



**Guía para el apoyo psicosocial básico a embarazadas
(y las familias) afectadas por la **microcefalia** y otras
complicaciones neurológicas asociadas
 **al Zika****



Introducción

Esta guía tiene la finalidad de servir de apoyo a todos los miembros de la comunidad, voluntarios/colaboradores y promotores de salud que tengan contacto con mujeres embarazadas, familiares o cuidadores de niños afectados por el virus del Zika y sus complicaciones.

Contenido

Glosario.....	4
Módulo 1: Conceptos básicos y técnicas para identificar a mujeres embarazadas afectadas por la microcefalia.....	5
Conceptos básicos del Apoyo Psicosocial	
Técnica E.C.I.E.R.P.E.	7
E. Entrevista	
C. Conocimiento previo	
I. Investigue lo que quiere saber.....	8
E. Eduque, informe y transmita conocimientos.....	9
R. Respuesta empática.....	9
P. Plan de seguimiento.....	10
Módulo 2: Elementos psicosociales que afectan en la enfermedad y técnicas para afrontar el estrés.....	11
Factores individuales, familiares y comunitarios que inciden en la enfermedad del Zika	
El Estrés y Técnicas de Afrontamiento.....	13
Contenido de apoyo.....	15

Glosario

El glosario te servirá para comprender el significado de algunas palabras importantes, presentadas en esta guía.

Zika:

Enfermedad provocada por un virus, transmitida principalmente por la picadura del zancudo.

Nemotecnia:

Es una oración corta y fácil de recordar que nos ayuda a memorizar palabras, conceptos, etc.

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

Entrevista, Conocimiento previo, Investigue, Educación, Plan.

Microcefalia:

Defecto o malformación con la que nace un bebé, en donde el tamaño de la cabeza del bebé es menor al esperado en comparación con el tamaño de la cabeza de bebés de su misma edad y sexo.

Complicaciones neurológicas:

Son los signos y síntomas que se presentan cuando el sistema nervioso ha sufrido un daño.

Empatía:

Es la intención de comprender y compartir los sentimientos de las demás personas.

Estigmatización:

Es la desaprobación de las características, creencias de una persona y que son vistas como negativas por las demás personas.

Marginación:

Es rechazar o dejar de lado a una persona con características diferentes a las del resto de las personas.



Módulo 1

Conceptos básicos y técnicas para identificar a mujeres embarazadas afectadas por la **microcefalia**

Conceptos básicos del Apoyo Psicosocial



Atención psicosocial:

La atención psicosocial tiene un carácter más clínico y se refiere a la prestación de servicios específicos relacionados con el apoyo terapéutico y ocupacional a individuos, familias y comunidades.



Acompañamiento psicosocial:

Se refiere al “saber estar” con la comunidad aplicando todos los principios de la comunicación solidaria, esto implica transmitir empatía, preocupación, respeto y confianza en la capacidad de las personas afectadas.



Salud mental:

Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma efectiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.



Emociones:

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia.



Crisis:

Una crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización en una persona. Se caracteriza por la incapacidad para enfrentar una situación, utilizando los métodos que ya se conocen para resolver problemas.

¿Qué es el Apoyo Psicosocial básico?

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.

¿Cómo identificar a las mujeres para brindarles esta ayuda?

Al proporcionar el apoyo emocional básico, el personal de salud puede utilizar esta frase corta **E.C.I.E.R.P.E** (en la que cada letra significa una técnica diferente a utilizar), que les guiará para brindar el apoyo emocional ante la necesidad de abordar una situación crítica dentro del contexto del Zika.



Técnica E . C . I . E . R . P . E

E. Entrevista

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

Puede utilizar una dinámica para romper el hielo, 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.

Para romper el hielo puede iniciar con la dinámica de los dulces. Lleve en una bolsita con dulces, pida a la persona que agarre la cantidad que quiera, después dígame que mencione una característica que lo o la defina por cada dulce que tomó de la bolsa. Posteriormente inicie la conversación preguntado a la persona: cómo ha estado su día, que le cuente lo que le gusta hacer, 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 qué 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 la acompañan ante los resultados.
- Pregunte 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 complicaciones neurológicas.
- Pregunte sobre otras preocupaciones como: problemas económicos, relaciones de familia, violencia doméstica, así como otros problemas de salud física y mental.
- Investigue la composición del grupo familiar, si es primer hijo o ya tenía hijos antes.

