

4. FACTORES DE RIESGO

Son las características físicas, ambientales y sociales de la comunidad o las personas que la predisponen para desarrollar trastornos particulares, desencadenan situaciones de emergencia y ponen en peligro nuestra integridad física e incluso nuestra vida.

En situaciones de desastre es importante tener en cuenta que la aparición de conductas desadaptativas se produce por diferentes factores de riesgo; entre los que podemos mencionar :

- Características de personalidad: inseguras, dependientes, ansiosas.
- Experiencias traumáticas vivenciadas en el pasado.
- Escaso nivel de apoyo a la comunidad de organismos de ayuda en casos de desastres.
- Factores estresantes que imposibilitan el uso de recursos de apoyo.
- La gravedad del desastre que dificulta y obstaculiza la intervención en crisis.

5. FACTORES PROTECTORES

Son las fortalezas y oportunidades que permiten a los individuos estar preparados para hacer frente a las amenazas de su salud y seguridad. Asimismo, es importante tener en cuenta los factores protectores por que nos permiten tomar las medidas de prevención contra los efectos de un desastre en una población. Las medidas de prevención deben considerarse como parte fundamental de los procesos de desarrollo integral de las regiones con el fin de reducir el riesgo existente.

Los factores protectores que pueden facilitar el desarrollo de conductas adaptativas, pueden ser:

- Tener los canales de regadíos limpios y reforzados.
- Erradicar la plaga de roedores.
- Usar adecuadamente los recursos comunitarios.
- Participar en proyectos comunales.
- Afianzar valores y conductas prosociales: participación, solidaridad, trabajo, etc.

- Fomentar las buenas relaciones interpersonales en la familia, con los vecinos y con toda la población.
- Los mecanismos de resolución usuales y métodos que dispone la persona para enfrentar la crisis.
- La conducta reactiva y habilidades personales para adaptarse a la nueva situación que surge después del desastre.
- Capacitación de recursos humanos para enfrentar situaciones de desastres.
- Características de personalidad: adecuada autoestima, independencia, seguridad.

GUIA DE TRABAJO No. 2 (Ver Anexo No. 7)

Ante situaciones de Desastres, resulta urgente incorporar aspectos de Salud Mental, que propicien el desarrollo humano.

6. PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL

Es una estrategia de intervención orientada a la población en general afectada o no por estados emocionales o desórdenes mentales cuyo propósito es preservar y evitar situaciones que perjudiquen su integridad psíquica y mental.

Se realizan en tres niveles: (17)

Prevención Primaria

Es el conjunto de actividades desarrolladas con la población sana para evitar la aparición de un problema de salud, reforzando los factores protectores y disminuyendo los de riesgo.

Prevención Secundaria

Es el conjunto de actividades destinadas al tratamiento de la enfermedad o problema y sus consecuencias más graves.

Comprende la detección precoz y el tratamiento oportuno.

Prevención Terciaria

Es el conjunto de actividades cuyo objetivo es reducir la incapacidad o limitaciones producidos por una enfermedad o problema.

El agente comunitario de Salud Mental priorizará sus acciones a nivel de prevención primaria.

ANEXO No. 1

MÓDULO II : Salud Mental y Desastres

PREVENCIÓN PRIMARIA

¿Cuáles son los objetivos de la prevención primaria?

Tiene como principal objetivo promocionar, proteger y fortalecer la salud mental en la comunidad, estimulando la participación a través de grupos que les permitan identificar y solucionar las necesidades, intereses y condiciones socio-culturales, relacionadas con el estado de salud mental.

¿Quiénes son responsables de la prevención primaria?

En la prevención primaria están involucrados:

- Ministerio de Salud: Centro de Salud, Puesto de Salud.
- Ministerio de Educación: Centros Educativos.
- Municipalidad.
- Oficina Agraria.
- Policía Nacional del Perú.
- Organizaciones de Base (Comedor, Vaso de Leche).
- Gobernación.
- Central Telefónica.
- Población General.
- Juez de Paz.

La Prevención Primaria es responsabilidad de todos

7. PROMOCIÓN DE SALUD

Es un conjunto de estrategias encaminadas hacia la salud y bienestar general, sin limitarse a una actividad específica.

¿Cuáles son los objetivos de la promoción de salud?

Los objetivos están orientados a favorecer el desarrollo de la persona y de la comunidad, pudiéndose realizar a través de los medios de comunicación popular y masiva

GUIA DE TRABAJO No. 3 (Ver Anexo No. 8)

PLENARIA DE CIERRE

PRUEBA DE SALIDA (Ver Anexo No. 1)

PRUEBA DE ENTRADA Y DE SALIDA

NOMBRES _____ FECHA _____
INST/ORG. AL QUE PERTENECE _____
LOCALIDAD _____

Marcar con un aspa, la respuesta correcta:

1. La Salud Mental es:
 - a. Tener una enfermedad mental.
 - b. Un concepto que no se relaciona con el desarrollo.
 - c. Un estado de bienestar para el desarrollo de nuestras capacidades.
 - d. Evitar los problemas de la vida diaria.
2. ¿Qué es un Desastre?
 - a. Es abrir zanjas para abrir caminos.
 - b. Es únicamente provocado por el hombre.
 - c. Es un castigo de Dios.
 - d. Es un daño causado por un suceso natural o artificial.
3. Un Factor de Riesgo puede ser:
 - a. Un hecho casual.
 - b. Una experiencia traumática del pasado.
 - c. Las oportunidades a cada individuo.
 - d. Las fortalezas de la comunidad.
4. Un Factor Protector puede ser:
 - a. Escaso nivel de apoyo a la comunidad.
 - b. Un ambiente accidentado.
 - c. La capacitación para enfrentar desastres.
 - d. El estrés.

