

# Secretaría de Educación Municipal

## OFICINA DE BIENESTAR SOCIAL



EN ESTA ETAPA DE MITIGACIÓN QUEREMOS HACERTE SABER  
QUE TÚ ERES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRA ADMINISTRACIÓN

POR ESO POR TI, POR TU FAMILIA, POR TODOS  
¡QUÉDATE EN CASA!

YO TE CUIDO

YO ME CUIDO



SC-CER367095



PROCESO H  
GESTIÓN DEL RECURSO HUMANO

# EL BIENESTAR DE NUESTROS DOCENTES, DIRECTIVOS DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS, PARA LA ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL ES DE GRAN VALOR INSTITUCIONAL

Es así que desde la Oficina de Bienestar Social de la Secretaría de Educación queremos compartir las siguientes recomendaciones y tips para velar por tu salud:

## Salud Psíquica o Mental



## Salud Física



## Salud Social



## SOBRE LA ETAPA DE MITIGACIÓN

*Al superar el 10% de los casos de las personas con COVID -19, que no tienen un nexo epidemiológico el Ministerio de Salud mediante Boletín No. 111 declara a Colombia en estado de Mitigación. Esto indica que la estrategia debe ser “enfaticada a la población general y no solo el control y contención de casos y personas identificadas”.*

Con el fin de ser parte de la solución y hacer algo por la comunidad y seres queridos, todas las personas estamos al llamado de encontrarnos desde nuestro interior y avanzar con amor, caridad y conciencia; es hora de ser RESILIENTE.

YO SOY  
YO PUEDO  
YO ESTOY  
YO TENGO

*“LA RESILIENCIA ES ESA EXTRAORDINARIA CAPACIDAD QUE TODOS POSEEMOS DE TRANSITAR EL DOLOR Y LAS DIFICULTADES CON CONFORTALEZA INTERIOR Y ENTEREZA” .*

*BENITO, J. (2017)*

POR ESO POR TI, POR TU FAMILIA, POR TODOS  
¡QUÉDATE EN CASA!  
YO ME CUIDO, YO TE CUIDO



SC-CER367095



## ¿Cómo ser Resiliente en tiempos de pandemia?

- CUANDO PERCIBIMOS LA ADVERSIDAD COMO UN DESAFÍO Y EN CONTRAMOS SEGURIDAD INTERIOR, NUESTRA CAPACIDADES INTERIORES EMERGEN.
- CUANDO PERCIBIMOS LA ADVERSIDAD COMO UNA AMENAZA O UN EVENTO POTENCIALMENTE TRAUMÁTICO, ANULAMOS NUESTROS MECANISMOS PSICBIOLÓGICOS DE CRECIMIENTO Y CREAMOS UN PROBLEMA DURADERO QUE PUEDE DERIVAR EN ESTADOS DEPRESIVOS.
- LAS PERSONAS **RESILIENTES** SE NIEGAN A PERCIBIR LOS ACONDECIMIENTOS COMO TRAUMÁTICOS: VIVEN LAS ADVERSIDADES Y LOS EVENTOS NEGATIVOS SIN DERRUMBARSE, POR MUY DOLOROSO QUE ESTOS RESULTEN.

POR ESO POR TI, POR TU FAMILIA, POR TODOS  
¡QUÉDATE EN CASA!  
YO ME CUIDO, YO TE CUIDO



SC-CER367095



**Ya sabemos que el COVID - 19 es: Una enfermedad respiratoria nueva,** que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Actualmente, la propagación se da principalmente de persona a persona (Organización Panamericana de Salud.)



- Y si comenzamos a verlo como la oportunidad que la naturaleza nos da para comenzar a renovar nuestro pensamiento?
- A cambiar hábitos que no contribuyen a nuestro desarrollo personal.
- A darle la importancia que tiene la madre naturaleza
- A mirar al prójimo como ese ser que enseña desde su experiencia
- A amar y valorar la familia
- A respetar y valorar a los Médicos
- A apreciar y reconocer el trabajo de los Campesinos

## LA RESILIENCIA NOS DA ESTOS TIPS PARA ENCONTRAR LO POSITIVO DE ESTA CUARENTENA

1. Fortalece las relaciones interpersonales con tu familia, amigos, pide perdón, trabaja en equipo y permítete amar a tus seres queridos, recuerda que una convivencia sana promueve el bienestar.
2. Genera conciencia de las dificultades que hoy se viven y valora los pequeños detalles que día a día se reciben al despertar, como respirar, ver la luz del día.