Técnica E . C . I . E . R . P . E

- Se debe poner atención a todas las reacciones de las personas, escuchar con empatía 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, asimismo 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. Asimismo, 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.

I. Investigue lo que quiere saber

Al hablar con la persona afectada debe tener en cuenta la forma adecuada en que se dirigirá a ella, ya que la situación es muy sensible y cualquier gesto o palabra puede ser percibida de manera negativa por la persona.

En la siguiente tabla le presentamos las acciones que sí debe hacer en comparación con las que no debe hacer, cuando hable con la persona afectada.

¿Qué SÍ debe hacer?

1. Recuerde encontrar un lugar tranquilo para platicar y evitar ruido o distracciones.
2. Ofrezca información real, sea sincero y si no sabe algo puede decir “no lo sé, pero intentaré averiguarlo y al tener la información se la daré”.
3. Esté atento a lo que dice la persona para que sepa que usted lo escucha.
4. Sea paciente y mantenga la calma.
5. La información debe ser simple y fácil de comprender.
6. Respete las decisiones que tomen las personas.
7. Deje a un lado prejuicios, creencias y cualquier otra opinión personal que dificulte la comunicación.
8. Deje claro a las personas que si en este momento no quieren ayuda, siempre estarán dispuestos a ofrecerla cuando ellos quieran.
9. Respete la privacidad y no cuente a nadie la historia de la familia.
10. Comportarse de forma adecuada y respete la cultura y edad de los pacientes.
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”.

¿Qué NO debe hacer?

1. No obligar a decir lo que no quieran contar.
2. Culpar a la mujer por haberse embarazado.
3. Utilizar su teléfono celular mientras habla con la persona.
4. Culpar a la persona por no usar repelente, ropa larga, etc.
5. Interrumpir a la persona cuando hable o esté contando su historia.
6. Mientras la persona cuenta su historia, no mire su reloj, no desvíe la mirada a otro lado, mire los ojos y haga comentarios como “si le entiendo, continúe, ya veo”.
7. Inventar cosas que no sepa.
8. Contar la historia de otras familias como ejemplos.
9. Juzgar y no hablar de sus propios problemas.
10. Hacer comparaciones.

Técnica E . C . I . E . R . P . E

E. Eduque, informe y transmita conocimientos

Pasos a seguir para proporcionar información precisa a las mujeres embarazadas, sus parejas y sus familias sobre el Zika y los posibles efectos en la salud de la madre, del 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 realizarse 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, 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 que algunos niños y niñas con microcefalia no presentan problemas para caminar, escuchar, mirar, agarrar u otros.
- Pregunte si comprende y si no explique la información nuevamente de forma amable hasta que comprenda o entienda la situación. Si desea conocer más invítela a visitar la unidad de salud más cercana.
- Pídale a la mujer, pareja, familiar y demás familiares que tomen notas de cualquier duda y anímelos a regresar a la clínica si tienen más dudas 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 después del 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.
- Desesperanza
- Miedo.
- Desgano
- Tristeza, llanto
- Alteraciones del sueño.
- Preocupaciones excesivas
- Culpa, vergüenza
- Ansiedad
- 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. (*Se explica en el material de apoyo, pág.17*)
- 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 cualquier otra actividad que a ella le guste y se sienta cómoda.

Técnica E . C . I . E . R . P . E

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





Módulo 2

Elementos psicosociales que afectan en la enfermedad y técnicas para afrontar **el estrés**

Factores individuales, familiares y comunitarios que inciden en la enfermedad del Zika

En El Salvador, el **virus Zika** está dejando secuelas para muchas familias y comunidades, no solo a nivel físico, sino también en factores psicológicos con manifestaciones de ansiedad, tristeza, angustia, culpabilidad y miedo.

A continuación, se presentan los cuatro factores psicosociales de nuestro país que inciden en la enfermedad del **Zika**, y las alternativas o recomendaciones que se pueden brindar para disminuirlos.