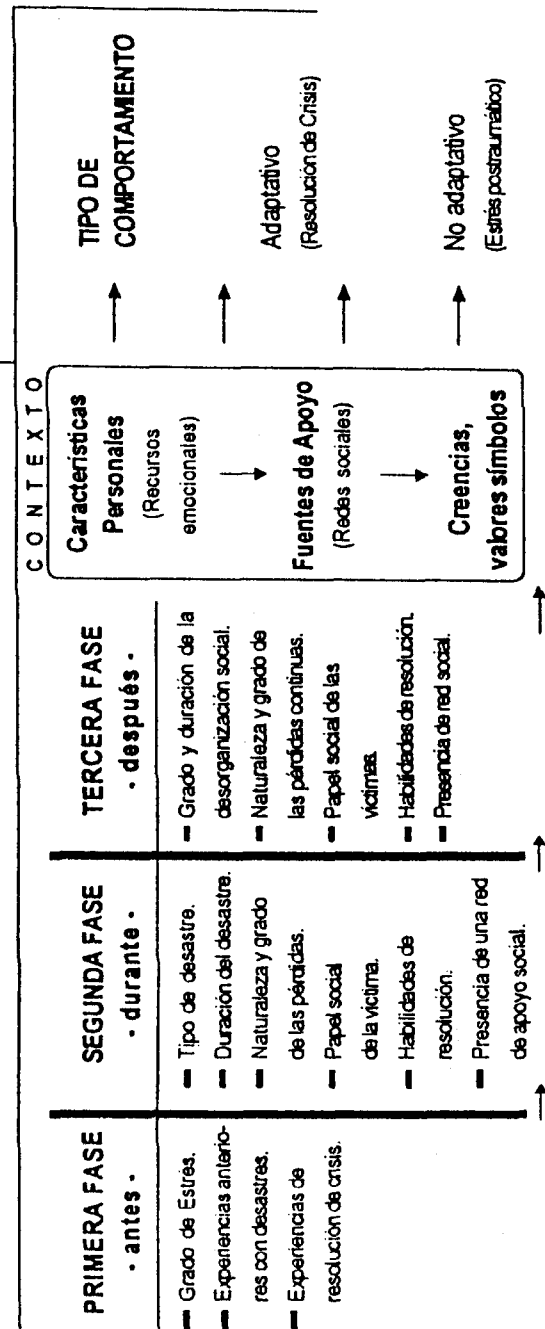
ANEXO No. 2

FASES EVOLUTIVAS DE LA CONDUCTA EN DESASTRES NATURALES

PRIMERA FASE (antes)	SEGUNDA FASE (durante)	TERCERA FASE (después)
Amenaza – Alerta	Cambios neuro-químicos	Alteración del sueño del sueño
No hacen caso a las advertencias	Afectación del sistema inmunológico	Problemas psicossomáticos
Rumores	Temor-miedo	Imitabilidad
Indiferencia	Llanto	Hiperactividad
Preparación comunitaria	Inmovilidad Conducta heroica Refuerza lazos familiares Sentimientos Religiosos	Apatía Pena Ansiedad-Ira Frustración Cambio de actividades religiosas Otras conductas

VARIABLES DE LA SALUD MENTAL EN SITUACIONES DE DESASTRES

ANEXO No. 3



TIPOS DE CONDUCTA EN DESASTRES NATURALES

ADAPTATIVA	DESADAPTATIVA
Capacidad para orientarse a si mismo	Uso excesivo de negación, retraimiento, realidad distorcionada
Planifica acciones	Comportamiento impulsivo, usa a individuos débiles - rabia
Capacitación para resolver problemas	Muy dependiente, provoca rechazo de los demás
No se obsesiona con sus emociones conflictivas pero reconoce su dolor	Se desespera, no tiene esperanza
Busca, recibe y utiliza la asistencia	Consumo de alcohol y otras drogas
Recursos personales	No sabe utilizar los sistemas de apoyo.
Maneja su ansiedad	
Características adecuadas de personalidad	Características inadecuadas de personalidad

ANEXO No. 5

SÍNDROME DE ESTRÉS POS-TRAUMÁTICO

Los síntomas que aparecen son:

- Re-experimentación del evento.
- Modificación de las relaciones humanas.
- Reacciones psicósomáticas.
- Pensamientos obsesivos.
- Reacciones explosivas.

