



QUE ESTAR EN CASA

NO SEA

SENTIRTE SOL@

#ESTAMOSCONTIGO

TESTIMONIOS

NOTICIAS

ACTUALIDAD

CONSEJOS

EN
MEMORIA
DE



Alejandro Correa Correa

17|09|1959 - 18|05|2020

INDICE

TESTIMONIOS

No están sol@s 3

NOTICIAS FUNDACIÓN PARA LA CONFIANZA

Fundación Para la Confianza dice #DocenteEstamosContigo 4

#Vecin@sArriba 4

En Línea Libre #EstamosContigo 5

ACTUALIDAD

Se lanza programa Saludable-Mente para acompañar a las familias durante la crisis 6

COVID-19, ¿Aburridos, ansiosos o felices? Los efectos de la pandemia en los/as estudiantes chilenos 6

CONSEJOS

Orientaciones y sugerencias para disminuir los efectos emocionales durante el período de cuarentena: 7

TESTIMONIOS

No están sol@s

Aló, línea libre. Usualmente, la voz que escucho al otro lado del teléfono se nota nerviosa. Muchas veces, niñ@s y jóvenes no saben cómo comenzar a hablarme, y otras, es como si las palabras fluyeran. Puede ser porque llevan mucho tiempo esperando encontrar un espacio así, un lugar en el que puedan ser escuchad@s sin juicios, sin burlas, y donde sobre todo, su opinión sea tomada en cuenta. Cuando me dicen "es que lo que me pasa no es tan importante", o "es una tontera pero...", e incluso cuando me piden perdón por molestar, me duele, porque sé que están acostumbrados a que sus preocupaciones sean ignoradas.

Creo que es un acto de inmensa fortaleza: a pesar de todos sus temores se deciden contactar a Línea Libre, muchas veces sin saber qué esperar. Quizás no saben cómo podrá ayudarlos, pero tienen clara al menos una cosa: necesitan que alguien los escuche. Dar ese primer paso, el de pedir ayuda, suele ser el paso más difícil, pero valientemente, ya lo han dado, y lo que siempre les digo es que, aunque puede que en este camino sientan que retroceden, nunca volverán a estar en cero; ya han pedido ayuda y ese es el primer paso. Hay un otro que sabe lo que les pasa; y el dolor, cuando es compartido, se hace más liviano.

La verdad es que la atención remota tiene sus dificultades: no los veo a la cara, y

tampoco me ven a mí, nos perdemos la riqueza de lo que comunican los gestos, las posturas corporales o incluso los silencios. A pesar de eso, puedo usar mi voz y mis palabras para poco a poco ir ganándome su confianza. Así es como se van dando cuenta de que la escucha y la compañía serán sin condiciones, y muchas veces por primera vez, sienten que sus problemas son tomados en cuenta. Ell@s tienen el control en la conversación, no yo: pueden dejar de responder o cortar el teléfono si no quieren seguir hablando. Creo que eso también les ayuda a recuperar la sensación de poder sobre sus propias vidas, finalmente, yo vengo a facilitar y orientar, pero los recursos, la fuerza, la ponen ell@s: yo solo les ayudo a encontrarla. Y es importante que sepan que eso no tienen que hacerlo sol@s,

"Siempre he sufrido de ansiedad", "hace años que tengo ataques de pánico", "tengo depresión", "me siento sol@", "tengo miedo a morir", "me preocupa que se enfermen mis familiares"...

está bien necesitar de otr@s, todos lo necesitamos, y pedir ayuda es un símbolo de fortaleza. Para mí, lo más importante de todo, es que sepan que desde el primer momento en que nos contactan, ya no están sol@s.

Con eso, la voz del otro lado del teléfono se despide de mí: "Muchas gracias. Me sirvió para poder transformar en palabras todo lo que siento. Y también abrirme a más posibilidades".

