



**COLEGIO
DE PSICÓLOGOS**
PROVINCIA DE BUENOS AIRES
DISTRITO XV

GUÍA DE RECURSOS ÚTILES PARA LA COMUNIDAD

Cuidar la salud mental es tan importante como cuidar la salud física

#ElColegioactivoenlaemergencia

Recomendaciones generales

Desde el Colegio de Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires Distrito XV se ha elaborado este documento para colaborar en la situación de emergencia sanitaria. Conforme avance la implementación de medidas por parte del gobierno nacional y local, seguiremos comunicando.

Sabemos que nuestra mente necesita de nuevos desafíos para mantenerse activa y sana. El aislamiento social no implica el aislamiento mental. Cuantas más respuestas positivas encuentre nuestra mente ante la crisis mayor bienestar físico y psíquico experimentaremos.

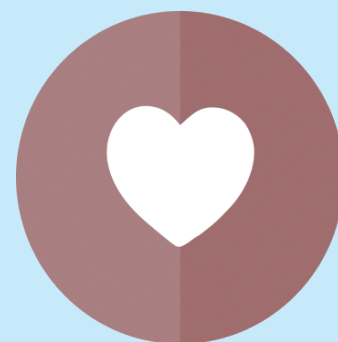


Mantenerse conectado al grupo social de pertenencia a través de redes sociales, videollamadas, en lo posible donde la voz y la presencia del otro sean visibles (ver el rostro de quien está del otro lado genera mayor riqueza de la experiencia de acercamiento social).

Leer y escuchar historias positivas y esperanzadoras puede disminuir la angustia e incrementar la resiliencia (la capacidad de afrontar situaciones angustiantes y salir fortalecidos de ellas).



La realización de ejercicios físicos contribuye a eliminar la ansiedad, la tensión y el estrés bajo condiciones de presión. Recomendamos realizar diariamente actividad física como una técnica para el manejo del estrés, ya que tiene el beneficio de mejorar el estado de ánimo, incrementar la autoestima, la confianza y la motivación que se necesita en estos días para seguir adelante, todos juntos.



Si hay menores en el hogar **proponer actividades lúdicas** que fomenten el encuentro entre padres e hijos en un intercambio de diversión y entretenimiento.



Niñez

- Es probable que los niños se muestren irritables. Tratemos de tener esto en cuenta para apelar a nuestra comprensión y contención.
- Transmitirle a los niños la situación de acuerdo a su edad y a las preguntas que vayan realizando (para los más pequeños puede ser útil el cuento El escudo protector del Rey virus)
- Aprovechemos este tiempo para hacer actividades juntos, para tener espacios de intercambio donde podamos expresar nuestras emociones (adultos y niños).
- Establezcamos rutinas diarias que puedan servirles de estructura frente a esta situación de tanta incertidumbre.
- Proveamos espacios de juego libre, teniendo en cuenta la importancia del juego para elaborar las diversas situaciones en la niñez.
- Sigamos manteniendo contacto con el afuera de manera virtual (se pueden organizar rondas de juegos o meriendas virtuales).
- Tratemos de “filtrar” la información a la que tienen acceso los niños: circunscribirse a las recomendaciones y lineamientos contenidos en documentos oficiales.
- **Registremos y cuidemos nuestros estados emocionales. Tratemos de pedir ayuda a otro cuidador o a algún profesional si nos sentimos desbordados.**

Adolescencia

Los estudios sobre las consecuencias psicológicas de situaciones críticas como las cuarentenas **muestran efectos negativos significativos en forma de miedo, ira, pensamientos intrusos**, etc. A su vez, **la pérdida de las rutinas diarias genera factores de estrés que incluyen aburrimiento, acceso a información inadecuada, problemas en los ciclos de sueño y la alimentación**. Aquí hay algunos consejos sobre cómo lidiar con el estrés psicológico en los adolescentes:

