

# Consideraciones de Salud Mental y Apoyo Psicosocial durante COVID-19: Recomendaciones para la acción

## Versión 1.0<sup>1</sup>

Las siguientes recomendaciones han sido preparadas por el equipo coordinador MINSAL-ONEMI de la Mesa Técnica Intersectorial de Salud Mental y Apoyo Psicosocial en la Gestión del Riesgo de Desastres, con el objetivo de entregar primeras recomendaciones para organización de acciones de protección de la salud mental y el apoyo psicosocial (SMAPS) a las instituciones que conforman el intersector, equipos psicosociales, ONG's y voluntariado, y todas aquellas personas que se encuentran en posición de liderar acciones de apoyo y cuidado durante la pandemia por COVID-19.

El documento se organiza en tres apartados:

- COVID-19 y sus consecuencias psicosociales, el cual entrega un marco general sobre los efectos y reacciones psicosociales a nivel de los individuos y las comunidades.
- Líneas de acción para protección de la salud mental y apoyo psicosocial durante COVID-19, donde se entregan las acciones mínimas recomendadas para la protección de la salud mental y el apoyo psicosocial durante COVID-19.
- Anexos, con algunas recomendaciones para grupos específicos.

El documento es una adaptación de los lineamientos entregados por la Mesa Técnica de Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres MINSAL (1) al sector salud, los cuales se basaron principalmente en las orientaciones de la Organización Mundial de la Salud (2) y del Comité Permanente entre Organismos IASC (3), organizadas en torno al Modelo de Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres (4).

**Las definiciones de este documento pueden ser modificadas, de acuerdo al contexto-epidemiológico clínico, por lo que se recomienda consultar frecuentemente en la página web [www.minsal.cl](http://www.minsal.cl) la definición actualizada**

---

<sup>1</sup> La versión 1.0 de este documento fue finalizada con fecha 23 de marzo de 2020. Nuevas actualizaciones se irán generando de acuerdo con la evolución de la emergencia y lineamientos oficiales.

## COVID-19 y sus consecuencias psicosociales

**Ante una situación de epidemia/pandemia, es común que las personas se sientan estresadas y preocupadas. Algunas reacciones esperables en las personas son:**

- Incertidumbre, ansiedad por la evolución del fenómeno y temor por la magnitud de éste.
- Miedo a contagiarse, a la cuarentena, a enfermarse, a perder la vida.
- Evitar acercarse a los centros de salud por temor al contagio, aun cuando requieran de atención.
- Temor a no poder trabajar durante cuarentena o aislamiento, preocupación por no poder generar ingresos y/o de ser despedido del trabajo.
- Miedo a ser excluido socialmente o puesto en cuarentena, por ser asociado con la enfermedad (por ejemplo, discriminación hacia personas que han visitado o son de origen de país con virus circulando).
- Sentir impotencia por no poder proteger a sus seres queridos, y miedo a perderlos por el virus.
- Temor de estar separado de sus seres queridos y cuidadores debido a periodo de cuarentena o aislamiento.
- Sentimientos de impotencia, aburrimiento, soledad y tristeza debido al periodo de cuarentena o aislamiento.
- Miedo a vivir la experiencia de una epidemia previa u otras situaciones críticas.

**Las situaciones críticas siempre son estresantes, pero la pandemia por COVID-19 presenta algunos estresores específicos que pueden afectar a la población. Entre ellos se encuentran:**

- Riesgo de ser contagiado y contagiar a otros.
- Síntomas comunes de otros problemas de salud (por ejemplo, fiebre) pueden ser confundido con COVID-19 y producir temor por haber sido contagiado sin necesariamente estarlo.
- Madres, padres y cuidadores pueden sentir preocupación creciente, por dificultad de acudir a redes de apoyo tradicionales para el cuidado de los niños y niñas, muchas veces conformadas por adultos mayores (abuelos, abuelas, etc.)
- Riesgo de empeoramiento de la salud física y mental en personas con mayor vulnerabilidad y que dependen de cuidadores, en caso de que estos sean puestos en cuarentena o aislamiento, y no cuenten con otros apoyos o cuidadores, como es el caso de personas mayores en situación de dependencia y personas con discapacidad.
- Al ser un escenario desconocido, riesgo de negación que conlleva a no asumir conductas de cuidado y protección de sí mismo y la comunidad.
- Generación de rumores y noticias falsas que circulan en medios y redes sociales que generan mayor incertidumbre y que promueven acciones o prácticas inadecuadas.

