
Salud Física, Mental y Emocional frente al COVID - 19

Manual de acompañamiento frente a las emociones en tiempos de Pandemia.

Propuesta de actividades.

Orientado a directivos, docentes y asistentes escolares.

FAE ROSARIO

Fondo de Asistencia Educativa



Introducción

La incertidumbre que acompaña el contexto actual, activa en las personas un estado de alerta y en este marco la ansiedad es un estresor que puede incidir en nuestra calidad de vida.

Se ha elaborado la siguiente guía, con el objetivo de aportar información que permita **identificar algunas de nuestras emociones actuales**, y nos invita a explorar acerca del trastorno de ansiedad, sus causas, los factores de riesgo; como así también sus signos y síntomas más frecuentes.

Asimismo, permite acceder a **recomendaciones y propuestas de actividades** para afrontar de una mejor manera la emergencia sanitaria.

Desde Fondo de Asistencia Educativa, acompañamos a las Instituciones Educativas y comedores escolares en el gran esfuerzo, compromiso y solidaridad con el cual se hace frente a las circunstancias actuales. Entendemos que no es tarea sencilla en el contexto de crisis social por la pandemia, es por eso que construimos este material como aporte para el cuidado personal desde una mirada bio-psico-social, para continuar brindando apoyo y acompañamiento desde nuestro trabajo.

Agradecemos a todas y todos los que aseguran a diario alimento y contención para niños, niñas y familias en situación de vulnerabilidad, por el amor y vocación de servicio, con el cual se realiza esta valiosa tarea.

A toda la comunidad educativa y personal de comedores escolares, ¡GRACIAS!

Emocionalidad

Ante un evento disruptivo socialmente como la pandemia actual, será importante tener en cuenta que nuestra salud mental se verá afectada de alguna manera. Ante una situación que se percibe como nueva y amenazante, es posible que aparezca:

Miedo

Ejemplos, “miedo a”:

- A **perder la salud.**
- A las posibles **consecuencias de la enfermedad.**
- A la **falta de recursos o insumos básicos.**
- También pueden surgir **pensamientos negativos asociados a la muerte** propia o de la familia, así como también temor a contagiar a los seres queridos y provocarles un daño. Estos sentimientos pueden generar tanto reacciones funcionales como disfuncionales.
- Dentro de las **reacciones funcionales** es posible que aparezcan conductas creativas, actividades formativas o recreativas.
- En el caso de las **reacciones disfuncionales** que pueden incrementarse -aquellas conductas que implementamos para regular nuestras emociones negativas-, encontramos como ejemplo consumir noticias compulsivamente, entre otras.



Frustración

Esta situación puede provocar una **sensación de pérdida de libertad, dificultad en llevar adelante proyectos y actividades personales.**

Puede haber pensamientos del tipo: "no puedo hacer lo que hago siempre", "no puedo terminar mi trabajo", "quiero salir y no puedo hacerlo de manera habitual".

Frente a esta situación novedosa estamos obligados a **ser pacientes y generar nuevos hábitos.**

Enojo

Suele ocurrir **cuando experimentamos la sensación de que está ocurriendo un hecho injusto, ya sea en contexto escolar o personal.**

Pueden existir pensamientos del tipo: "el gobierno tendría que colaborar más con la situación, esto no es mi culpa" u "otras personas no respetan el distanciamiento y se aprovechan", lo que puede provocar conductas irresponsables o iniciar pleitos, sobretodo cuando los conflictos se generan dentro del hogar con las personas convivientes.

Es importante recordar la importancia de realizar las denuncias por los medios oficiales y no exponerse a situaciones violentas.

Si te encontrás en situación de violencia o conoces a alguien que sufre violencia, denunciá.