- **Establecer rutinas y seguir activo:** Éstas le dan estructura y previsibilidad al día, disminuyendo la impotencia frente al estrés de una situación incierta. **Debemos fomentar aquello que les proporcione estabilidad y seguridad.** También el ejercicio físico, la higiene personal, las comidas a horas regulares y otras actividades que contribuyan al orden servirán en esta realidad desestabilizante.
- **El contacto sociales importante.** Es necesario que los adolescentes puedan sostener contacto con el grupo de pares. Demos espacio y privacidad para ellos, alentemos a que utilicen medios de comunicación en tiempo real y no sólo mensajes de texto.
- **Dar un lugar para que puedan expresar sus emociones y pensamientos.** Es el adulto el que tendrá que estar atento y responder adecuadamente cuando el adolescente inicie algún tipo de conversación sobre la realidad que nos toca. Aproveche la oportunidad que le ofrezca con una buena actitud de su parte, validando sus emociones y pensamientos. Si la expresión de pensamientos negativos se torna recurrente y sus emociones muy intensas no dude en buscar ayuda profesional.
- **Cuidar el acceso a la información.** Está bien mantenerse informado y actualizado pero pasar demasiado tiempo viendo o leyendo noticias puede afectar negativamente. Es recomendable limitar el tiempo destinado a medios de comunicación en busca de noticias sobre el virus, esto facilitará mantener la calma y transmitirla. Una actualización diaria regular de una fuente confiable es suficiente. Al final del documento encontrará información al respecto.



Adultos Mayores

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave al contraer el COVID-19. A ello se suman las dificultades consecuentes a las medidas sanitarias que con atino han sido dispuestas: gran parte de los adultos mayores viven solos. Entonces:

- **Evitemos que el distanciamiento social se transforme en *aislamiento total*.**
- Prestemos atención a los adultos mayores que nos rodean, familiares o no. Un llamado oportuno al vecino que conozcamos puede ser de mucha ayuda para él.
- En virtud de la normal disminución cognitiva asociada al envejecimiento, seamos tan reiterativos como sea necesario, con afecto, empatía y paciencia.
- Se trata del grupo etario menos digitalizado. Acompañemos y ayudemos.
- Particularmente para con los adultos mayores, el miedo al contagio puede devenir en una toma de distancia exagerada incluso con relación a las medidas dispuestas por el gobierno nacional. Elaboremos los miedos para simplemente manejarnos con el cuidado que corresponde sosteniendo en lo posible cierta habitualidad en el contacto.
- Acompañemos a los adultos mayores en la gestión de su agenda médica: reprogramar citas médicas, pedido de recetas, etc.
- Los cuidadores deben extremar medidas de higiene: lavado de manos y limpieza de los equipos.
- Y, fundamentalmente: **Establezcamos contacto constante.**



Pareja

Una pareja tiene sus coincidencias y desencuentros en la vida cotidiana, aún sin pandemia. **En la situación mundial actual** que desató el Coronavirus, **la apuesta para sostener el encuentro sigue vigente.**

Entendemos que **es necesario cuidar los espacios personales, para que exista otro espacio, compartido.**

El otro siempre nos plantea una diferencia, no existe realmente una complementariedad; hay que relativizar las tensiones que pueden surgir de la convivencia 24 x 7.

Es un reto personal poder convivir con el otro en esta cuarentena sin pretender que ocupe todas las funciones que usualmente están repartidas en otras personas (amigos, confidentes, compañeros de trabajo, familiares, etc.)

Es un momento para tratar de buscar puntos en común, y no para llevar la razón hasta el final de una discusión o retomar viejas contiendas.

Algunas sugerencias:

- **Tolerar la diferencia, ceder, no buscar tener siempre la razón.**
- **Sobrellevar juntos la incertidumbre.**
- **Escuchar los temores del otro.**
- **Poner en palabras lo que se piensa perdido**, ya que permite establecer una cercanía y una distancia de ello.
- **Habilitar espacios virtuales con amigos y darse privacidad para ello.**

¿Qué sucede en el caso de parejas no convivientes?

Hay que recordar que **el aislamiento social no implica aislamiento afectivo.** Podemos recurrir a la tecnología para mantener el contacto, privilegiando aquellas modalidades que nos permitan una interacción más cercana. Siempre cuidando nuestra privacidad y la de la pareja, teniendo en cuenta los riesgos inherentes al uso de medios virtuales.

Personas en tratamiento psiquiátrico

Respetemos y propiciemos el espacio para que pueda tomar lugar el contacto con los profesionales tratantes.

A tener en cuenta:

La incertidumbre, el descontrol y el pánico son devastadores para los pacientes emocionalmente vulnerables.

Prestemos atención a quienes nos rodean, comprendamos e indaguemos sobre sus necesidades clínicas. Mejor que preguntar cómo se sienten es preguntar qué necesitan que sepamos frente a una urgencia.



