

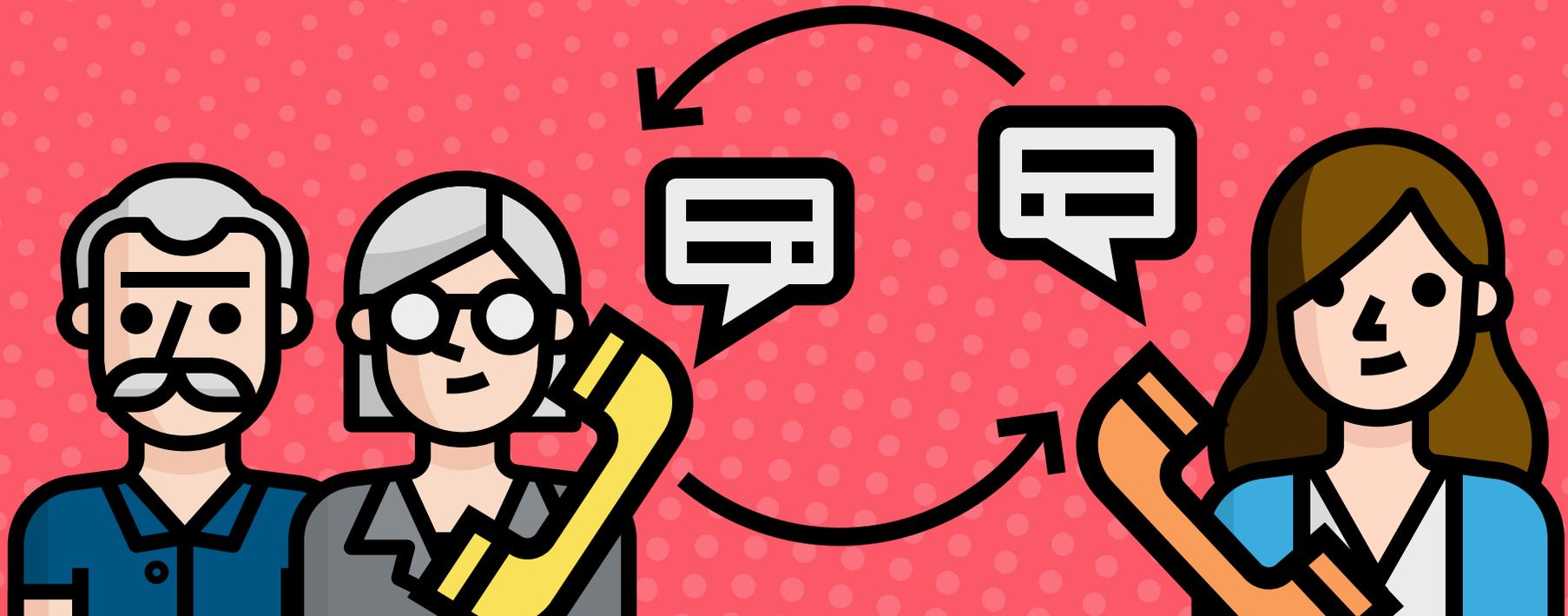
#YoMe
Quedo
EnCasa



CODO A CODO

Espacio de contención emocional

Profesionales de salud mental acompañan a personas mayores a través de llamadas telefónicas.



**#YoMe
Quedo
EnCasa**



**mendoza
ciudad**

**TURNO MAÑANA
DE 9 A 13 HORAS
(Solo llamadas)**

Días Teléfono de atención

Lunes	261-2092677
Martes	261-4687847
Miércoles	261-4695047
Jueves	261-5117747
Viernes	261- 4692357 261-4685646

**TURNO TARDE
DE 14 A 18 HORAS
(Solo llamadas)**

Días Teléfono de atención

Lunes	261- 5117787
Martes	261-5092079
Miércoles	261-4695047
Jueves	261-4684800
Viernes	261-5966608 261-2088975



#YoMe
Quedo
EnCasa



RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO Y CONTENCIÓN

En el contexto de distanciamiento social podemos experimentar:

- Sensación de inquietud.
- Temor por nosotros y por nuestros seres queridos.
- Incertidumbre frente al contexto actual.
- Irritabilidad.
- Decaimiento anímico.



#YoMe Quedo EnCasa



mendoza
ciudad

Frente a esto, es importante: Practicar el autocuidado durante este tiempo de crisis. Retome actividades que habitualmente no hace: bailar y cantar; subir y bajar escalones, leer, descuidar la vorágine del día a día, puede ser muy gratificante.

Es importante mantener una rutina: Levántese y acuéstese a la misma hora de siempre. En caso de no estar satisfecho con su rutina habitual, esta podría ser una oportunidad para cambiarla.

Utilice el tiempo para cocinar comidas saludables. Elija alimentos nutritivos. Hidrátese adecuadamente. Limite el consumo de alcohol y azúcares. Descanse mejor. Mantenga la buena higiene del hogar.

Intente dormir la cantidad de horas requeridas para un buen descanso. El sueño cumple una función restauradora tanto física como psicológica y también inmunológica. Realice actividad física y establezca una rutina de ejercicios para hacer en casa. Realice ejercicios de respiración que le ayuden a conciliar y mantener el descanso.

Evite caer en el aislamiento. No se trata de suspender, sino reemplazar reuniones familiares presenciales por virtuales y llamados de teléfono. Mantenga el contacto interpersonal con amigos y otros familiares no convivientes. Planifique con alguien para ver un programa en la TV o leer un libro por separado. Debatan luego. Forme parte de foros de conversación de temas de interés.

Sienta que NO está solo y que esta situación pasará, es solo cuestión de tiempo. El optimismo y la capacidad de mantener la esperanza son factores protectores para la salud.