**Los trabajadores de primera respuesta (equipos de salud, bomberos, carabineros, personal gendarmería, equipos docentes y equipos de emergencias, entre otros) pueden experimentar estresores adicionales durante la pandemia COVID-19:**

- Riesgo de estigmatización hacia quienes trabajan con pacientes con COVID-19.
- Consecuencias físicas y psicosociales por las medidas estrictas de bioseguridad:
  - Cansancio físico por el uso de equipos de protección personal.
  - Frustración e impotencia por la dificultad que genera el aislamiento físico para proporcionar confort y apoyo a quienes han enfermado o están afectados.
  - Constante estado de alerta y vigilancia
  - Procedimientos estrictos que seguir para prevenir decisiones precipitadas.
- Entorno laboral más demandante, incluidas largas horas de trabajo y aumento de la cantidad de personas que requieren de apoyo.
- Reducidas posibilidades para recurrir a su red de apoyo social debido a los intensos horarios de trabajo, o ingreso a periodo de cuarentena.
- Limitadas posibilidades y energía para implementar acciones de autocuidado básico.
- Temor de contagiar COVID-19 a sus amigos y familiares al estar más expuestos al virus por la naturaleza de su trabajo.

**El constante miedo, preocupación y estresores en la población durante el COVID-19 puede tener consecuencias a largo plazo al interior de las comunidades y familias:**

- Deterioro de redes sociales, dinámicas locales y fuentes de ingreso económico.
- Estigma hacia grupos asociados al contagio, por su nivel socioeconómico, lugar de residencia, nacionalidad, etc. También hay riesgo de discriminación o agresiones hacia personas confirmadas o con sospecha de contagio.
- Pérdida de la confianza en la información proporcionada por las autoridades.
- Riesgo de discontinuidad en los cuidados de personas con trastornos de salud mental, por dificultad en el acceso a su dispositivo de salud o temor a concurrir él por miedo de exponerse a contagio.

**Algunas de estas reacciones surgen de riesgos reales, mientras otras se deben a la falta de conocimiento, rumores y desinformación. Algunos de los rumores que circulan sobre COVID-19 incluyen<sup>2</sup>:**

- El virus solo ataca a las personas mayores y no se contagia a jóvenes y niños.
- El virus puede transmitirse a través de mascotas y las personas deben abandonarlas
- El uso de enjuagues bucales, antibióticos, cigarrillos y licor con alto contenido de alcohol puede matar a COVID-19.
- La enfermedad está premeditada y COVID-19 es un arma biológica diseñada para apuntar a una población específica.

---

<sup>2</sup> Más información sobre mitos del COVID-19 en [www.gob.cl/coronavirus/mitos/](http://www.gob.cl/coronavirus/mitos/)

- Los alimentos están contaminados y propagarán el virus.
- Solo los miembros de grupos culturales o étnicos específicos pueden transmitir el virus.

**Por otro lado, algunas personas pueden tener experiencias positivas al encontrar nuevas formas de afrontamiento y resiliencia. Frente a crisis, los miembros de la comunidad a menudo muestran un gran altruismo y cooperación, y las personas pueden experimentar una gran satisfacción al ayudar a otros. Algunas acciones de apoyo mutuo que han surgido durante COVID-19 han sido:**

- Mantener contacto social con personas que podrían estar aisladas a través de llamada telefónica o redes sociales.
- Compartir mensajes con información clara y veraz dentro de la comunidad, especialmente hacia aquellos que no usan las redes sociales.
- Brindar asistencia y apoyo a personas que han sido separadas de sus familias y cuidadores debido a periodo de cuarentena.
- Generar organización comunitaria para compartir buenas prácticas y medidas de prevención y autocuidado.