Guía de recursos para las urgencias de salud mental

En el marco de la Pandemia que estamos viviendo, sugerimos y recomendamos, que de presentarse situaciones que ameriten la atención de profesionales de la Salud Mental en el marco de la urgencia: crisis de angustia y ansiedad, descompensaciones psicóticas o de la personalidad, conductas auto o heteroagresivas, ideas de muerte, intento de suicidio; intenten vehicular las consultas:

En primer lugar, **recurriendo a los profesionales de referencia**, si la persona se encuentra en tratamiento, o recurriendo a los servicios de atención de urgencias (ambulancias) tanto municipales como de sus obras sociales y/o prepagas (RECORDAR QUE TODAS LAS OBRAS SOCIALES Y PREPAGAS CUENTAN CON SERVICIOS DE URGENCIAS).

Sólo en caso que no pueda esperarse la atención vía ambulancia en el domicilio o que la situación exceda esta posibilidad de atención, concurrir a las guardias especializadas en Salud Mental que se detallan a continuación:

- **SAN ISIDRO:** Hospital Central. Guardia Psiquiatría 24 hs.
- **VICENTE LÓPEZ:** Hospital Houssay. Guardia de Psicología y Psiquiatría 24 hs.
- **SAN MARTÍN:** Hospital Castex. Guardia Psicología y Psiquiatría 24 hs. Cuentan

con Psiquiatría infanto juvenil de guardia también

- **TIGRE:** Hospital de Pacheco. Guardia de Psicología de 8 a 20 hs.
- **PILAR:** Comité de Crisis. Tel.: 1139401902 .
- **MALVINAS ARGENTINAS:** Hospital Carrillo. Guardia Psicología y Psiquiatría 24 hs.
- **SAN FERNANDO:** Lunes a viernes por la mañana demanda espontánea de urgencias en Salud Mental.
- **SAN MIGUEL:** HOSPITAL DE SALUD MENTAL. Martes, miércoles y jueves de 10 a 14 (para retiro de recetas de pacientes en seguimiento de psiquiatría). Urgencia de psicología de pacientes vía telefónica. HOSPITAL LARCADE y de BELLA VISTA, por la mañana demanda espontánea de urgencia.
- **TRES DE FEBRERO:** HOSPITAL POSADAS.




SERVICIO DE ATENCIÓN A LA COMUNIDAD

Cliqueá sobre los Municipios para más información

- Vicente López
- San Isidro
- San Fernando
- Escobar
- Tigre
- Pilar
- San Martín
- Tres de Febrero
- San Miguel

<http://cpsi.org.ar/asistencia/psico/>

 **5263 9486**



Recursos útiles para la protección de las **víctimas de violencia familiar, de género y abuso sexual infantil** durante la pandemia covid-19 2020

Sabemos que en algunos casos, la situación de aislamiento social obligatorio, puede facilitar y/o acrecentar la violencia intrafamiliar.

A continuación encontrarás las distintas maneras en que podés denunciar un hecho de violencia.

- **línea 144** en todo el país las 24 hs
- **línea 911** en todo el país las 24 hs
- Vía WhatsApp en los números **11-2771-6463, 11-2775-9047 y 11-2775-9048**
- También, PODES Descargar gratis la **app de “Seguridad Provincia”** a tu dispositivo móvil. O acceder a través de **<https://seguridad.gba.gob.ar>**
- Se puede acudir a **la comisaría más cercana** (la mujer o la víctima de violencia de género que quiere ir a hacer una denuncia, puede hacerlo acercándose a la comisaría más cercana, ya que está contemplada dentro de una de las excepciones del decreto de necesidad y urgencia dictado por el presidente, al ser una razón de “fuerza mayor”.)
- **Oficina de Asistencia a la Víctima y al Testigo (OFAVyT)**
 - Funciona las 24 hs (CABA)

- Telefónica: 0800-33-FISCAL (347225)
- On line: www.mpfciudad.gob.ar
- App: DenunciasMPF
- **Oficina de Violencia Doméstica de Corte Suprema de la Nación (OVD) sigue brindando atención presencial aunque con personal reducido. Se encuentra en capital federal, en la calle Lavalle 1250 PB, te 4123 4510.**

Dónde denunciar violencia de género

Contactos de referencia y teléfonos útiles:

VICENTE LOPEZ

- Teléfono: **4794-6604/05 y 0800-444-68537**, de lunes a viernes de 8.00 a 18.00 hs
- Correo electrónico: Información y orientación: politicasgeneromvl@gmail.com y direcciongenero@gmail.com

SAN ISIDRO

- Dirección de la Mujer de San Isidro: O'Higgins 380, San Isidro, de lunes a viernes de 8:00 a 15:00
- Teléfono: **4512-3136**
- Correo electrónico: mujerygenero@sanisidro.gob.ar
- Whatsapp: Guardia telefónica: **15 3163-8969**

SAN FERNANDO

- Henry Dunant 1369, San Fernando, de lunes a viernes, de 8.00 a 17.00 hs
- Teléfono: **4744 - 4314**

TIGRE

- Hipólito Yrigoyen 1264, Gral. Pacheco, Tigre, de lunes a Viernes, de 8.00 a 18.00 hs
- Teléfono: **4506-5559**
- Correo electrónico: linea144@mingeneros.gob.ar
- Whatsapp: **1127716463, 1127759047 y 11727759048**

PILAR

- Rivadavia 335, de lunes a viernes de 8.00 a 15.00 hs
- Teléfono: **0230 427 7383 /7384**

ESCOBAR

- Correo electrónico: **generoydiversidad@escobar.gob.ar**

SAN MARTIN

- Ramón Carrillo 2209, San Martín, de lunes a viernes, de 8.00 a 17.00 hs
- Teléfono: línea telefónica gratuita 24 hs: **147**

3 DE FEBRERO

- Teléfono: **4750-8603**
- Correo electrónico: **direccionmujerygenero@tresdefebrero.gov.ar**

SAN MIGUEL

- **Dirección de políticas de género**
 - Primera Junta 3349, 1° Piso, Barrio Don Alfonso, de lunes a viernes de 8.00 a 15.00 hs
 - Teléfono: **4455-8645**
 - Correo electrónico: **politicadegenero@msm.gov.ar**
- **Casa de la Mujer**
 - Río cuarto 2526, Barrio Obligado, de lunes a viernes de 8.00 a 15.00 hs
 - Teléfono: **6091-7100 int 5749**

JOSÉ C. PAZ

- Calle Melvin Jones 5060, José C. Paz
- Teléfono: **(02320) 446998 y (011) 1534228724**
- **Dirección de la Mujer**
 - Gaspar Campos 6101, José C. Paz
 - Teléfono: **(02320) 439250**

MALVINAS ARGENTINAS

- Teléfono: **4460 9000 (1331)**
- Correo electrónico: **ssmujer@malvinas.gov.ar**

Dónde denunciar una sospecha de abuso sexual:

- **línea 137** en todo el país las 24 hs
- **línea 911** en todo el país las 24 hs
- **Se puede acudir a la comisaría más cercana.**
- **línea 102**

¿Qué es la línea 102?

Es la línea de promoción y asesoramiento sobre los derechos de los chicos y chicas de la Ciudad de Buenos Aires abierta a que todas las personas llamen cuando lo crean conveniente.

Funciona las 24 hs horas del día, los 365 días del año, es un servicio telefónico gratuito que recibe todo tipo de consultas que involucren a niñas, niños y adolescentes hasta 18 años.

¿Quiénes pueden llamar?

La línea es principalmente para que los niños, niñas y adolescentes puedan efectuar consultas, pero está abierta a que todos puedan comunicarse: madres, padres, abuelos, otros familiares, docentes, personas de organismos gubernamentales y también de ONG's, siempre que esas consultas tengan que ver con situaciones que involucren a niños, niñas y adolescentes.

¿Para qué podés llamar?

- Para conocer tus derechos.
- Si sentís que tus derechos no son respetados en tu casa, en la escuela o en tu espacio comunitario.

- Si conoces a un amigo cuyos derechos están siendo vulnerados.
- Si necesitas orientación o información frente a algún problema.

¿Qué podés encontrar en la línea 102?

La Línea 102 es un servicio que busca promover los derechos de los chicos, prevenir situaciones en donde se vulneren los mismos y dar herramientas para que, si han sido vulnerados, puedan ser restituidos.

Información sobre el coronavirus, recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación y medidas de prevención

0800-222-1002

0800 Salud Responde, opción 1.

Teléfono gratuito para llamados desde todo el país.

SI ESTÁS EN TU CELULAR, LLAMÁ AHORA