ANEXO No. 6

GUÍA DE TRABAJO No. 1

OBJETIVO : Que los participantes grupalmente elaboren el diagnóstico situacional de Salud Mental de su localidad.

TIEMPO : 45 minutos.

PROCEDIMIENTO:

1. Cada grupo estará integrado por 8 a 10 participantes.
2. Cada grupo elegirá un coordinador y un secretario por mutuo acuerdo de los participantes.
3. El coordinador se encargará de hacer que todos los participantes opinen sobre el tema propuesto.
4. El secretario anotará todas las conclusiones del grupo que serán transcritos en el papelógrafo para ser presentado en la plenaria.
5. El coordinador de cada grupo procederá a dar lectura de las conclusiones finales del grupo.

GUÍA DE DISCUSIÓN:

1. *Mencionar los principales problemas que presenta su localidad.*
2. *Qué acciones han realizado para afrontar estos problemas la población (agruparse por instituciones y organizaciones)*
3. *Qué acciones plantea usted para tratar los problemas de salud mental que se presentan en su localidad*

ANEXO No. 7

GUÍA DE TRABAJO No. 2

OBJETIVO : Que los participantes reconozcan los factores de riesgo de su población e identifiquen factores protectores que permitan disminuir las consecuencias nocivas de un desastre.

TIEMPO : 90 minutos.

PROCEDIMIENTO:

1. Cada grupo estará integrado por 8 a 10 participantes.
2. Cada grupo elegirá un coordinador y un secretario por mutuo acuerdo de los participantes.
3. El coordinador se encargará de hacer que todos los participantes opinen sobre el tema propuesto.
4. El secretario anotará todas las conclusiones del grupo que serán transcritos en el papelógrafo para ser presentadas en la plenaria.
5. El coordinador de cada grupo procederá a dar lectura de las conclusiones finales del grupo.

GUÍA DE DISCUSIÓN:

1. *Mencionar los factores de riesgo que identifican en su comunidad.*
2. *Identificar y proponer los factores protectores que hay frente a los factores de riesgo reconocidos en su comunidad.*
3. *Describir las funciones de sus organizaciones e instituciones en el frente de desastres.*

ANEXO No. 8

GUÍA DE TRABAJO No. 3

OBJETIVO : Que los participantes identifiquen a través de ejemplos los niveles de prevención: primaria, secundaria y terciaria.

TIEMPO : 45 minutos.

PROCEDIMIENTO:

1. Cada grupo estará integrado por 9 participantes como promedio.
2. Cada grupo elegirá un coordinador y un secretario por mutuo acuerdo de los participantes.
3. El secretario anotará las conclusiones del grupo para ser presentadas en la plenaria.
4. El coordinador procederá a dar lectura de las conclusiones finales.

GUÍA DE DISCUSIÓN:

1. *Dé 10 ejemplos de formas de intervención en prevención primaria: promoción.*
2. *Dé 10 ejemplos de formas de intervención en prevención primaria: protección específica.*
3. *¿Que acciones realizaría en el nivel de prevención secundaria? Mencione 1 ejemplo.*
4. *¿Que acciones realizaría en el nivel de prevención terciaria? Mencione 1 ejemplo.*

MÓDULO III

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

OBJETIVO:

Dotar de conocimientos y técnicas al Agente Comunitario para que realice acciones de promoción de salud mental ante situaciones de riesgo y/o desastre.

RESULTADOS ESPERADOS:

Al término del Módulo, el Agente Comunitario estará en capacidad de manejar técnicas y estrategias básicas, especialmente la elaboración del material de difusión, para la promoción de salud mental.

GUÍA DE SESIÓN DEL MÓDULO 3

CONTENIDO	ACTIVIDAD	RECURSOS	DURACIÓN
	Presentación Prueba de Entrada	Anexo No. 1	5 minutos 20 minutos
1. Promoción de la Salud	Lluvia de ideas	Plumones	15 minutos
1.1 Definición de Promoción de Salud Mental.	Exposición - diálogo	Pizarra	
1.2 Elementos a considerar para realizar la promoción de la salud mental.			20 minutos
2. Estrategias de Promoción	Lluvia de ideas	Plumones	15 minutos
2.1 Organización	Exposición - diálogo	Pizarra	30 minutos
2.2 Participación comunitaria			
2.3 Redes sociales			
2.4 Comité Local de Salud Mental			
	REFRIGERIO		15 minutos
Estrategia de Promoción	Trabajo de grupo: estrategias de promoc.	Guía de trabajo No. 1 Anexo No. 2	60 minutos
Plenaria			
2.5 Información, educación, comunicación.	Exposición-diálogo	Plumones, pizarra	40 minutos
3. Pautas para la preparación y difusión de mensajes			
	ALMUERZO		60 minutos
4. Materiales de comunicación para la promoción de salud mental	Lluvia de ideas	Plumones	15 minutos
4.1 Materiales auditivos.	Exposición - diálogo	Pizarra	40 minutos
4.2 Materiales impresos.	Trabajo de grupo	Guía de trabajo No. 2	180 minutos
	Plenaria	Anexo No.3	
	Prueba de Salida	Anexo No. 1	20 minutos
TOTAL HORAS			8hrs 35min

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

PRESENTACIÓN:

El Módulo III se presenta como parte de la secuencia de enseñanza-aprendizaje el cual está dirigido al Agente Comunitario de salud mental en zonas de riesgo o afectados por desastres. Tiene como finalidad que el participante conozca y realice acciones de promoción de salud mental, manejando estrategias y técnicas básicas priorizando la elaboración de material de difusión.