**Todas estas reacciones y consecuencias son parte de la respuesta esperable y comprensible de las personas y las comunidades frente a la crisis en curso, y de ninguna manera constituyen en sí mismas un problema de salud mental o sintomatología.**

**Es prioritario realizar acciones de abogacía al interior de su institución, su equipo de trabajo y su comunidad, para evitar que el temor, la ansiedad y el malestar sean estigmatizados y psicologizados.**

## Líneas de acción para la protección de la salud mental y apoyo psicosocial durante COVID-19

Las líneas de acción para la protección de la salud mental y apoyo psicosocial durante COVID-19 deben involucrar diferentes niveles y ámbitos de intervención, donde las principales medidas no requerirán de intervenciones especializadas en salud mental.

**Las principales acciones deben ir en la línea de incorporar consideraciones culturales y sociales dentro del marco general de acción frente a la pandemia, con foco en responder las necesidades psicosociales de grupos específicos que se encuentren en mayor vulnerabilidad.**

Las siguientes líneas de acción se organizan en torno a los ejes estratégicos del Modelo chileno de Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres, el cual fue a construido a partir de un marco de referencia técnico basado en la evidencia y en experiencias nacionales e internacionales. Este modelo enfatiza que la responsabilidad por la protección de la salud mental es transversal a todo el quehacer humano y no algo exclusivo de los profesionales de la salud. Cada uno de estos ejes es fundamental para el diseño e implementación de las acciones de cuidado a las personas y comunidades.

### Coordinación Institucional e Intersectorial

Destinar esfuerzos para que la protección de la salud mental y el apoyo psicosocial en todas las acciones de respuesta a través de:

- 1) **Coordinación institucional** mediante la articulación de acciones entre los diferentes actores que componen una misma institución. Por ejemplo, coordinación entre las diferentes líneas programáticas de los centros de salud, acciones dirigidas para el cuidado de los funcionarios, acciones directas hacia con la población, etc. Dentro de este ámbito también se encuentra el asegurar flujos de comunicación interna, orientados a informar a los equipos de trabajo de una manera oportuna y veraz.
- 2) **Coordinación con otros actores relevantes del intersector** para el actuar conjunto, detectar necesidades no resueltas y disminuir la sobre-intervención. Por ejemplo: coordinación de los centros de atención primaria con las residencias de personas mayores de su territorio. Esta coordinación se puede realizar a través de las Mesas Técnicas Intersectoriales Regionales de Salud Mental y Apoyo Psicosocial en la Gestión del Riesgo de Desastres, coordinadas por las SEREMI de Salud con apoyo de ONEMI Regional.

### Gestión de la Información

- 1) Evaluación general de la situación de salud mental y apoyo psicosocial de su institución y la población atendida, que identifique al menos:

- Nivel de afectación generado por COVID-19 en las personas (ej. Presencia de personas en cuarentena sin apoyo, generación de conflictos, desgaste y aumento del estrés en el equipo de trabajo).
  - Grupos en mayor vulnerabilidad psicosocial.
  - Recursos y capacidades disponibles (institucionales, comunitarias, intersectoriales, etc.)
  - Necesidades detectadas y alternativas de resolución (con recursos locales o con apoyo externo).
- 2) Mantener registro permanente de las acciones implementadas en este ámbito.

