seguimiento. 	<p>Si la respuesta de la persona es con actitud negativa o se estanca y considera que el caso ha rebasado su capacidad de dar apoyo es recomendable sugerir la asistencia por una persona especializada para garantizar resultados positivos.</p> <p>Recuerde siempre mantener contacto visual, postura atenta, vigile que sus gestos no sean de juicio y que su tono de voz sea moderado.</p>