PRUEBA DE ENTRADA (Ver Anexo No. 1)

1. PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

1.1 Promoción de la Salud Mental

Reconocemos a la **Promoción de la Salud Mental** como una estrategia de actividades que permiten a las personas o grupos adquirir o incrementar el mayor control y mejoría de su propia salud mental. Se refiere a las acciones que se realizan en una población para fomentar, conservar y proteger la salud mental de las personas, familias y comunidad para "conseguir que las opciones más saludables sean las más fáciles de elegir" (17). Esta íntimamente ligada a las condiciones de vida básica de una población y del soporte social entre otros, por ello su abordaje debe ser integral, y su afronte no es sólo responsabilidad de un solo sector sino que demanda la intervención y participación multisectorial de la comunidad misma.

La promoción de la salud es un ejercicio que comprende organización, participación comunitaria, educación, información, difusión, legislación y desarrollo comunitario entre otros, tendientes a disminuir cada vez más las brechas de las desigualdades en salud, especialmente de los grupos más vulnerables y de riesgo. En suma, a través de la promoción de la salud se pretende lograr el autocuidado, la ayuda mutua y los entornos sanos, en donde la calidad de vida sea una dimensión esencial en nuestra vida diaria.

Promoción de la Salud Mental, es una estrategia de mediación entre las personas y su entorno para crear un futuro más saludable.

1.2 Qué elementos debemos considerar para la promoción en salud mental en zonas en riesgo o para afectados por desastres

Las acciones de promoción se pueden trabajar en las diferentes fases de un desastre para ello debemos tomar en cuenta los siguientes elementos:

Población usuaria:

- A quienes nos vamos a dirigir prioritariamente (preferible los de mayor riesgo)
- Patrones culturales y sistema de valores que practican.

En cuanto al problema:

- Patrones culturales y sistema de valores que practican.
- Determinar si es posible, cuánto sabe la población sobre el problema
- Cuánto podemos aportar para solucionarlo.
- Considerar lo que queremos lograr (objetivos).

Recursos:

- Población en general.
- Instituciones/organizaciones base
- Materiales y recursos propios de la región

2. ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN

Primeramente las acciones de promoción tienen que ser poblacionales e integrales, para así lograr impacto en la población intervenida, algunas de las estrategias son la información, educación, comunicación y asesoría a toda la población sobre: aspectos básicos de reacciones, conductas adaptativas y no adaptativas, siempre buscando proteger el aspecto emocional de las personas, grupos, familias de nuestra comunidad, tratando de instaurar una cultura preventiva y de solidaridad ante los efectos nocivos de los desastres.

Si bien es cierto que las estrategias de la promoción, de la salud son amplias, para efectos de nuestro propósito se está enfatizando la información y difusión a través de la elaboración y distribución de materiales de comunicación con los cuales se

pretende lograr cambios de actitudes y conductas, los que sumados a actividades informativas, campañas de salud integrales, se propenda a la superación de las personas para cuidar de sí mismas y ayudarse mutuamente en la resolución de los problemas de salud colectiva.

2.1 La Organización

Es un espacio de participación en el que personas con objetivos comunes se relacionan de diversas maneras con el propósito de realizar acciones que respondan a esa característica que los une.

Toda organización posee una estructura de roles y funciones entre sus miembros y se trabaja siempre de acuerdo a objetivos comunes.

2.1.1 Características que deben tener las organizaciones

- Sus canales de comunicación deben ser abiertos.
- Sus soluciones no deben de ser tan especializadas.
- Se valoran las ideas de los pobladores.
- Se animan a experimentar nuevas ideas, propuestas de trabajo etc.
- Los líderes no concentran todo sino practican la descentralización.
- La toma de decisiones no lo hacen verticalmente, sino con participación de la población estableciendo una posición horizontal.

2.1.2 ¿Para qué es importante fomentar la organización?

Para que en forma conjunta se analice la situación de comunidad en riesgo o afectada por desastres, prioricen sus problemas y reflexionen sobre la necesidad de organizarse en un Comité Local de Salud Mental que lidere las acciones de prevención y promoción en la población en estas localidades

El éxito de toda organización depende de sus propios integrantes, quienes manteniendo intereses y motivación por el grupo aportan soluciones prácticas y factibles.

2.2. Participación de la Comunidad

Es la intervención organizada de toda la comunidad a través de sus líderes; es un proceso a través del cual se identifican y priorizan problemas, se toman decisiones y ejecutan actividades encaminadas a la búsqueda de soluciones.