Violencia de género - Rosario

- Teléfono verde: 0800-444-0420 Escucha y asesoramiento 24 Hs
- Si no podés llamar, escribí al whatsapp: 3415 781509



- También puedes ir (o llamar) a la farmacia más cercana y pedir “un Barbijo Rojo” y el personal que te atiende comprenderá que se trata de una situación de violencia de género y llamará a la línea 144.
- **Emergencia: 911**
- Se encuentra disponible la **aplicación gratuita para celulares** a través de la pág. web del Ministerio:

<https://www.argentina.gob.ar/aplicaciones/linea-144-atencion-mujeres>

Prevención del maltrato y abuso infantil

- **Información útil:** [Infancias Prevención del maltrato y el abuso infantil](#)

Ambivalencia

Puede suscitarse pensamientos del tipo: “Ahora tengo más tiempo libre en casa y puedo hacer lo que nunca hago, aunque quisiera saber cuándo terminará todo esto”.

Desorganización

Al no poder continuar con la propia rutina habitual perdemos la sensación de control.

Es importante recordar la **capacidad que tenemos para reorganizar una nueva estructura.**

Tristeza

Puede darse por la ruptura de la cotidianeidad, agravarse con el aislamiento, distanciamiento y/o por tener contacto reiterado con noticias negativas.

Pueden aparecer pensamientos del tipo: “no tengo ganas de hacer nada”.



Hay que tener en cuenta que:

- La pandemia es una situación transitoria.
- El propio esfuerzo por respetar las regulaciones permitirá que finalice lo antes posible.
- No hay que dejar de expresar estos sentimientos con las personas con las que comparte el hogar o con otros, a través de medios virtuales.

Aburrimiento

Con el aislamiento o distanciamiento social, nuestras actividades de ocio y esparcimiento disminuyen y pueden aparecer pensamientos del tipo: “¿ahora qué hago?”, “¿cuándo podré salir como lo hacía habitualmente?”.

El aburrimiento puede verse como una **oportunidad para estimular la creatividad**, un tiempo libre desde donde *desarrollar nuevas ideas, proyectos y actividades*, resultando así algo productivo.

Tener presente que es una situación transitoria y la conducta de respetar las indicaciones es en sí misma una acción muy valiosa para vos y toda la comunidad.

- Sitio web de la Municipalidad de Rosario con contenidos recreativos, culturales y educativos: [Rosario en Casa](#)

Ansiedad

En esta incertidumbre, pueden aparecer conductas y pensamientos que busquen huir de la realidad, como también aquellos del tipo: “voy a dormir hasta que termine esto”.

Es conveniente:

- Intentar mantener una rutina.
- Destinar tiempo de esparcimiento/ocio.
- Establecer una serie de actividades para realizar durante el día.



- Tener en cuenta la habilitación progresiva que dan las autoridades, sobre ciertas actividades de esparcimiento: caminatas recreativas, reuniones afectivas, entre otras. Siempre tener presentes las medidas de higiene y distanciamiento social.

Sentimiento de soledad

Este sentimiento se agrava, en aquellas personas que viven solas. Pueden aparecer pensamientos del tipo: "me siento solo", "qué hago si me pasa algo".

Tener en cuenta que:

- Otras personas están pasando la misma situación.
- Podemos establecer nuevas formas para vincularnos a través de medios virtuales que hasta ahora no habíamos utilizado.

Sentimiento de encierro

El aislamiento social que trajo consigo la pandemia por COVID-19, generó sentimientos de encierro, agobio e incertidumbre. A menudo pueden aparecer pensamientos del tipo: "quiero salir a la calle y juntarme con gente".

Es importante recordar lo transitorio de esta situación y la posibilidad de realizar otras actividades pendientes en el hogar para utilizar productivamente el tiempo.

En la ciudad de Rosario, ha comenzado una nueva etapa, gracias al compromiso y la responsabilidad ciudadana: *la etapa de distanciamiento social*. Paulatinamente las actividades que anteriormente se encontraban suspendidas se van reanudando, de una manera diferente, pero contemplando la posibilidad de salir a realizar actividades de esparcimiento y estar con seres queridos.

Lo importante es comprender que **aún es muy importante seguir cuidando nuestra salud, respetando las medidas de higiene y distanciamiento para volver**

progresivamente a la “nueva normalidad”. La paciencia será un factor clave para ir resolviendo la nueva realidad que se plantea en nuestras vidas.