### Lineamientos técnicos para la intervención

- 1) Promover la Primera Ayuda Psicológica (PAP) como la herramienta recomendada para brindar apoyo psicosocial en esta fase de la emergencia. PAP es una respuesta humanitaria de apoyo a otro ser humano que ha estado recientemente expuesto a alguna situación estresante y que puede requerir asistencia (5). Presenta un bajo riesgo de iatrogenia por su simpleza, que permite su aplicación por personas con formación adecuada pero no necesariamente profesionales de la salud mental, y porque promueve varios factores que por evidencia favorecen la resiliencia: seguridad, calma, autoeficacia, conexión y esperanza (6).
- 2) Promover que todos los trabajadores de primera respuesta, incluidos los trabajadores no sanitarios a cargo de acciones de respuesta, manejen los principios esenciales del apoyo psicosocial y la Primera Ayuda Psicológica (PAP).
- 3) Capacitarse en aspectos centrales de la protección de la salud mental y el apoyo psicosocial en emergencias, desastres y crisis humanitarias. Recurrir a formación disponible en la web o capacitaciones en línea, para evitar riesgos de contagio.
- 4) Asegurar la existencia de un flujo de derivación asistida a personas con afectación de salud mental, y difundirlo a todos los que trabajan en primera línea de atención, de manera de que todos los actores que operan en la respuesta lo conozcan y utilicen.
- 5) Adecuación de los canales de atención usuales para asegurar la continuidad de los cuidados y/o servicios a las personas y la comunidad, utilizando los llamados telefónicos, correos electrónicos y videollamadas como medios de atención y seguimiento a distancia.

### Grupos Específicos

- 1) Establecer acciones de salud mental y apoyo psicosocial para los siguientes grupos específicos:
  - Personas confirmadas con COVID-19 con indicación de aislamiento y sus familiares,
  - Personas en cuarentena por sospecha de contagio y sus familiares,
  - Personas hospitalizadas por COVID-19 y sus familiares,
  - Comunidad en general, con especial atención a las necesidades de los grupos específicos en mayor vulnerabilidad, en especial niños y niñas, personas mayores, personas en situación de dependencia y/o discapacidad, personas en situación de

calle, personas privadas de libertad, personas en situación de migración, entre otras.

2) Focalizar las estrategias en:

- Reducción del miedo, del estigma y de estrategias de afrontamiento no saludables (por ej., abuso de sustancias),
- Promoción de estrategias de afrontamiento protectoras de la salud mental y aquellas propuestas por la comunidad,
- Facilitar una estrecha colaboración entre comunidades y servicios de salud, educación y bienestar social, y otros actores relevantes,
- Otras necesidades psicosociales detectadas en la evaluación de salud mental y apoyo psicosocial inicial.

### Comunicación social y Educación para la protección de la salud mental y apoyo psicosocial

Considerando que la información es una de las principales necesidades en situaciones de emergencia, y que la falta de ésta suele ser una fuente importante de ansiedad para las personas y comunidades, se deben procurar las siguientes acciones:

- 1) Entrega oportuna de información práctica y veraz sobre:
  - COVID-19, medidas de prevención, autocuidado y cuidado mutuo, para los trabajadores de la institución, su público/usuarios, y su comunidad.
  - Estado de la institución y modo de funcionamiento durante la emergencia: modalidad y horarios de atención, medidas de seguridad, etc.
  - Medidas que la autoridad sanitaria ha establecido, estado y funcionamiento de la red asistencial correspondiente al territorio, canales de atención, entre otros.
- 2) La información debe basarse en la información oficial<sup>3</sup>, incluir mensajes para promover el bienestar psicosocial y la salud mental, así como también donde obtener ayuda en caso de emergencia o crisis.
- 3) No difundir información sin antes chequear que tenga fuente oficial, no propagar rumores tanto en canales de información oficiales como informales.
- 4) Utilizar medios de difusión diversos para asegurar que todas las personas puedan acceder él: redes sociales, folletería, radios y televisión local, etc.
- 5) Mantener flujos permanentes de comunicación al interior de la institución y con la autoridad sanitaria, que aseguren la actualización de la información disponible.

En la sección anexos se incluyen propuestas para generar material de comunicación social para el cuidado del bienestar y la salud mental para la comunidad.