Es importante la participación de la comunidad, porque son los propios habitantes quienes viven o sufren sus problemas. Dejan de ser objetos de atención y se convierten en participantes activos.

La participación activa de los miembros de la comunidad en la toma de decisiones, hace que se sientan más satisfechos de sus obras, su utilización y conservación.

2.3 Redes Sociales

2.3.1. ¿Qué es una red?

Es un conjunto de organizaciones e instituciones que establecen relaciones e interacciones con una finalidad común; y que están interconectadas a través de líneas de trabajo conjunto.

2.3.2. ¿Qué son redes sociales?

Es necesario considerar el fortalecimiento de las redes sociales más aún en una comunidad de riesgo o afectada por desastres.

Consideramos a las redes sociales como un conjunto de redes interconectadas entre un grupo de personas, se constituyen en un sistema abierto a través de intercambios dinámicos entre sus miembros, que posibilitan la potencialización de los recursos que posee cada miembro de una familia, del grupo o institución. Se enriquecen a través de múltiples recursos que cada una de ellos desarrolla.

2.3.3. ¿Por qué es importante fortalecer una red social?

Las redes sociales además de favorecer el desarrollo de la identidad, cumplen la función de amortiguar las situaciones estresantes como un desastre, mediante la movilización de recursos y la expresión de emociones (ej apoyo de un familiar ante una inundación), proporcionando ayuda material (alojamiento, vestido, alimentación) y lo dando información y orientación.

2.4. Comité local de Salud Mental

Es una organización conformada por representantes de los diversos sectores y de la comunidad en riesgo o afectada por desastres, con la finalidad de

asumir el liderazgo en actividades preventivas promocionales en salud mental, permite la articulación de relaciones, coordinaciones de trabajo y concertación de acciones en conjunto lo que llevará con el tiempo a consolidar las redes sociales que son tan importantes en estas poblaciones.

El comité local de Salud Mental, se considera una de las redes sociales más importantes en la comunidad.

GUIA DE TRABAJO N° 1 (Ver. Anexo N° 2)

2.5 Información, Comunicación

Son estrategias de suma importancia para brindar orientación a las personas que han vivido la situación de desastre, o que se encuentren en riesgo.

Las estrategias a considerar para el sistema de información a la comunidad son:

- Mantener coordinación y enlace con el Comité Local de Salud Mental.
- Establecer contactos con el personal clave de los medios de información, si los hubiera.
- Buscar el apoyo de personas representativas o líderes, que respalden y den credibilidad a los mensajes.
- Preparar un cronograma o calendario de los mensajes a difundir.
- Utilizar los recursos y/o medios propios de la comunidad tanto para la elaboración o diseño así como para la difusión de los mensajes; especialmente si se está en la fase del desastre.

2.6 Educación

Son las acciones dirigidas a lograr cambios en los estilos de vida de las poblaciones fortaleciendo la salud mental tratándose de poblaciones en riesgo y/o afectadas, la acción educativa podría dirigirse a los grupos más vulnerables (niños, adolescentes, ancianos, gestantes) utilizando materiales educativos que den a conocer las respuestas normales después de un desastre, así como informar sobre los centros, grupos, instituciones u organizaciones que están preparados para ayudar y orientar sobre la salud mental. Los medios más inmediatos a usar son: las radios locales o los alto parlantes así podemos llegar a más población, si se carece de ellos utilizar otros recursos locales.

3. PAUTAS PARA LA PREPARACIÓN Y DIFUSIÓN DE MENSAJES.

El tipo y alcance tanto de la amenaza como del desastre en sí, nos indicará como crear y difundir los contenidos de los mensajes ya sea antes (amenaza de desbordes, lluvias, huaycos), durante (crecida de ríos, sismos, bloqueos de vías de comunicación) o inmediatamente después del desastre (hasta 14 días después).

Se debe considerar las siguientes pautas:

3.1 Identificar la población beneficiaria u objetivo:
Es decir hacia quienes se dirigirá el mensaje (personas/ comunidades).

3.2. Identificación de los principales temas a tratar:

- Señalando áreas prioritarias según el grado y tipo del desastre.
- Los contenidos de los mensajes deben de satisfacer las necesidades detectadas y responder, las siguientes preguntas:
 - ¿Quién es la población afectada?
 - ¿Cómo se debe proponer el mensaje?
 - ¿Cuándo sucederá?
 - ¿Dónde ocurrió o ocurrirá?
 - ¿Cómo actuar frente al desastre?

Los mensajes a difundir ya sea antes, durante o después deben elaborarse tomando en cuenta las fases:

Durante el pre - impacto

- Dar a conocer los riesgos y posibles consecuencias.
- Brindar información sencilla veraz recalcando la importancia de una conducta preventiva.

Durante el impacto

- Recomendar "seguridad, protección y medidas a seguir frente al daño".
- Infundir confianza para disminuir el temor.
- Dar información para prevenir la pérdida de vidas.