Trinidad Muñoz
Psicóloga de Línea Libre



El decálogo de la prevención del abuso

1



El sentido de Fundación Para la Confianza es generar contextos más protectores para niños, niñas y adolescentes. Una de las vulneraciones más frecuentes y silenciadas, y que además tiene, por lo general, consecuencias a largo plazo muy profundas, es el abuso sexual infantil. Queremos acabar con el abuso. Al menos con la indiferencia, la falta de acción, la complicidad con que la sociedad se ha movido durante tanto tiempo ante el abuso. Es así que nació el proyecto de nuestra Revista #PorUnMundoSinAbuso. Cambiar una cultura del abuso en un mundo sin abusos es una tarea constante y sin tregua. En los últimos 10 años hemos ganado en experiencia compartiendo y aprendiendo de miles de personas que, durante su infancia, sufrieron abuso sexual. Hemos entendido que no basta con enseñarle a los niños y niñas que digan que no, que aprendan a distinguir secretos o toques malos. La responsabilidad no es de ellos ni de ellas. Tampoco bastan los protocolos, ni las leyes. Son necesarias, pero insuficientes. Aquí hay que crear una cultura que proteja a los niños, niñas y adolescentes. Un sistema de prevención, detección, intervención y acompañamiento en casos de abuso sexual infantil. Estos 10 años de trabajo en la fundación los hemos querido traducir en 10 consejos para la prevención del abuso sexual infantil. En estas editoriales iré desarrollando cada uno de estos consejos. En Fundación Para la Confianza los llamamos el Decálogo de la prevención del abuso sexual infantil para comunidades educativas. Claro que no son leyes de verdad, sino consejos para discutir en las mismas comunidades. Las llamamos leyes del Decálogo solo para no olvidarlas.

La primera ley es: "Transforma tu organización en un contexto protector". Es decir, un contexto humano sano, que protege y defiende los derechos de los niños, niñas y adolescentes. Pero que además fomenta la confianza lúcida entre los distintos miembros de la comunidad, protege a las personas ante posibles agresiones, abusos de poder, acosos, para que sean capaces de detectar e intervenir situaciones tóxicas en las relaciones humanas. En un contexto sano el abuso sexual tiene mucho menos lugar que en un "contexto patológico", es decir, donde lo abusivo entre las personas ha sido normalizado. De hecho, el abuso sexual se instala cómodamente en contextos abusivos. En cambio, en contextos no abusivos, contextos protectores, el abuso está "incómodo" se lo percibe, se detecta y es más fácil denunciarlo y buscar justicia.

Cualquier intervención para prevenir el abuso sexual infantil debe comenzar con un profundo cuestionamiento al tipo de comunidad con que se cuenta, para fortalecerla como un contexto sano, protector y lúcido. Solo sobre este piso se puede construir.

Continúa en próxima edición.

EQUIPO EDITORIAL

José Andrés Murillo
Director

Verónica Uzcátegui
Editora jefe

Nicole del Río, Catalina Venegas,
Trinidad Muñoz, Sofía Aliaga
Colaboradoras

Cristhian Sotomayor
Diseño y diagramación

Dirección: José Ramón
Gutiérrez 269, Santiago.

Correo electrónico:
contacto@paralaconfianza.com

Teléfono: 56 9 62272718



Fundación Para la Confianza dice #DocenteEstamosContigo

Profesores y profesionales de la educación han debido hacer frente a la rápida virtualización de las clases, el cambio radical de la rutina y al desafío de asegurar el aprendizaje de todos y todas a distancia.

Por esta razón, el área de Prevención y Educación de Fundación Para la Confianza, junto a Seguimos Virtual, lanzaron el 3 de abril el primer Kit de la iniciativa #DocenteEstamosContigo, cuyo objetivo es apoyar a profesores y



profesoras de los establecimientos educativos que pertenecen a la red de la Fundación.

Estos kits, contienen material práctico para el desarrollo de sesiones online, estrategias para promover la educación remota, canales y redes a las que pueden acudir tanto docentes como estudiantes que estén pasando por momentos difíciles. Además, contiene datos recopilados directamente por la Fundación sobre cómo la pandemia está afectando a los niños, niñas y adolescentes del país.