Factores psicosociales que pueden incidir en la enfermedad del Zika	Alternativas o recomendaciones que se consideran pueden disminuir los factores
Inseguridad social	Acercamiento médico, en la medida que sea posible buscar la atención médica más cercana. Organización comunitaria para brindarle a la madre la ayuda que necesita. Por ejemplo: buscar lugares seguros que no pongan en riesgo la vida del voluntario y la madre.
Tabúes, credos religiosos y prejuicios personales (especialmente frente al uso de preservativo).	
Sumisión de la mujer	Empoderamiento de su rol, dar a conocer a la madre la importancia de su papel como mujer dentro del círculo familiar.
Machismo	En el caso del uso del preservativo, se puede decir a la pareja de la embarazada la importancia de utilizar el preservativo durante el acto sexual, para proteger al bebé del riesgo de infectarse de Zika.
Influencia religiosa	Hacer conciencia para crear criterio propio en la mujer, y no dejarse llevar por creencias religiosas que puedan afectar su bienestar.
Cultural	Creación de grupo de apoyo entre las mismas mujeres de la comunidad.
Social	
El desconocimiento sobre la enfermedad dentro de las familias y las comunidades.	
Desconocimiento	Brindar a la madre información clara y verdadera sobre la enfermedad del Zika, y las complicaciones que pueden generar durante el embarazo.
Comportamiento	Apoyo psicosocial a las madres durante el proceso del embarazo.
Tratamiento	Recomendar visitas a Unidad de Salud cercanas para conocer sobre la salud de la madre y el bebé.

El Estrés y Técnicas de Afrontamiento

¿Qué es el estrés?

Se define como la reacción natural del organismo en respuesta a un desafío físico y/o emocional.

Cada persona puede reaccionar de diferentes maneras ante un estímulo estresante al tener consecuencias ocasionadas por el virus Zika. Clasificadas en psicológica, biológica, social y ambiental, algunas reacciones pueden ser:

Agresión:

Luchar fuertemente contra lo que considera la amenaza y le crea peligro; proyecta su agresión a otro objeto o persona que no es lo que verdaderamente le está ocasionando problema, y presenta constantemente comportamientos agresivos.

Fuga:

La persona huye de la gente que le provoca estrés

Psíquica:

Busca apoyo moral, consejo

Espiritual:

Busca a su líder espiritual o religioso

Acomodo:

La persona busca la manera de sobrellevar el problema, de acomodarse a las circunstancias, creyendo que pueden continuar así sin mayores peligros ignorando sus propios temores.

Resistencia:

La persona se resiste a aceptar su realidad, sus limitaciones, sus peligros. Esto provoca mayor riesgo a la persona, porque limita las posibilidades de desahogar sus sentimientos, deseos y pensamientos.

¿Cómo identificar los síntomas de estrés en las mujeres embarazadas afectadas por la Microcefalia?

Las mujeres que contraen el virus del Zika durante el embarazo y/o las que se les dice que su hijo o hija puede tener microcefalia podrían tener más probabilidades de desarrollar los siguientes síntomas:



Síntomas emocionales

- Tristeza
- Vergüenza
- Miedo
- Ansiedad



Síntomas conductuales

- Autoagresiones
- Llantos
- Consumo de alcohol, tabaco o drogas



Síntomas físicos

- Temblores
- Dolores de cabeza
- Sensación de agotamiento
- Pérdida de apetito
- Pesadillas
- Insomnios



Síntomas emocionales

- Preocupaciones excesivas sobre la enfermedad
- Pensamientos suicidas



Es importante que evalúe el estado emocional de la persona afectada para brindar la ayuda que necesita.

Ejercicios para controlar el estrés

En esta sección se presentan algunos ejercicios que pueden ayudar a la persona afectada con la enfermedad del Zika

Respiración profunda

El primero ejercicio es el de respiración profunda, y es una técnica adaptada para aliviar el estrés de una forma sencilla y simple, pero con mucha efectividad para la relajación.



Cómo se hace:

- Para respirar profundamente le pedirá a la persona que debe sentarse cómodamente con la espalda recta y con una mano sobre el pecho y la otra sobre el estómago.
- Le indicará 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.
- Así también 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 le indicará que se exhala por la boca, empujando el aire tanto como pueda, contrayendo los músculos del abdomen.
- Se puede repetir las veces que se considere necesario.