3. Fortalece el sistema inmunológico, psicológico, "el cual posibilita curar heridas emocionales, hablando en positivo y narrando una versión optimista de la realidad.
4. Las practicas introspectivas como el MINDFULNESS (conciencia plena) son una excelente forma de favorecer esta percepción ecuánime y redes cubrir capacidades que estaban en letargo.

5. Realiza un diario de gratitud, dedícalo solamente a dar la gracias, nuestro cuerpo y nuestra mente responden rápidamente a los cambios positivos que la gratitud pone en funcionamiento la gratitud abona el terreno para que nuestra personalidad se vuelve más y más RESILENTE.



**“El COVID 19, con el aislamiento social como medida de prevención, nos invita a unirnos y a ser solidarios. ¡Hoy, ser consciente del bienestar colectivo, ¡es un imperativo para todos!”** Presidencia de la República 2020

## MENSAJES CLAVES

En este tiempo de estadía en casa como medida indispensable de salud pública para evitar contagio del COVID19, tenemos la oportunidad de pasar más tiempo juntos en familia, acompañarnos y cuidarnos mutuamente. Esto requiere que nos dispongamos a la convivencia permanente, al cambio de nuestras rutinas y, como padres, madres, cuidadores, prepararnos y cuidarnos para lograr nuestra labor sin sobrecargarnos en las tareas que exige el cuidado de nuestros niños, niñas y adolescentes, y nuestros familiares mayores.



**POR ESO POR TI, POR TU FAMILIA, POR TODOS  
¡QUÉDATE EN CASA!  
YO ME CUIDO, YO TE CUIDO**



SC-CER367095



## MENSAJES CLAVES

**Cuidarnos para Cuidar.** Nuestro papel de padres, madres y cuidadores, en este momento de “aislamiento social en casa”, ha exigido un cambio “brusco” de nuestra rutina, y hemos tenido que concentrar todo en el hogar: el estudio de los hijos(as), el trabajo y las labores domésticas. Y se complejiza si tenemos además “algún familiar enfermo” o un adulto mayor. Por ello, lo primero es “tener conciencia de nuestro cuidado personal” y “darnos un tiempo para nosotros”.



a) Tomar tiempo al inicio del día, al despertar, y en los momentos de tensión, para “respirar profundamente”. Respirar oxigena todos nuestros sistemas del cuerpo y da claridad mental, tranquiliza.



b) Planear el día: esto es visualizar lo que tenemos que hacer y proyectar los tiempos. Planificar nos da orden y tranquiliza



POR ESO POR TI, POR TU FAMILIA, POR TODOS  
¡QUEDATE EN CASA!  
YO ME CUIDO, YO TE CUIDO



SC-CER367095





## MENSAJES CLAVES

c) Tomar tiempo para la higiene y el aseo personal, así como la organización del espacio propio. Esto da un sentido de orden y una sensación de descarga mental.



d) Realizar alguna actividad física – adicional- a lo cotidiano. Tomar 15 minutos para ejercicios básicos que pueden ser guiados con apoyo de las redes virtuales. Siempre acompañado por respiración profunda.



e) Leer o escuchar mensajes positivos o música de su preferencia. Tómese unos minutos para ello. Los audios pueden ser de apoyo mientras realiza alguna labor como cocinar o arreglo de casa. De paso, sirve para motivar también a los suyos



## MENSAJES CLAVES

f) Haga “higiene mental” antes de ir a dormir. Busque una buena lectura de 5 minutos y/o camine y respire profundamente antes de ir a la cama.

g) Cuide su sueño, su tiempo de descanso y su alimentación. Busque equilibrios en medio de sus labores diarias. Dedíquese a lo esencial en cada labor.