El documento se envía dos veces al mes a través de un correo

electrónico a directivos, miembros del Equipo de Gestión y equipos de Convivencia Escolar de los jardines y

colegios que pertenecen a la red de Alianzas para la Confianza de la Fundación. Estos comparten luego el KIT con los docentes de la comunidad. A la fecha se han enviado tres Kits, obteniendo muy buena recepción por parte de los docentes.

Verónica Uzcátegui, Directora del área de Prevención y Educación declara que "sabemos que ha sido mucha la carga que se ha depositado en los y las profesionales de la educación, poniendo a prueba su resiliencia y flexibilidad. En la fundación tenemos un compromiso ético con todos ellos y ellas, con su rol profesional y humano y

entendemos que este paso a lo virtual/digital es complejo, por ello hemos creado estos kits".

Fue esta intención de acompañar el paso de lo presencial a lo virtual lo que llevó a Fundación Para la Confianza a aliarse con "Seguimos Virtual", una iniciativa que resume la experiencia de cuatro años dictando cursos virtuales de docentes de la Universidad de Chile y que publica semanalmente artículos y recomendaciones en www.seguimosvirtual.com.

La invitación queda abierta para los establecimientos educacionales que quieran recibir este kit, quienes pueden escribir solicitando su suscripción a contacto@paralaconfianza.com.

#Vecin@sArriba

Apoyo vecinal a los niños, niñas y adolescentes en contexto residencial.

El Observatorio Para la Confianza es uno de los proyectos más importantes de la Fundación. Su objetivo es reunir y analizar toda la información existente sobre las políticas públicas que afectan a los niños, niñas y adolescentes bajo la protección del Estado y desde allí, movilizar voluntades para producir los cambios necesarios. Además, tiene el deber de dar voz a la infancia y adolescencia que por cualquier razón se encuentra en los programas del Servicio Nacional de Menores (SENAME).

La crisis asociada al COVID-19 ha generado aún mayor aislamiento de los niños, niñas y adolescentes que se encuentran bajo cuidado residencial, esto produce altos niveles de estrés, preocupación ante el futuro, pérdida de contacto con sus redes escolares y familiares. Por tanto, se requiere del compromiso

ético y político de todos los actores que integran la sociedad, con el fin de garantizar el efectivo goce y disfrute de la mayor cantidad de derechos posible.

Por lo anterior, el Observatorio ha levantado datos respecto a las necesidades específicas de las residencias asociadas al cuidado sanitario en el marco del COVID-19 a través de una encuesta. En ésta se ha consultado qué implementos, recursos y/o materiales les son necesarios para cumplir las medidas sanitarias preventivas al COVID-19 dentro de los centros residenciales.

El observatorio cree en la necesidad de vincular las residencias con sus entornos, con el fin de fortalecer la corresponsabilidad entre el Estado, la familia y la sociedad. Por esto, se está desarrollando la campaña #Vecin@sArriba, dirigida a estimular nexos entre las residencias y sus vecin@s, para apoyar en esta urgencia en la donación de mascarillas, alcohol gel, guantes, entre otros.

Así mismo, se ha remitido al SENAME, a la Defensoría de la Niñez y a la Subsecretaría de la Niñez, un informe que detalla los resultados de las encuestas y las necesidades levantadas.

Para mayor información, se puede acceder al mapa de residencias levantado por el Observatorio, donde se destacan las necesidades a nivel nacional.

<https://n9.cl/w4ix>

Para la Confianza
Observatorio para la Confianza

Si tienes cómo ayudar, envíanos un correo a:

observatorio@paralaconfianza.com

En Línea Libre #EstamosContigo

Niñas, niños, adolescentes y jóvenes también se ven afectados por la crisis sanitaria que se está viviendo en el país. Por eso, Fundación Para la Confianza junto al Colegio Médico, Defensoría de la Niñez, INJUV, Municipalidad de Las Condes, Municipalidad de Providencia, Municipalidad de Vitacura, Ministerio de Desarrollo Social y Subsecretaría de la Niñez lanzaron la campaña #EstamosContigo, cuyo llamado es a que se comuniquen con Línea Libre en caso de que quieran conversar algún tema que sea de su interés.