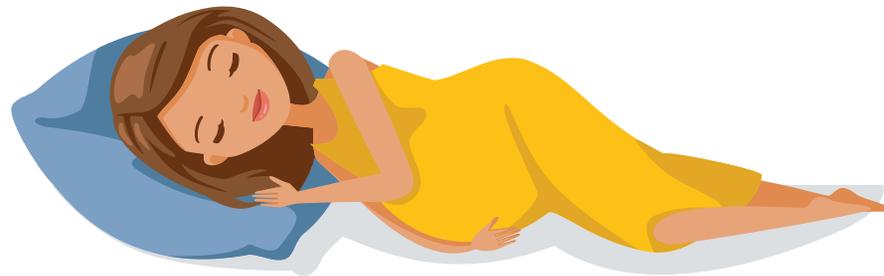
Conectar con otras personas

Puede sugerirle a la persona afectada que entre en contacto con otras personas para distraerse. Una amiga de confianza o algún familiar con quien pueda platicar o realizar alguna otra actividad que le ayude a despejar la mente y pasar tiempo de calidad.



Dormir lo suficiente

Hágale saber a la persona que dormir por lo menos 8 horas durante la noche es vital para el buen funcionamiento del organismo, y es más importante para una mujer embarazada. Dormir lo suficiente le permitirá al cuerpo reponer energías, y al despertarse sentirá una sensación de bienestar que le ayudará a continuar con su día a día.





Contenido de apoyo

A continuación, se presenta un resumen de las acciones y aspectos que debe tomar en cuenta el voluntario, al momento de desarrollar la técnica **E.C.I.E.R.P.E** con la madre afectada

ECIERPE	Acciones	Aspectos a tomar en cuenta
<div data-bbox="186 337 489 641" style="background-color: #f0f0f0; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; margin: 0;">E</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; margin: 0;">(Entrevista)</p> <p style="text-align: center; margin: 0;">Prepare la privacidad, confidencialidad, pareja, o parientes</p> </div>	<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) • 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 • 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
<div data-bbox="186 1027 489 1331" style="background-color: #f0f0f0; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; margin: 0;">C</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; margin: 0;">(Conocimiento previo)</p> <p style="text-align: center; margin: 0;">Averigüe lo que sabe y siente la usuaria. Preguntas guía</p> </div>	<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 cuánto sabe la persona: <ul style="list-style-type: none"> o ¿Qué ha oído usted del Zika? o ¿Qué conoce de las posibles consecuencias del Zika en el embarazo? o ¿Qué le han dicho antes? o Si no está informada: ¿Qué le gustaría saber? • Identifique el contenido emocional en lo que dice (<i>términos que usa o evita mencionar, tono de voz, postura corporal, evita el contacto, mira a otro lado</i>) • Comprenda la forma de pensar y sentimientos de la usuaria • Reconózcale los esfuerzos de manera honesta. 	<ul style="list-style-type: none"> • No haga contacto físico que se interprete como inapropiado. • Escucha activa: 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”. • No haga juicios morales como por ejemplo: “Ya se hubiera esterilizado”, “Para que sigue teniendo hijos”, entre otros.

ECIERPE

Acciones

Aspectos a tomar en cuenta

I
(Investigue)
Investigue cuanto quiere (y puede) saber la usuaria

- 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 y sin presión
- 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

- Evite ver el reloj
- Siéntese relajado con actitud atenta.
- Manifieste paciencia hablando despacio y suave.
- Asiente con la cabeza en puntos clave afirmativos, que exprese a la usuaria que la escucha
- 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”)

E
(Educación, información y comunicación)

- 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
- No de diagnóstico prematuro (*Hay probabilidades de...*)
- 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*)

- Evite verle por encima del aro de los lentes para evitar superioridad
- Siéntase 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

ECIERPE

Acciones

Aspectos a tomar en cuenta

R

(Respuesta)
Respuestas empáticas para atender las emociones de la usuaria

- 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 P.O.D.E.R**
- Responda de manera empática, usando lenguaje verbal y no verbal (“*Así como usted ha confiado en nosotros, nosotros le seguiremos apoyando*”)
- 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. S
- No argumente, critique ni juzgue (*ni en apariencia*)

P

(Plan)
Plan estratégico y resumen

- Planifiquen el seguimiento y explíquesele: Llevar un registro de sus actividades diarias (auto monitoreo). Crear un horario (con el recurso de salud, incluirán actividades que le distraigan). Puede incluir aspectos de alimentación, ocio, familia, estudio/lectura, iglesia, trabajo, amigos.
- Demuestre técnicas de relajación, respiración, manejo del estrés. (Como las vistas en la página)
- 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 incorpórelas
- Pídale que haga preguntas
- Reafirme los puntos importantes
- Motívela a seguir los controles y tratamientos