**El aislamiento es social y no emocional. “Somos seres sociales y por ello es importante que siempre este en contacto con su red de apoyo.”** Conversar y escuchar nos libera tensiones, ayuda tener con quien hablar, desahogarse, compartir sin ser “monotemático – concentrado en la noticia del COVID19- Si bien nuestra labor de cuidadores es exigente, ayuda aprovechar, de manera regulada, las redes sociales, el teléfono, la conversación con los familiares en casa.

MENSAJES CLAVES



**La medida de “aislamiento social” es temporal, no es para siempre.** Se requiere que cada día vayamos paso a paso. Promover unas metas para cada tema o asunto. Por ejemplo: hacer acuerdos para promover una meta en las tareas y estudios de los niños(as) y adolescentes, considerar el ritmo de cada uno. Así como unas metas de trabajo para los adultos que sean viables. No podemos remplazar el rol de los maestros, pero si podemos acompañar, motivar a los niños(as) a dedicar tiempos por tarea o área, buscando un espacio adecuado para ello. Disponer el ambiente para cada labor y hacer acuerdos de convivencia y tiempos personales.

POR ESO POR TI, POR TU FAMILIA, POR TODOS  
¡QUÉDATE EN CASA!  
YO ME CUIDO, YO TE CUIDO



SC-CER367095



## MENSAJES CLAVES

### Respeto, tolerancia y reconocer capacidades y límites.

Si bien se espera siempre del cuidador principal, o los padres y madres, sus orientaciones o decisiones, es importante que se tomen siempre en el marco de los acuerdos y la comunicación franca y sincera. Para ello, se deben reconocer las capacidades y los límites que tiene cada uno de los integrantes del hogar o la familia para comprender y llevar a cabo instrucciones o acuerdos.

Efectivamente el cuidador debe llenarse de paciencia, y moderar su liderazgo con comprensión de las situaciones y ritmos de cada uno. Probablemente se tenga que convivir con una persona (niño/as, adulto mayor, enfermo) que requiere mayor atención, es frágil, vulnerable o dependiente- que definitivamente no pueda valerse por sí mismo- En estos casos, se requiere el mayor cuidado y prudencia, para el acompañamiento. Seamos prudentes y paciente, tolerantes y respetuosos en este momento clave.



POR ESO POR TI, POR TU FAMILIA, POR TODOS  
¡QUÉDATE EN CASA!  
YO ME CUIDO, YO TE CUIDO



SC-CER367095



## MENSAJES CLAVES

### POR SI EN ALGUNA RAZÓN TIENE QUE SALIR DE CASA RECUERDE:

- Llevar y utilizar siempre sus elementos de protección: Tapabocas y guantes. Si tiene cabello largo recogerlo.
- Si va a realizar diligencias en Bancos, de compras, pagos de servicios y otros que impliquen hacer fila no olvide guardar la distancia recomendada 2 Mts de distancia de persona a persona.
- Utilizar gel antibacterial si no puede acceder a un lavado de manos.
- Si no utilizas gafas, procura utilizar gafas de sol.
- Si sale en carro particular limpiar las manillas de las puerta, el volante o timón con alcohol o pañitos húmedos.



  
Asociación Colombiana de Infectología-ACIN  
NTT: 800.018.763-2  
Calle 118 # 15-24 Of. 503 Edificio Gallerie  
Bogotá D.C. Colombia  
Teléfono: (571) 2153714/ Telefax: (571) 2153517  
Página web: [www.acin.org](http://www.acin.org) E-mail: [secretaria@acin.org](mailto:secretaria@acin.org)

Bogotá, 03 de abril de 2020

#### Comunicado a la opinión pública

En concordancia con la nueva fase por la que atraviesa la pandemia por la infección por SARS CoV2/COVID-19 en nuestro país, fase de mitigación en la cual cualquier persona es potencialmente portadora de virus y dadas las últimas evidencias disponibles hasta la fecha, la Asociación Colombiana de Infectología – ACIN informa sobre el uso de tapabocas para la comunidad:

Las medidas más efectivas para prevenir la infección son el aislamiento físico (cuarentena) y la higiene de manos (lavado con agua y jabón o fricción con soluciones alcohólicas). Teniendo en cuenta que algunas personas se ven en la obligación de salir se recomienda el uso de tapabocas convencionales (No respiradores N95) en los espacios en los que sea imposible mantener la distancia, de mínimo 1 metro ideal dos metros, como por ejemplo el transporte público masivo, taxis, plazas de mercado, etc.