---

<sup>3</sup> Consultar en [www.gob.cl/coronavirus/](http://www.gob.cl/coronavirus/)

### Cuidado de los que colaboran en la respuesta

- 1) Proporcionar acceso a fuentes de apoyo psicosocial a todos los trabajadores que responden en COVID-19. Este apoyo es igual de prioritario que las acciones para garantizar su seguridad física a través de conocimientos y equipos adecuados.
- 2) Establecer mecanismos para monitorear periódicamente el estado psicosocial de los trabajadores en primera respuesta, para identificar riesgos, problemas emergentes y respuestas a sus necesidades.



## Anexos

### Anexo 1: Propuesta de contenido para material de comunicación social dirigido a la población general

#### **CUIDANDO NUESTRO BIENESTAR Y SALUD MENTAL**

La aparición de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) puede haber generado gran preocupación en muchos, especialmente con la detección de casos en nuestro país.

Es comprensible que ante situaciones de incertidumbre e información en constante actualización, aparezcan el temor y la ansiedad. Estas reacciones son esperables e incluso necesarias para mantenernos en alerta y atentos. Sin embargo, cuando se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, pueden afectar nuestra salud mental.

Te entregamos las siguientes recomendaciones para cuidar de tu bienestar y salud mental en estos días:

- Sigue las indicaciones oficiales sobre las medidas de prevención del COVID-19, y promueve que sus cercanos también lo hagan. Por ejemplo, lavado de manos con agua y jabón, evitar tocarse el rostro, cubrir la boca con el antebrazo al toser o estornudar, cómo reconocer los síntomas, etc. Puedes encontrar información y videos en [www.gob.cl/coronavirus/](http://www.gob.cl/coronavirus/)
- Evita seguir indicaciones o información sin antes chequear que sean confiables y reales. Puede ser que aparezcan rumores, mitos o información falsa ("*fake news*") que pueden producir confusión y aumentar la preocupación.
- Mantén tu rutina diaria tanto como sea posible, siguiendo las recomendaciones que entrega la autoridad. Hablar o pasar tiempo con familiares y amigos, aunque sea de manera remota, pasatiempos, etc. son esenciales para tu bienestar.
- Evita la sobreexposición a noticias y redes sociales, o pasar mucho tiempo buscando información sobre el COVID-19, especialmente si esto te causa temor. Esto solo hará aumentar tu preocupación y no te permitirá distraerse de la situación.
- Presta atención a las personas que puedan necesitar asistencia práctica, apoyo para obtener información confiable o mantener la calma. Cuando ayudas a otros, también te ayudas a ti.
- Prepárate para la posibilidad de que tengas que realizar cuarentena o aislamiento estricto. Anticipa las cosas que deberías resolver, busca información sobre cómo hacerlo, visualiza diferentes alternativas y pide apoyo en tu red de confianza ante la eventual necesidad. Manejar un plan te ayudará a reducir la incertidumbre.

## Anexo 2: Propuesta de contenido para material de comunicación social dirigido a cuidadores de niños y niñas

### **CUIDANDO EL BIENESTAR Y SALUD MENTAL DE NIÑOS Y NIÑAS**

La aparición de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) ha generado gran preocupación especialmente con la detección de casos en nuestro país y la reciente declaración de pandemia. niños y niñas son particularmente sensibles a la información que circula, la cual puede producirles gran temor y ansiedad.

Te entregamos las siguientes recomendaciones para cuidar del bienestar y la salud mental de niños y niña en estos días:

- Conversen sobre la situación y responde a sus preguntas de manera clara y sencilla. “Coronavirus”, “COVID-19”, “pandemia”, “contagio” y palabras similares abundan en estos días, pero es muy probable que no sepa que significan exactamente. Es importante que sepas cuanta información maneja él o ella. Niños y niñas podrán sentirse aliviados en la medida de que puedan expresar y comunicar sus preocupaciones en un ambiente de cálido y de confianza. Puedes apoyarte con materiales disponibles en webs oficiales (ej. Chile crece Contigo, UNICEF, MINSAL)
- Considera que durante tiempo de estrés es común que niños y niñas se muestren más apegados y demandantes hacia sus cuidadores. El miedo y la ansiedad se manifiestan de diversas maneras en la infancia. Hay quienes expresarán directamente sus preocupaciones, pero también lo podrán hacer a través de dificultades para dormir, dolores de cabeza o de estómago, enojo, o miedo a estar solos. Lo importante es acoger con calma estas reacciones y transmitirles tranquilidad y seguridad.
- Trata de mantener lo más posible sus rutinas y actividades cotidianas dentro de lo que las medidas de prevención lo permitan, especialmente las de juego y movimiento.
- Practiquen en conjunto la técnica de lavado de manos con agua y jabón, como cubrirse con el antebrazo al toser y estornudar, y otras medidas de autoprotección recomendadas por la autoridad.
- Evita su exposición a noticias y redes sociales. La mayoría de la información que circula no está pensada para público infantil.
- Infórmate y responde tus dudas sobre COVID-19 en [www.gob.cl/coronavirus/](http://www.gob.cl/coronavirus/)

### Anexo 3: Propuesta de contenido para material de comunicación social dirigido a personas en cuarentena

#### **CUIDANDO NUESTRO BIENESTAR Y SALUD MENTAL DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA POR COVID-19**

Permanecer en el hogar sin contacto con personas fuera del grupo familiar es una medida útil y necesaria para evitar la propagación del virus ante sospecha de contagio. No obstante, es una situación a la cual no estamos acostumbrados y puede generar importantes fuentes de estrés.

En caso de que deba permanecer en su casa por esta causa, te entregamos las siguientes recomendaciones para cuidar de tu bienestar y salud mental durante estos días:

- Mantente al día sobre lo que está sucediendo, pero regulando la cantidad de tiempo que pasas conectado a los medios de comunicación. Evita mirar o escuchar noticias las 24 horas del día, ya que esto tiende a aumentar la ansiedad y la preocupación.
- Evita dedicar tiempo a escuchar rumores y busca información de fuentes confiables y oficiales. Puedes encontrar información actualizada en [www.gob.cl/coronavirus/](http://www.gob.cl/coronavirus/)
- Mantener contacto con la red de confianza (familia y amigos) es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, la sensación de soledad y aburrimiento durante periodos de distanciamiento social. Utiliza las redes sociales, teléfono otros y medios tecnológicos para mantenerte en conexión con ellos.
- Resuelve tus dudas con un profesional de salud puede ayudar a reducir la ansiedad e inquietud durante la cuarentena. Salud Responde 600 360 777, cuenta con profesionales disponibles las 24 horas del día para atender sus consultas.
- Realiza actividades que disfrutes y te relajen: leer, escribir, dibujar, jugar, hacer crucigramas, entre otros. Evita la sensación de inmovilidad.
- Proponte tareas alcanzables para realizar en los días que estarás en casa. Piensa en aquellas cosas que por tiempo has pospuesto y que puedas realizar en este tiempo. Inclusive puede ser aprender algo nuevo con la ayuda de tutoriales en internet.
- Mantén una rutina estable y saludable: alimentación equilibrada, horarios de sueño y rutinas de ejercicio en casa.

## Anexo 4: Propuesta de contenido para material de comunicación social dirigido a personas mayores durante COVID-19

### COVID-19 y salud mental personas mayores

La nueva enfermedad por COVID-19 ha puesto en foco la importancia de prevenir el contagio a personas mayores. Esto, porque al igual que con otras enfermedades respiratorias, las personas mayores y personas con condiciones médicas preexistentes requieren de seguimiento activo, pues pueden llegar a tener complicaciones derivadas del virus.

Por esta razón, es que las medidas de distanciamiento físico de las personas mayores son tan necesarias

#### ¿Qué les puede suceder a las personas mayores durante este periodo?

Es posible que sienta ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento, miedo, desesperanza y/o rabia. Esto es normal y puede durar un tiempo prolongado, incluso después de este periodo.