- Permanezca centrado en la usuaria
- Honre con frases para 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

- 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 qué actividades le producen serenidad (*oír música, hacer jardinería, ir a la iglesia, reunirse con amistades, etc.*), inclúyalas en el plan de actividades

Consejería en crisis P.O.D.E.R

La consejería en crisis P.O.D.E.R, se debe poner en práctica si la madre se encuentra en una situación de negación o entra en crisis. Esta consejería se menciona en el tema Respuesta Empática (página...), porque se debe desarrollar si la mujer embarazada está en situación de negación crítica. En el siguiente cuadro se presentan las acciones que servirán para disminuir el sufrimiento y aumentar la estabilidad de la madre.



P

O

D

E

R

Objetivo:
**Disminuir el sufrimiento y
aumentar la estabilidad**

P

(Problema)

Definir bien el problema que la madre está experimentando

Acciones

- Identificar el o los problemas de la madre; por ejemplo, si la madre está deprimida, pero se puede convertir en suicida cuando la depresión aumente. El personal de salud vería el riesgo de suicidio como más prioritario que la depresión.

Justificación

La madre podrá plantear un problema que es más evidente para ella, el personal de salud debe descubrir el real.

O

(Objetivos)

Metas y objetivos

Acciones

- Lo mismo que en el apoyo emocional, ayude a la madre a desarrollar objetivos a corto y largo plazo, pero en mayor cantidad y a más corto plazo que le permitan avanzar en la terapia. “Mencione 2 situaciones que quisiera vivir o cosas que quisiera hacer” “¿Qué necesita para lograrlo?” “¿A qué se compromete para lograrlo?”
- Crear un horario (*con el recurso de salud, incluirán actividades que le distraigan*). Incluir aspectos de las esferas de alimentación, ocio, familia, estudio/lectura, espiritualidad, trabajo, amigos.
- Patrones de pensamiento constructivos (*lo que le ha funcionado en crisis anteriores*)
- Estas metas y objetivos deben ser establecidos en términos realistas y medibles.
- Pregunte y comprenda sobre las barreras para el cumplimiento de las metas y objetivos y ayúdele a que las supere.

Justificación

- Esto le ayuda a fortalecer su autoeficacia, descubrir la capacidad de cumplir las metas y objetivos.
- Le despierta el sentido de certeza y control sobre su vida.
- Se busca que tome conciencia sobre el compromiso que tienen en el cuidado de su propia salud.



DE

(Diagnóstico y Estrategia) Diagnóstico de trabajo y estrategias de intervención.

Acciones

- Identifique conductas previas de riesgos, tales como abuso de sustancias (*alcoholismo, drogadicción, medicina para dormir*), trastorno límite de la personalidad (*periodos de aislamiento y depresión como pérdida de interés por pasatiempos que le eran gratificantes hasta pensamientos suicidas o periodos de euforia extrema*), trastornos del estado de ánimo como ansiedad (*insomnio, comer compulsivamente, falta de concentración, temor, palpitaciones, sudoración, deseos de salir corriendo o “barajustar”*), ira, violencia o agresión, conducta explosiva, auto-culpa (*inutilidad, impotencia*).
- Desarrolle una lista de fortalezas de la madre.
- Provea opciones de alivio tales como técnicas de relajación, respiración, manejo del estrés.
- Evalúe la seguridad de la madre, de los que la rodean y considere la posible supervisión.
- Evalúe la disposición de la madre de cambiar su capacidad de manejar la crisis. Obtenga un compromiso.
- Desarrolle con la madre lista de eventos, personas, situaciones, que puedan intervenir de manera negativa o positiva con el tratamiento.
- Toda indicación plantéela como colaborativa o apoyo, no impositivo o directivo.