Los tapabocas mal usados pueden ser riesgosos y fuente de contagio por lo que recomendamos:

- Lávese muy bien las manos con agua y jabón
- Ponga el tapabocas cubriendo boca y nariz y no lo vuelva a tocar hasta que se lo vaya a retirar.
- Retire el tapabocas de los elásticos.
- Lávese muy bien las manos con agua y jabón
- Deseche el tapabocas en bolsas de basura, no los arroje en otros lugares.
- Los tapabocas desechables no deben ser reusados y deben ser cambiados por lo menos cada 8 horas en personas sanas.
- Los tapabocas de tela deben ser lavados antes de cada uso
- Los tapabocas son individuales

Hacemos un llamado para que estos elementos de protección sean usados de manera responsable para evitar el desabastecimiento de dichos elementos para personas que los necesitan de manera prioritaria como las personas con síntomas respiratorios y los trabajadores de la salud.

Reiteramos: El uso de guantes sólo está indicado bajo algunas circunstancias y para la atención del paciente. Su uso en escenarios no clínicos (supermercados, transporte, etc.) genera contaminación cruzada ya que, al tener los guantes puestos, la persona nunca hace higiene de manos y contamina todo a su alrededor.

Muy importante: El uso de tapabocas no reemplazan a las medidas que consideramos las más efectivas para prevenir el contagio (lavado de manos y aislamiento social).

JUNTA DIRECTIVA ACIN

POR ESO POR TI, POR TU FAMILIA, POR TODOS  
¡QUÉDATE EN CASA!  
YO ME CUIDO, YO TE CUIDO



SC-CER367095



## MENSAJES CLAVES

### Y AL REGRESO A CASA:

- Desechar tapabocas y guantes en una bolsa plástica. Si son de material reusable lavarlos (con agua y jabón) y plancharlos antes de volver a utilizarlos.
- Lavar las gafas igual mente con agua y jabón o con liquido para limpiar lentes.
- Cambiarse de ropa y zapatos y dejar la ropa usada en un lugar ventilado que pueda estar expuesto al sol, si las prendas han sido utilizadas en varias oportunidades lavarlas con agua, sin mezclarlas con otras prendas.
- Darse un baño completo.
- Desinfectar las bolsas y productos de las compras.
- Lavarse las manos por lo menos 5 veces al día.



Busque ayuda ADICIONAL si se siente muy nervioso, triste, ansioso o que la situación afecta alguna esfera de su vida y sienta que no encuentra cómo salir de ese estado de malestar; o sabe de alguien que necesite ayuda

PARA TI  
DOCENTE /  
DIRECTIVO  
DOCENTE Y TU  
FAMILIA

## LLAME A NUESTRA LÍNEA AMIGA

3187083551

Lunes a viernes  
7am-6pm

3102395901

Lunes a viernes  
6pm a 7am

Sabados, domingos y  
festivos

24 Horas

SI PRESENTA SÍNTOMAS DE COVID-19



SEDE PASTO



## LÍNEA AMIGA SALUD MENTAL



¿Te sientes ansioso? ¿con  
estrés? ¿angustia?  
¿depresión? o ¿quieres ser  
escuchado?, no dudes en  
comunicarte con nosotros:

📞 3157563500

Lunes a viernes  
7:00am- 4:00pm



SC-CER367095



POR ESO POR TI, POR TU FAMILIA, POR TODOS  
¡QUEDATE EN CASA!  
YO ME CUIDO, YO TE CUIDO



Busque ayuda ADICIONAL si se siente muy nervioso, triste, ansioso o que la situación afecta alguna esfera de su vida y sienta que no encuentra cómo salir de ese estado de malestar; o sabe de alguien que necesite ayuda

PARA PERSONAL ADMINISTRATIVOS DE LA ALCALDIA DE PASTO

PARA OTRO TIPO DE AFILIACIONES



La Secretaria de Talento Humano informa que está habilitada la línea de atención psicológica para funcionarios de la Administración Municipal

Línea de atención - 3156097180

Disponible las 24 Horas



**Marque 1:** Si presenta alguno de estos síntomas o tiene dudas sobre su estado de salud

**Marque 2:** Si necesita información sobre aislamiento en casa.

**Marque 3:** Si tiene duda sobre incapacidades.

**Marque 4:** Para reportes de posibles casos de coronavirus en su municipio, barrio, casa o lugar de trabajo.

**Marque 5:** Si requiere apoyo psicológico durante la emergencia.

**Marque 6:** Si tiene una queja de su EPS frente a la entrega de medicamentos a pacientes crónicos en prescripciones no mayores a 60 días.