Lo anterior puede ser especialmente intenso para quienes viven solos, para quienes tienen una salud más frágil y en quienes tienen alguna condición que dificulte su capacidad de comprender la situación de Coronavirus (ej. Alzheimer u otra demencia).

Tradicionalmente las personas mayores se han informado por medios como la radio y la televisión, pero en esta era digital, muchas veces se pierden de información al no tener acceso a internet o mensajería instantánea, lo cual puede angustiarlos.

#### ¿Cómo las personas mayores pueden cuidarse durante la cuarentena?

- Manteniendo el contacto por canales de comunicación seguros: teléfono, redes sociales, video llamadas.
- Cuidando las rutinas de sueño y alimentación.
- Evitando la automedicación.
- Evitando el consumo de alcohol como método para sobrellevar la situación.
- Siguiendo la información oficial disponible en radio, televisión o redes sociales, y nunca seguir indicaciones sin asegurarse que son oficiales.
- Manteniendo la actividad física y mental: caminando dentro de casa, haciendo manualidades, crucigramas y puzles, ejercicios físicos seguros, etc.
- Recordando estrategias y experiencias que se hayan puesto en práctica en otros momentos complejos y se puedan aplicar en esta situación.

### ¿Cómo puede la familia y la comunidad apoyar a las personas mayores?

Como familiar o vecino de personas mayores, puede realizar estas acciones para apoyarles durante este periodo:

- Asegurar que siempre estén comunicados con sus seres queridos, vecinos y lo que está sucediendo respecto a COVID-19
  - Llámelos o converse con ellos al comenzar y finalizar el día.
  - Tratando de generar una red de cuidado para los que se encuentren viviendo solos.
  - Ayudándoles a utilizar las nuevas tecnologías para mantenerse conectado: redes sociales, video llamadas, grupos de chat, etc.
- Apoyar con soluciones prácticas
  - Ofrezcale apoyo para realizar las compras, retirar medicamentos, pago de cuentas o cualquier otro trámite que deba realizarse fuera de casa.
- Compartir información sobre lo que está sucediendo respecto a COVID-19, especialmente sobre las nuevas medidas oficiales.
  - Informándoles con claridad y lenguaje simple, basándose en fuentes oficiales.
  - Atendiendo sus consultas y dudas, despejando rumores e información falsa.
- Recomendar medidas para mantenerse activos dentro del hogar y reducir el aburrimiento.

En caso de que sepas de una persona mayor que requiere de apoyos urgentes para este periodo, en especial si se encuentra en situación de dependencia y sin cuidadores, informa inmediatamente al Fono Mayor 800 4000 35 o a los canales de apoyo disponibles en tu municipio.

## Referencias

- (1) MINSAL. (2020). Consideraciones de Salud Mental y Apoyo Psicosocial durante COVID-19 Versión 1.0. Mesa Técnica de Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres.
- (2) WHO. (2020). Mental health considerations during COVID-19 outbreak, 6 March 2020.
- (3) IASC. (2020). Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak- Version 1.1.
- (4) MINSAL, ONEMI, CIGIDEN & JICA. (2019). Modelo de Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres (Primera ed). Santiago de Chile. Disponible en [degreyd.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/07/2019.03.01\\_MODELO-PROTECCION-SALUD-MENTAL-EN-LA-GRD.pdf](http://degreyd.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/07/2019.03.01_MODELO-PROTECCION-SALUD-MENTAL-EN-LA-GRD.pdf)
- (5) Organización Mundial de la Salud; War Trauma Foundation; Visión Mundial Internacional. (2012). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. (OMS, Ed.). Ginebra. Recuperado de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203\\_spa.pdf;jsessionid=86503475886F4113AE2A46531D11A804?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf;jsessionid=86503475886F4113AE2A46531D11A804?sequence=1)
- (6) Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283–315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>