Justificación

- La crisis puede predisponer a recaídas de conductas que contribuyen al suicidio.
- Identifique personas (*familia o amistades*), eventos (*baby shower*), situaciones, que afectan a la madre y de las cuales se tiene que mantener alejada durante la crisis.
- Identifique en la familia o amistades, personas confiables para la supervisión.
- Identifique quién puede proporcionarle apoyo en las tareas del hogar.
- La usuaria debe percibir que las decisiones correctas son tomadas por ella.
- Técnicas de relajación:
 - Respiratoria: Con voz pausada y suave pídale colocar una mano en el pecho y otra sobre el abdomen, indicarle que inspire profundo llevándola a 2 niveles: pecho, hasta que se eleve la mano, estómago 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 la sensación de paz y tranquilidad que entra por los pies, talones, piernas (*de forma ascendente hasta la cabeza*).
 - Físicos: Caminar, masticar chicle, si lo acepta y es de su agrado que haga ejercicio, que se estire y bostece, practique dieta saludable.
 - Espirituales: Acercarse a su familia y amigos, permitir contacto físico como abrazos, practicar su religión y espiritualidad, practicar el servicio desinteresado.
- Otros: Escuchar música, meditación.

R

(Respuesta)

Acciones

- Valore la respuesta de la usuaria al plan (*progresiva, estancada, regresiva*): “¿Qué opina usted sobre...? ¿Qué palabras relaciona con?”
- Identifique si las limitantes para el progreso es su intervención, refiérala al personal idóneo.
- Si los síntomas que presentó en la crisis han disminuido significativamente, dé por terminada esta etapa y regrese a los controles de rutina según los lineamientos.
- Reafirme los puntos importantes.
- Dígale que puede consultar cuando quiera.
- Motívela a seguir los controles y tratamientos y acuerde cita.

Justificación

- Si la respuesta de la usuaria es regresiva o se estanca y considera que el caso ha rebasado su capacidad técnica, la asistencia por persona especializada puede garantizar resultados positivos.
- Mantenga contacto visual, postura atenta, vigile que sus gestos no sean de juicio, su tono de voz debe ser moderado, no use palabras técnicas.



Mensajes claves

Los mensajes claves presentados en la siguiente tabla tienen la finalidad de ayudar a los padres a enfrentar los denominados “momentos o situaciones críticas” que pueden ocurrir durante el periodo de gestación.



Mensajes para las madres gestantes a quienes se les práctica la prueba para identificar si está infectada con el virus del Zika

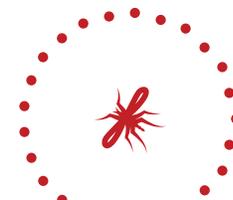
- Vivimos en una zona con riesgo de enfermedades transmitidas por el Aedes y una de ellas es el Zika que puede afectar a las madres gestantes y a sus bebés.
- No siempre una mujer gestante con Zika transmite el virus al bebé, pero podría pasar. Por ello es importante tomarle una prueba de identificación de Zika para saber si está efectivamente infectada o no, y así pueda recibir cuidados adicionales durante el embarazo que la ayudarán a usted y su bebé.
- Si la mamá tiene Zika no siempre significa que su bebé lo tendrá. Por eso es necesario hacer estas pruebas y así poder monitorear el desarrollo del bebé en los meses que vienen.
- La prueba consiste en tomarle una muestra de sangre. Es importante que los esperemos manteniendo la calma necesaria. Recuerde que lo que la mamá siente lo siente el bebé y usted quiere lo mejor para él o ella.
- Usted tiene derecho a preguntarle al médico todo aquello que quiera saber sobre la prueba, los resultados posibles, los siguientes pasos.
- Si los resultados fueran positivos o negativos es muy importante que se mantenga el control pre natal regular, es la única forma de saber si la mamá y el bebé se encuentran saludables.

Mensajes para gestantes con diagnóstico positivo de Zika

Los resultados positivos no siempre significan que el bebé ha sido infectado, por eso es importante poder monitorear su crecimiento y desarrollo del feto de una manera más cercana.

Mensajes para los padres parejas de las gestantes

- Participar con su pareja es muy importante en este momento. Demuéstrele su amor acompañándola en todo este proceso de espera de los resultados y lo que venga más adelante. Converse del tema con ella, escúchela y bríndele su atención y cariño en todo momento.
- Tomar la prueba es lo mejor para poder conocer si el bebé está afectado o no, y de acuerdo a eso monitorear de cerca su crecimiento y desarrollo. Hacemos esto porque todos queremos lo mejor para su bebé.
- Mantener el control pre natal es importante.







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