POR ESO POR TI, POR TU FAMILIA, POR TODOS  
¡QUEDATE EN CASA!  
YO ME CUIDO, YO TE CUIDO



SC-CER367095





EN CASO DE VIOLENCIA  
Busque ayuda INMEDIATA si se siente muy nervioso, triste, ansioso o inseguro en casa  
o sabe si alguien necesita ayuda

## Líneas de Atención

Si no te sientes segura  
**en casa**

Comunícate en Nariño a las líneas de atención de la **Dupla Violeta**

3178203923  
3007473482

Ser víctima de violencia intrafamiliar durante la emergencia por el covid-19, es una realidad.

¡Estamos para orientarte!

#NariñoLibreDeViolencias  
#MiNariño  
#NariñensesTodosEnCasa

Gobernación de Nariño  
Instituto Departamental de Salud de Nariño  
Comité Departamental de Violencia basada en Género

## COMANDO ANIMALISTA PASTO

¡Deja tu huella por ellos!

11 Fundaciones animalistas unidas por la misma causa.

Durante la cuarentena, estaremos con ellos para ofrecerles atención:

- Alimentaria
- Sanitaria
- Puntos fijos de agua y comida

Si usted conoce una emergencia con animales de la calle, estas son nuestras **líneas de atención:**  
**3503403058 / 3185169498**

Casos que remitiremos a nuestro equipo de veterinarios.

PASTO LA GRAN CAPITAL ALCALDÍA MUNICIPAL  
SECRETARÍA DE GESTIÓN AMBIENTAL  
DIRECCIÓN DE JUVENTUD

POR ESO POR TI, POR TU FAMILIA, POR TODOS  
¡QUÉDATE EN CASA!  
YO ME CUIDO, YO TE CUIDO



SC-CER367095



# SECRETARIA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PASTO OFICINA DE BIENESTAR SOCIAL

POR ESO POR TI, POR TU FAMILIA, POR TODOS  
¡QUEDATE EN CASA!

YO ME  
CUIDO

YO TE  
CUIDO

## REFERENCIAS:

- LLORET & SIREROL (2020). GUIA PSIOLOGIA AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO DEL DIAGNÓSTICO DE CORONA VIRUS (COVID -19). SITIO WEB.
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE SALUD. SITIO WEB.
- ¿CÓMO CUIDARNOS COMO PADRES, MADRES Y CUIDADORES DURANTE EL TIEMPO EN CASA POR LA EMERGENCIA SANITARIA POR EL COVID19? Convivencia Social y Salud Mental Boletín #7. Marzo 2020
- ¿CÓMO PROTEGEMOS NUESTRA SALUD MENTAL ANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID19? Convivencia Social y Salud Mental Boletín #2. Marzo 2020
- Guía No.1 Orientación de medidas preventivas y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por COVID 19 dirigida a la población en general. Ministerio de Salud, marzo 2020.
- PAG. WEB ALCALDIA DE PASTO.
- [www.istockphoto.com/es/vector/lavado-de-manos-médico-conjunto-de-iconos-de-vector-de-instrucciones](http://www.istockphoto.com/es/vector/lavado-de-manos-médico-conjunto-de-iconos-de-vector-de-instrucciones).
- COMUNICADO 3 de marzo de 2020, Asociación Colombiana de Infectología.

Aprobado por: LUIS HUMBERTO PAZ TIMANA  
Secretario de Educación Municipal

Revisado por: LUIS CARLOS PATIÑO DORADO  
Subsecretario Administrativo y Financiero

Elaborado por: NASTIA B. VILLOTA ALVAREZ  
Profesional Universitaria



SC-CER367095