Trastorno de ansiedad

La **ansiedad** es un sentimiento de preocupación, nerviosismo o temor a un evento o situación. Es una reacción normal al estrés, episodios de peligro o amenaza.

Te ayuda a permanecer alerta ante una situación desafiante en el trabajo, a estudiar más para un examen o concentrarte en un discurso importante, es decir, te ayuda a afrontar problemas.

Sin embargo, **cuando la ansiedad es excesiva** -haciéndote sentir miedo al punto de interferir en tu vida cotidiana-, **hablamos de TRASTORNOS DE ANSIEDAD.**

¿Qué causa los trastornos de ansiedad?



Factores de Riesgo

Pueden incrementar el riesgo de padecer trastornos de ansiedad:

- Trauma
- Estrés debido a una enfermedad
- Encierro
- Acumulación de estrés
- Personalidad: el temperamento es un elemento clave
- Otros trastornos mentales, como la depresión
- Familiares consanguíneos que padecen dicho trastorno (genética)
- Drogas o alcohol (abstinencia).

¿Cuáles son los signos y síntomas más comunes?

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento del ritmo cardíaco
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración
- Temblores
- Sensación de debilidad o cansancio
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Problema para conciliar el sueño
- Padecer problemas gastrointestinales, etc.



Recomendaciones y Propuesta de actividades

Las personas somos seres rutinarios, sociales y valoramos la previsibilidad. Consideremos que **la pandemia en pocos días alteró nuestras vidas repentinamente. El cambio implica desarrollar conductas flexibles y adaptativas a esta situación** con la finalidad de **afrontarla positivamente**. Ejercitar la tolerancia con nosotros mismos y con los otros, será un factor clave.

Si se tienen hijos o menores cercanos, es importante hablar con ellos. Conversar en un lenguaje adecuado a la edad y de manera honesta acerca de esta nueva realidad. Los **niños** tanto como los adultos requieren mantener **espacios de juego y divertimento que promuevan emociones positivas**. Si vive en espacios reducidos y en familia, se recomienda no sobreexigirlos con excesivas tareas. Organizar, respetar y equilibrar el tiempo de estudio, juego y descanso. Haber respetado el aislamiento obligatorio fue un esfuerzo en sí mismo y como tal, es valioso. Conversar en familia sobre el sentido altruista de las conductas responsables, para que tengan sentido los esfuerzos.

En esta nueva etapa de distanciamiento contamos con la posibilidad de salir los fin de semana a realizar actividades de esparcimiento, disfrutar de la naturaleza y compartir en familia al aire libre. Reflexionar con los niños y niñas la importancia de hacerlo progresivamente y tomando las medidas adecuadas que proponen las autoridades para cuidar nuestra salud.

Mantener los horarios del sueño. Si por la noche no puede dormir puede intentar las siguientes actividades para conciliar el sueño:

- **Técnicas de relajación:** relajación a través de música instrumental y tranquila, utilizando las **respiraciones lentas y profundas**. **Relajar el cuerpo y la musculatura** mediante movimientos suaves de cuello, hombros. Algunas posturas simples de yoga pueden resultar muy útiles. En youtube puede encontrar: meditaciones guiadas, música relajante, rutinas de yoga.
- **Leer un libro** que sea de su agrado. Lo puede acompañar con una **bebida caliente**, como ser alguna infusión: manzanilla, boldo, tilo, cedrón, pasiflora, etc. Pueden tomarse por separado o combinar hasta 4 hierbas, no más para poder aprovechar al máximo todos sus beneficios. Se recomienda beberlas separadas de las comidas principales.
- Trate de **minimizar el uso de las pantallas por la noche**, ya que pueden promover el estado de vigilia: celular, computadora, televisor.
- Utilizar el recurso de un **baño caliente** al llegar al hogar o por la noche para comenzar una rutina de relajación de cara a conciliar un mejor descanso por la noche.

No sobreexponerse a noticias y consultar solamente fuentes confiables (organismos oficiales, instituciones prestigiosas) y en momentos específicos del día.