Durante el post - impacto

- Fomentar la organización de la comunidad.
- Incentivar la formación de grupos de soporte especialmente con población adulta.
- Fomentar y desarrollar conductas sociales positivas: solidaridad, cooperación, participación.
- Propiciar la conformación de talleres de libre expresión especialmente con población de niños.
- Difundir en la población el funcionamiento de estos grupos y talleres

Durante el post - impacto (hasta 14 días después)

- Centrarse en la "preservación de vidas, seguridad de alimentos, actitud solidaria y compartir"
- Asesorar sobre las redes sociales y localidades afectadas.
- Incentivar en las personas la esperanza, la paciencia, y no dejarse influenciar por rumores.
- Reforzar y/o promover comportamientos adaptativos (positivos).
- Priorizar la ayuda a los niños, ancianos y mujeres embarazadas (grupo en riesgo) búsqueda de víctimas y uso común de los recursos.
- Orientar donde acudir para obtener información dando direcciones exactas y horarios de atención.
- Brindar consejería y proporcionar apoyo emocional.

Los mensajes deben responder a las necesidades detectadas que incentiven a la población a:

- Actuar con tranquilidad y seguridad.
- Conocer donde acudir y que hacer en el momento oportuno.
- Apoyar a quienes lo requieran.

3.3 Selección de los medios de comunicación :

El mejor y más eficaz medio de comunicación es el que se realiza a través de la interacción con las personas "cara a cara", sin embargo, muchas veces esto no es posible por lo tanto es útil emplear los medios locales de comunicación disponibles, como los carteles, periódicos murales, etc.

3.4 Preparación de mensajes

Cuanto más tiempo se mantenga la relación o contacto con la población, ésta se sentirá más segura, para ello es importante dar mensajes UTILES Y CLAROS y así disminuir el miedo o ansiedad.

- Claros y sin dobles mensajes.
Deben motivar al oyente a una necesidad de cambio y comprometerlo a
 - participar responsablemente.
 - Usar palabras sencillas y mensajes breves.
 - Mostrar una actitud amistosa y cercana.
 - Garantizar que responden a necesidades sentidas por la población.
 - No usar las jergas técnicas.
- Ilustrar con ejemplos cercanos a la gente a los que se dirige el mensaje.

- Ej.: **Doña Vicenta :** Doña María estamos con las lluvias encima, se nos viene nuevamente el niño, estamos en peligro en cualquier momento se desborda la laguna.
- María :** No creo doña Vicenta, eso es todo un cuento de los vecinos hace tiempo dicen lo mismo y no pasa nada.
- Doña Vicenta :** ¡Señora María, los desbordes no avisan!, vivimos expuestos a la laguna del alto hay que tomar nuestras medidas.
- María :** Lo que es yo no voy a vivir esperando el desborde de la laguna, tengo que seguir cultivando para comer, sin embargo considero importante la preparación previa y así evitaremos desgracias.
- MENSAJE :** Tomemos nuestras precauciones ante avisos de peligros, para evitar daños mayores en nuestras vidas o bienes.

3.5 Evaluación del impacto de los mensajes

Evaluar la eficacia de los mensajes no es tan fácil sin embargo, es una acción de máxima importancia de recoger la opinión de los usuarios o beneficiarios para realizar los reajustes tanto en el tipo de mensaje, efecto y el uso de los recursos disponibles.

Si la población ha sido preparada previamente; los efectos, reacciones y conductas desadaptativas serán menores.

4. MATERIALES DE COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN

Se pueden realizar por diversos medios, los cuales se clasifican en:

- Auditivos:** Programas radiales, conferencias, entrevistas, cuñas radiales, avisos.
- Impresos:** Materiales escritos, volantes, carteles - folletos, boletines, afiches, rotafolios, manuales, etc.
- Visuales:** Pizarra, banderolas, pancartas, periódico mural, transparencias, murales, etc.

4.1 Materiales Auditivos

4.1.1 Entrevista Radial:

Como su nombre lo indica es un espacio radial para intercambiar información entre dos o más personas en la cual se abordan temas diversos, los objetivos deben ser auténticamente educativos, capaces de captar el interés y responder a las necesidades propias de la población, allí podemos informar, educar y entretener al usuario partiendo de la premisa que es una persona que necesita información oportuna para así favorecer comportamientos adecuados.

Para realizar las entrevistas radiales la estrategia es coordinar con las radios locales a fin de que se realicen en el horario de mayor audiencia lo que garantizaría ser escuchado por la población.

Aquí algunos ejemplos:

- Podemos informar dando a conocer el lugar, horario donde encontrar al Agente Comunitario y/o personas que están brindando consejería u orientación, así como de las instituciones que prestan apoyo en situaciones de desastre.
- Educar a la población sobre salud mental, como reconocer algunos síntomas de alarma y cuál es la conducta normal en esa situación.

... mensajes que sean esperanzadores, orienten aliento y propicien la solidaridad. Se debe enfatizar el desarrollo de conductas sociales positivas (solidaridad, cooperación, organización) que son básicas en situaciones de desastres.