#YoMe
Quedo
EnCasa



mendoza
ciudad

CORONAVIRUS Y PREVENCIÓN

*Recomendaciones para atravesar el distanciamiento social
con niños, niñas y/o adolescentes:*

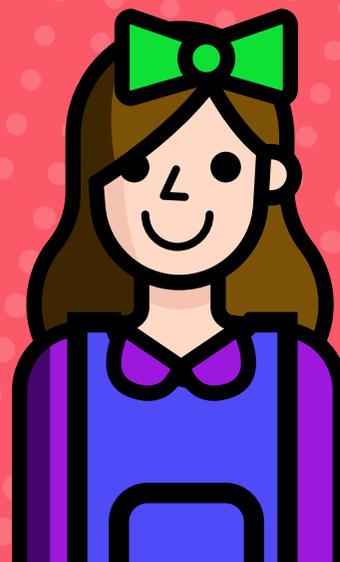
- **Actuar con calma:** Los niños perciben, son sensibles al comportamiento de los demás en su entorno, sobre todo de los padres.
- **Mantener una rutina:** intente cumplir con las rutinas y horarios habituales en el hogar tanto como sea posible.
- **Si la escuela de su hijo/a adolescente está cerrada, fomentar en su hijo/a una rutina diaria,** puede ayudar a la ansiedad.
- **Escuchar activamente:** escuche los sentimientos, preocupaciones, miedos y preguntas de su hijo/a sobre el coronavirus.
- **Validar:** tenga cuidado de no desestimar, subestimar, invalidar, burlarse o rechazar sus sentimientos.



#YoMe Quedo EnCasa



- **Conversar con sus hijos acerca de lo que está ocurriendo:** No deje de explicarle a su hijo sobre el coronavirus, de esta manera se asegura que sepa lo necesario, no en exceso, para no asustarlos innecesariamente.
- **Practicar técnicas de relajación:** las técnicas de respiración o mindfulness, pueden ayudar a que su hijo/a se sienta más tranquilo.
- **Promover la actividad física.** Si viven en una zona que lo permite, realizar actividades compartidas que no implican riesgo de contagio: caminar, correr, andar en bicicleta.
- **Comparta momentos de distracción:** Cocinar lo que luego consumirán es una buena alternativa.
- **Prefiera la alimentación casera e involucre a los niños en el proceso de su propia alimentación.**



#YoMe
Quedo
EnCasa



Recomendaciones para familiares de personas mayores

- Evite abrazos y besos. Si convive con adultos mayores en el hogar, la comunicación tiene que ser oral pero no a través del contacto físico. Recuerde mantener el distanciamiento físico pero la proximidad social.
- Proponga rutina de ejercicios físicos adecuados y de respiración.
- Proponga momentos de lectura conjunta.
- Esté atento a su estado de salud y manténgase alerta frente a síntomas sospechosos.



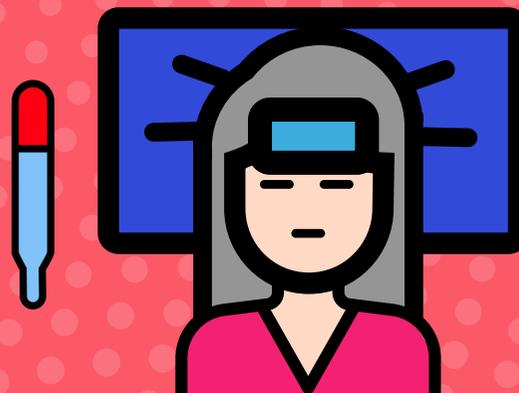
#YoMe
Quedo
EnCasa



Recomendaciones específicas para familiares o personas que asistan a personas mayores.

Preste atención a la aparición de síntomas nuevos en el adulto mayor como:

- Síntomas respiratorios (Fiebre + tos/dolor de garganta/dificultad respiratoria).
- La aparición abrupta de confusión pueden ser indicadores de una infección.
- Evite visitas no esenciales al médico. Es recomendable evitar la salida del hogar si no es urgente. En caso de ser sumamente necesario, procure ayudarlo y acompañarlo.
- Prefiera consultar sobre la disponibilidad de servicios de telemedicina o consultas online ya que pueden ser un sustituto razonable.
- Consulte a su médico la manera de disponer de recetas para adquirir medicación para un mayor número de días.



#YoMe
Quedo
EnCasa



Recomendaciones para los cuidadores. Las personas que asisten a los mayores también requieren de cuidados particulares.

Verifique que:

- Se laven las manos adecuadamente, frecuentemente y usen alcohol en gel.
- Cualquier equipo, alimento o producto que ingrese desde el exterior debe limpiarse con desinfectante.
- La superficies más manipuladas sean desinfectadas de forma permanente.
- Asegúrese de que se sientan bien y sanos.
- Debe poder contarse con un reemplazo en caso que el cuidador enferme



#YoMe
Quedo
EnCasa



MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y REFUERZO DE LA SEGURIDAD PARA LAS PERSONAS MAYORES

Si los mayores viven solos, no abrir la puerta a desconocidos. Las visitas de los servicios sociales del municipio siempre serán comunicadas previamente por solicitud del adulto mayor o solo en casos que se detectase alguna situación de riesgo. En este último caso el profesional de los servicios sociales siempre se identificará correctamente.

Desconfiar de llamadas sospechosas que alertan sobre el accidente de un familiar.

En cambio, contactarse con la persona supuestamente afectada o con la policía.

Cuidar al personal médico y no médico que nos cuida, es prevenir. La atención psicosocial a los equipos de respuesta que trabajan en la atención a la emergencia es necesario para una óptima retroalimentación en el servicio.