- La sobre exposición a la información no se relaciona con estar mejor informado y puede aumentar innecesariamente la ansiedad.
- **No todo lo que circula en redes sociales es cierto.** No compartamos noticias si no estamos seguros de su veracidad. **Verificar siempre la fuente de la información** que estamos viendo, quién es el autor o la página web que la publica.
- Chequear siempre que la página web o red social sea OFICIAL, cualquiera fuese el rubro. **Nunca proporcione datos personales si no está seguro.**
- **Desconfíe si la noticia apela a la emoción para generar un impacto.**
- Mantener tus redes sociales de contención emocional con familiares, amigos y **personas de confianza** a través de medios digitales.
- Limitar los grupos de chats que difunden noticias falsas o erróneas porque promueven pensamientos negativos, catastróficos y le imponen a nuestra mente un sobreesfuerzo.
- **Crea un hábito para tu información:** selecciona unas pocas fuentes específicas para mantenerte informado que sean oficiales o prestigiosas en su ramo.

Ejemplos: si desea saber algo referido a la ciudad de Rosario puedo buscar en la página oficial de la municipalidad - www.rosario.gob.ar - o en las redes sociales oficiales. Lo mismo sucede con la información Provincial y Nacional, cada espacio

gubernamental tiene sus páginas oficiales donde podremos encontrar información precisa.

Si desea informarse sobre salud: OMS- Organización Mundial de la Salud; OPS - Organización Panamericana de Salud, Colegios de Profesionales, Asociaciones Nacionales relacionadas a salud (SAP - sociedad Argentina de Pediatría; SAN - Sociedad Argentina de Nutrición; SAC- Sociedad Argentina de Cardiología, etc)

Cuando trabaje desde casa: puede quitarse el pijama o la ropa de dormir para evitar la sensación de discontinuidad y poder organizar los ciclos del día.

Proponerse aprender algo nuevo a través de tutoriales o cursos online.

- Actualmente se ofrecen **numerosas propuestas de capacitación gratuitas y de calidad**. Las modalidades son diversas. Ponemos a disposición la nueva plataforma “Rosario en Casa”, que ofrece múltiples actividades de esparcimiento y/o capacitación para niños y adultos:

[Rosario en casa: Educación, talleres y actividades pedagógicas](#)

[Rosario en Casa: Buenas prácticas ambientales y saludables](#)

[Rosario en Casa: Recetas y clases de cocina](#)

[Rosario en casa: Lecturas](#)

[Rosario en casa: Cine](#)



[Rosario en casa: Teatro](#)

[Rosario en casa: Música](#)

Alimentarse adecuadamente y estimular el movimiento de su cuerpo, se relaciona directamente con su energía y buena salud para encarar las actividades diarias.

Una alimentación saludable es imprescindible para mantener una buena salud y obtener la energía necesaria para enfrentar nuestras actividades diarias. En este contexto de pandemia, la ansiedad aumenta junto a otras emociones que pueden verse relacionadas con el **aumento de la ingesta de alimentos**, sobretodo aquellos altos en calorías y de mala calidad nutricional. Por eso es importante tener en cuenta:

- **Organice y planifique sus ingestas** a lo largo del día (desayuno, almuerzo, merienda, cena). Es posible que los horarios no sean los habituales. Si almuerza tarde cuando vuelve de su trabajo, puede prepararse la comida el día anterior u optar por preparaciones sencillas de realizar.
- **Compre alimentos nutritivos para tener a disposición** y no caer en tentaciones (Frutas, verduras, carnes magras, huevo, quesos bajos en grasa, lácteos descremados, panes, galletas y cereales integrales o con avena, legumbres). Recomendamos apostar a lo natural por sobre alimentos procesados o de paquete. Las verdulerías y dietéticas pueden ser un gran aliado y cuentan con envío a domicilio. **Planificar las compras** nos permitirá favorecer una **mayor disponibilidad de alimentos saludables**, dejando aquellos que no



lo son para consumo ocasional. Así aumentaremos la posibilidad de que si no lo tenemos al alcance de la mano, no lo comeremos o lo dejaremos para otro momento. Tener disponible en casa alimentos ricos en grasa, sodio, azúcares y bebidas azucaradas es contraproducente no sólo para la salud, si no que podría resultar en consumo excesivo ante episodios de ansiedad que genera el aislamiento.