- Fomentar otro tipo de recomendaciones a la población especialmente sobre organización y soporte afianzando las tareas comunitarias, etc.
- Reforzar el soporte de los miembros de la familia, los vecinos, escuchando y facilitando la expresión de emociones (llanto, cólera, ira, impotencia, tristeza) tanto del adulto como en los niños y adolescentes.
- Dar instrucciones precisas para los grupos de riesgos como por ejemplo si los niños sienten temor o presentan determinados cambios después del desastre, orientar al familiar más cercano para que reciba consejería oportunamente.
- Recomendar el adecuado comportamiento de los adultos (tranquilidad, serenidad) que será observado e imitado por los niños y adolescentes permitiendo a la familia mayor soporte emocional: "Tanto los hombres como las mujeres podemos sentir temores, lo importante es darnos cuenta de ello para superarlo".
- Mantenerse sereno le facilitará el reconocer mejor las situaciones de peligro; el apoyo mutuo permitirá a los miembros de la familia tomar medidas saludables en situaciones difíciles.
- Favorecer la organización de grupos de soporte para personas adultas que permita la libre expresión de emociones, miedos, temores u otros tipos de sentimientos propios del ser humano en estas circunstancias.

4.1.2 Conferencia Radial:

Es la transmisión de contenidos educativos de un sólo tema, dando alcance sobre conductas adecuadas o inadecuadas antes, durante o después de un desastre.

Ej.: Amable radioescucha, recuerda usted ¿cómo reaccionó durante el último desastre?

¿Se desesperó, lloró, gritó, corrió o permaneció tranquilo, sereno o recordó y puso en práctica las medidas de seguridad?

Hoy queremos darle a conocer algunas pautas de como debemos actuar frente a estos eventos de manera adecuada:

- No se desespere, las personas que corren sin control, llorando o gritando generan pánico en ellos o en otras personas y pueden ocasionar accidentes más severos.
- En estas situaciones es importante que busquemos inmediatamente un lugar de seguridad, y no priorizar el recuperar nuestras pertenencias.
- Mantengamos la calma, protejamos a nuestros hijos o personas indefensas como los ancianos, quienes son los más necesitados de nuestra protección.
- Con calma y serenidad evitaremos mayores accidentes.

4.1.3 Perifoneo con Altoparlante:

Otro medio a utilizar en lugares afluentes es un altoparlante en forma ambulatoria en un vehículo o en las carretas de los vendedores u otros medios.

Se puede informar a la población sobre el peligro o presencia de un desastre, las reacciones normales y las medidas a seguir así como de las instituciones y organizaciones que brindan apoyo (redes sociales).

No debe abusarse del perifoneo su uso prolongado puede causar malestar a la gente.

Ej.: Se comunica a la población Ambarina que frente al huayco ocurrido, es conveniente mantener la calma, no desesperarse, buscar lugares seguros.

"En caso que hayas, perdido tu vivienda, cultivos o animales o estés en riesgo de pérdida conduce a tu familia a las zonas altas de tu caserío. Si algún miembro de tu familia se torna nervioso o presenta algún otro tipo de daño, busca apoyo en el Comité de Salud Mental de desastres de tu localidad, te estamos esperando".

4.1.4 Cuña Radial:

Es una emisión reiterativa de mensajes cortos de temas específicos con fondo musical para hacerlo más atractivo e identificable.

Se emiten a través de radios locales cuya duración de tiempo es de 15 a 30 segundos mínimamente.

Tiene como función sensibilizar y motivar a la comunidad a fin de que reconozcan la situación de riesgo a la que están expuesta para que tomen las medidas preventivas del caso.

La estrategia es que se busquen medios locales a fin de asegurar su transmisión, las cuales se hacen varias veces al día por un tiempo prolongado en horarios de mayor sintonía de la población.

Otra modalidad es el uso de altoparlantes ubicados en los radios en mercados, en otros casos en los Centros educativos del lugar entre otros.

4.2. Materiales Impresos y Visuales

4.2.1 Cartel o Afiche:

Medio de comunicación masiva para transmitir mensajes visuales, resulta de la combinación de ilustraciones con o sin color y de texto breve, impresos en una hoja de papel grande con el propósito de atraer y retener la atención del público y comunicarles un mensaje, se puede colocar sobre superficies lisas para ser expuesto a la observación de los transeúntes.

Tiene como ventaja que el mensaje se capta rápidamente y promueve su distribución con mayor facilidad.

Características:

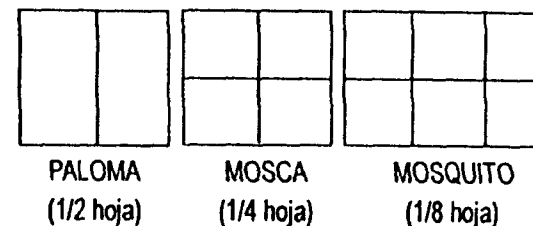
- Agradable a la vista y de larga duración.
- Fácilmente leído a 7 m. de distancia.
- Lleva el logotipo o leyenda de la entidad.
- Se usa en interiores en un aproximado de 40 x 60 cm. y para exteriores de 0.70 a 1 m.
- Se imprime en papel bond de 80 gr., papel arco iris, cartulina, etc.
- Facilita la transmisión del mensaje masivamente.

