



Herramientas para profesionales de la salud del comportamiento durante una crisis de salud pública

Participar en estrategias de bienestar y conocer los signos de agotamiento es fundamental.

Una crisis de salud pública puede causar angustia a todos los involucrados, incluidos los proveedores de servicios de salud del comportamiento. Atender su bienestar personal durante este tiempo es tan importante como apoyar a las personas a las que sirve. Se anima a los proveedores a que tengan en cuenta la carga que puede suponer para su propio bienestar mental el trabajar con otras personas que sufren.

LOS TRES ELEMENTOS DEL AUTOCUIDADO



CONCIENTIZACIÓN

Ser consciente y estar presente con lo que hace mientras lo hace.

- Ser consciente
- Mantener un diario personal
- Meditar
- Practicar la gratitud

APLICACIONES ÚTILES*

- Insight Timer
- Smiling Mind
- 365 Gratitude Journal



EQUILIBRIO

Equilibrar sus necesidades personales con las exigencias de su trabajo.

- Beber agua
- Salir a caminar
- Estirarse
- Evitar la sobrecarga de información

APLICACIONES ÚTILES*

- Calm
- Daily Water
- Yoga Wake Up



CONEXIÓN

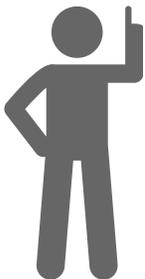
Mantener una red de apoyo social con las personas que le importan.

- Llamada, video chat o texto
- Amigos o familia
- Compartir experiencias

APLICACIONES ÚTILES*

- GroupMe
- Houseparty
- Netflix Party

CONOCER LOS SIGNOS DE AGOTAMIENTO



Sea consciente de su propia experiencia y observe si se siente abrumado.

- Sentirse indefenso o desesperanzado
- Cambio en los patrones de sueño o alimentación
- Aumento del aislamiento emocional
- Sentimientos de culpa
- Sentirse temeroso
- Sentimientos de ira o cinismo
- Agotamiento o fatiga extremos
- Experimentar emociones intensas
- Minimizar o descartar las preocupaciones de los demás
- Dificultad para empatizar
- Desafíos para escuchar a los demás
- Mayor consumo de alcohol, tabaco o sustancias

Si necesita ayuda debido a una tristeza abrumadora, depresión, ansiedad o sentimientos de querer hacerse daño a sí mismo o a otros, comuníquese con:

Línea de ayuda para casos de desastre de SAMHSA
800-985-5990
Hable por mensaje texto con nosotros al 66746
TTY 800-846-8517

Línea de ayuda nacional de SAMHSA
800-662-HELP

Línea de vida nacional para la prevención del suicidio
800-273-TALK
TTY 800-799-4TTY (4889)

1

MANTENERSE POSITIVO

Anime al personal a programar tiempo para actividades que reduzcan el estrés (Ver los tres elementos del autocuidado)

Tómese el tiempo para reconocer el buen trabajo de su personal. Téngalo en cuenta a pesar de las demandas competitivas

Ayude al personal a capturar recordatorios de su propósito y por qué realizan este trabajo crítico

2

APOYARSE MUTUAMENTE

Programe un registro diario con el personal de forma individual o en equipo y ayude a priorizar las tareas

Anime al personal que trabaja de forma remota para que se conecte con sus colegas regularmente por teléfono, mensaje de texto o video

Considere desarrollar una red de pares o un sistema de amigos entre personal para minimizar el aislamiento

3

HORARIOS DEL PERSONAL

Proporcione al personal horarios flexibles para equilibrar las responsabilidades laborales, personales y familiares

Mantenga los límites de los miembros del personal al no esperar que estén disponibles las 24 horas del día, los 7 días de semana

Haga que el personal comunique claramente las horas en que están disponibles a los participantes/clientes de servicio

4

BENEFICIOS DISPONIBLES

Ofrezca una reunión a distancia con su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) para informar al personal de los servicios

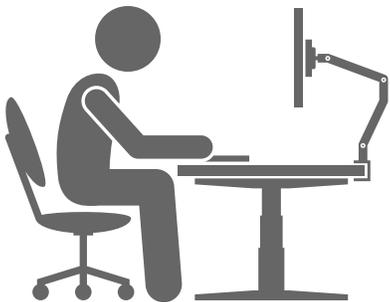
Eduque al personal sobre los beneficios de salud mental del seguro proporcionado por la agencia

Comparta los recursos para el bienestar del personal y cree oportunidades de apoyo mutuo forma regular

COMUNICACIÓN REMOTA Y TELESALUD

Le telesalud es el uso de información electrónica y tecnologías de telecomunicaciones para apoyar y promover la atención médica clínica a larga distancia, la educación relacionada con la salud de los pacientes y los profesionales, y la salud pública y la administración sanitaria. Los servicios de telesalud se pueden proporcionar, por ejemplo, a través de audio, mensajes de texto o tecnología de comunicación por video, incluidos los programas informáticos de videoconferencia.

Durante la emergencia de salud pública nacional COVID-19, la Oficina de Derechos Civiles del HHS ha suspendido la aplicación de la HIPAA y está renunciando a las sanciones con la provisión de buena fe de la telesalud.



Technologías para la Telesalud*

- Zoom
- MegaMeeting Telemedicine
- VSee
- doxy.me

Herramientas para enviar mensajes de texto que cumplen con HIPAA*

- GoMo Health
- TigerText
- Qliqsoft

Apoyo adicional*

- Consorcio Nacional de Centros de Recursos de Telesalud

*Nota: La inclusión o mención de un recurso en esta hoja informativa tiene la intención de proporcionar un ejemplo y no implica el respaldo del MHTTC del Noreste y el Caribe.

Acceso a información confiable: www.cdc.gov | samhsa.gov/coronavirus