- **Prepare los alimentos de manera saludable** (al horno, a la plancha, controle la cantidad de aceite que utiliza, cocinar sin aceite o manteca).
- **Modere y administre** aquellos alimentos o bebidas de bajo valor nutricional a lo largo de la semana: dulces, gaseosas, frituras, alimentos altos en calorías, grasas, azúcar y sodio, panificados y bollería (facturas, pan, bizcochos), helados, galletas dulces, bizcochuelos o tortas. El consumo excesivo de los mismos sostenido en el tiempo deteriora la salud, promueve el aumento de peso y/o el desarrollo de enfermedades cardio-metabólicas.
- El acceso a la calidad de los alimentos muchas veces se ve limitado a la condición socioeconómica. Sin embargo, existen **alimentos nutritivos, accesibles y rendidores**: legumbres, verduras (ideal para hacer rendir preparaciones como guisos, fideos, arroz, polenta), frutas, huevos, agua potable, bizcochuelo casero de vainilla en lugar de facturas o galletitas comerciales costosas. Recordar que añadir alimentos grasos a la comida como aceite, manteca o crema de leche es costoso y poco nutritivo, al igual que el consumo de gaseosas.



- **Los alimentos y su patrón de consumo están fuertemente ligados a las emociones.** Muchas personas padecen de malnutrición debido a excesos o carencias en su alimentación, lo que afecta directamente a su salud y desempeño diario. En el contexto actual de aislamiento e incertidumbre, las emociones tienen un rol protagonista y se ven más exacerbadas, estamos más tiempo en casa y por lo tanto el contacto con la comida es mayor. Frente a esta situación se recomienda la **planificación de actividades y de nuestra alimentación diaria para no caer en la comida como única vía para canalizar las emociones**.
- **Mantenga una buena hidratación** con agua potable (8 vasos diarios)
- **Ejercicio: el cuerpo está diseñado naturalmente para estar en movimiento.** El sedentarismo prolongado deteriora la salud. Recomendamos realizar una **rutina o esquema de ejercicios físicos periódicamente**. Existen numerosas maneras de hacer ejercicio en casa: ritmos, zumba, pilates, yoga, funcional, etc. Muchos gimnasios, institutos e instructores físicos dan **clases gratuitas por redes sociales a horarios programados**. No sobre exigir el cuerpo, comenzar de a poco con movimientos o ejercicios adecuados a las capacidades físicas de cada uno, el tiempo que le sea posible.
- Compartimos el siguiente espacio con diversas propuestas de actividad física: [Rosario en Casa: Deportes y entrenamiento](#)
- Continuar **accediendo a la naturaleza y a la luz solar siempre que sea posible**, aprovechar al máximo las salidas recreativas, caminatas y

esparcimiento sábados, domingos y feriados en los horarios programados; de lunes a viernes se podrá salir a correr.

No aislarse, cambiar la forma de relacionarse con los demás.

- Propiciar la comunicación con familiares y amigos a través de internet, y encuentros online; el apoyo social resulta clave para afrontar el contexto actual. En esta nueva etapa de distanciamiento, contamos con la oportunidad de organizar reuniones familiares o afectivas. Tener en cuenta respetar las condiciones y medidas que proponen las autoridades, para realizarlo de manera adecuada y progresiva, cuidando nuestra salud y la de nuestros afectos.

Si te sentís muy nervioso/a, triste, ansioso/a o que la situación afecta alguna esfera de tu vida, buscar un/a profesional de la salud mental para aprender a manejar la adversidad.

Si sos trabajador o trabajadora esencial, tenés un espacio no presencial a disposición de contención y acompañamiento. Si sentís que lo necesitás, comunicate: 3415 117426, de lunes a viernes de 8 a 14hs. A partir del llamado, se guiará la consulta con un profesional de salud mental. (Municipalidad de Rosario - UNR)