4.2.2 Volante:

Material de comunicación impreso de tamaño fácil de manipular. Su nombre viene de "volar" va de mano en mano difundiendo actividades, servicios o hechos que nos interesa comunicar.

Características:

- Su tamaño varía de acuerdo al uso que queramos darle:



- Se usa con fines de difusión, promoción, invitación, o consejería sobre determinadas actividades, servicios.
- Se acompaña generalmente de otros materiales.

4.2.3. Folleto:

Material didáctico impreso que nos permite dar mensajes o información en forma breve y directa; en su elaboración debe considerarse que el mensaje se dé por medio de imágenes sencillas y textos breves, de la combinación de los colores, figuras y texto dependerá su efectividad e impacto en la población.

Características:

- Su tamaño puede ser A4 (1 hoja papel)
- El número de páginas puede ser 4 a 10.
- Es material de refuerzo se entrega a mano
- Consta de textos e ilustraciones
- Tiene 3 partes:
 - » Portada: atractiva
 - » Páginas centrales: va el mensaje o contenido
 - » Contraportada: va la síntesis del contenido.
- Debe dejarse a disposición de las personas en lugares estratégicos.

4.2.4 Periódico mural:

Medio de comunicación de bajo costo que se coloca en lugares

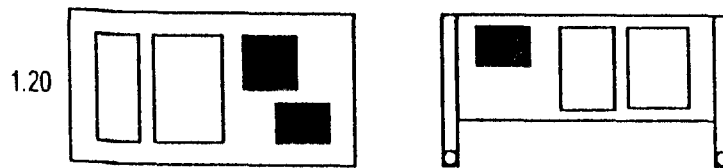
ANEXO No. 1

previamente seleccionados y de fácil acceso al público, debe ser atractivo en él se puede informar temas diversos en forma muy sencilla; lleva contenidos escritos, gráficos o dibujos. Su propósito es mantener informada a la población a través de notas seleccionadas.

Características:

- Puede ser fijo o movable.
- Sus dimensiones son 1.80 por 1.20m.
- En su confección puede usarse diversos materiales, como madera, cartón, cubiertas por una tela.

1.80



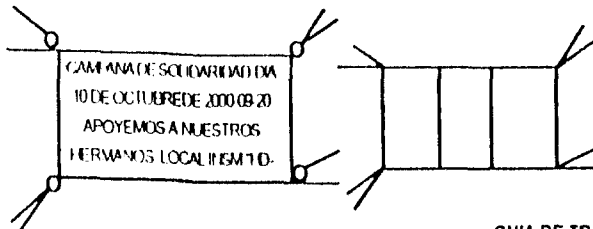
Podemos propiciar su presentación en Instituciones, en los Centros Educativos, y en cada organización de base de la comunidad, promocionando aspectos específicos ej.: "Preparándonos para afrontar los desastres en nuestra comunidad"

4.2.5 Banderola:

Material impreso de grandes dimensiones. Se coloca de poste a poste, cumple función informativa es de fácil lectura a grandes distancias, lleva fondo claro y letras contrastadas.

Características:

- Las ideas o frases son de un mismo color.
- En la parte posterior pueden llevar listones de madera en sentido vertical para evitar se enreden con el viento.



GUIA DE TRABAJO No. 2 (Ver Anexo No. 3)
PRUEBA DE SALIDA (Ver Anexo No. 1)

MÓDULO III : Promoción de la Salud Mental

PRUEBA DE ENTRADA Y DE SALIDA

NOMBRES _____ FECHA _____

INST/ORG. AL QUE PERTENECE _____

LOCALIDAD _____

Marcar con un aspa, la respuesta correcta:

1. Promoción de Salud
 - a. Son las acciones que se realizan en una población para conservar y proteger la salud mental de las personas, familias y comunidad en general.
 - b. Es curar las enfermedades.
 - c. Actividades que permiten a las personas reducir las limitaciones producidas por una enfermedad.
 - d. Ninguna de las anteriores.
2. Los objetivos de promoción de salud mental es:
 - a. Educar y orientar a la población.
 - b. Asesorar a la población.
 - c. Ayudar económicamente a la población.
 - d. Todas las anteriores.
3. En que fase del desastre se realizan las acciones promocionales:
 - a. En la fase de pre-impacto.
 - b. En la fase de impacto.
 - c. En la fase de post-impacto.
 - d. En todas las anteriores.
4. Identifique las estrategias más importantes que se pueden utilizar en la promoción de la salud mental?
 - a. La organización.
 - b. La ayuda económica dándole alojamiento.
 - c. La organización, la participación comunitaria, redes sociales, IEC (información, educación y comunicación).
 - d. Las estadísticas.