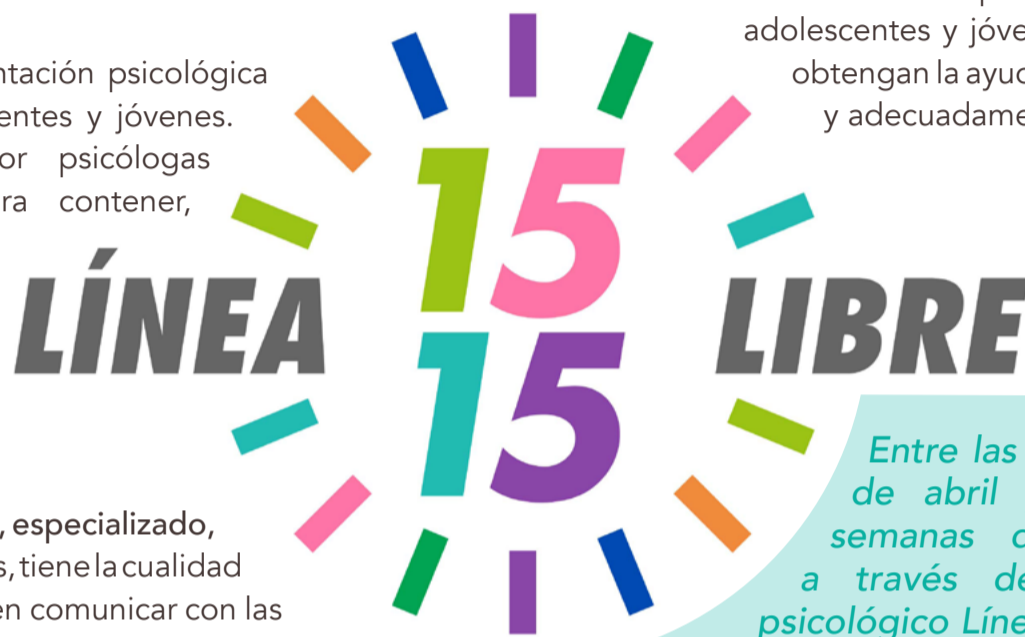
Línea Libre es un canal de orientación psicológica dirigido a niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Es atendido directamente por psicólogas y psicólogos capacitados para contener, orientar, intervenir en crisis y dar acogida a las diferentes problemáticas que puedan estar atravesando, incluyendo el estrés o la violencia asociada a la crisis de COVID-19.

Este canal es totalmente gratuito, especializado, confidencial e inmediato. Además, tiene la cualidad de ser remoto, es decir, se pueden comunicar con las psicólogas y psicólogos: llamando al 1515, chateando por la APP o vía correo electrónico a través del sitio www.linealibre.cl. Además, el horario de atención habitual se modificó para dar respuesta a la crisis y funciona entre las 10:00 y las 22:00 hrs indefinidamente.

José Andrés Murillo, Director Ejecutivo de la Fundación Para la Confianza aseguró que "Muchas personas estamos

en cuarentena obligatoria o voluntaria y nuestra rutina se ha visto totalmente afectada. Por eso, lanzamos la campaña #EstamosContigo, para que las niñas, niños, adolescentes y jóvenes sepan que en Línea Libre pueden ser escuchados y acompañados en caso de que se sientan tristes, angustiados o estén viviendo situaciones de violencia".

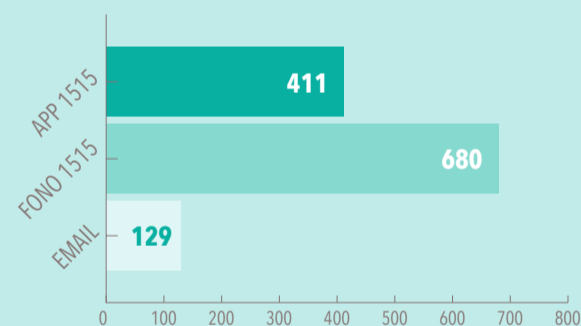
Por esta razón, el llamado de todas las instituciones es a difundir Línea Libre para que más niñas, niños, adolescentes y jóvenes puedan acceder él y obtengan la ayuda que necesitan oportuna y adecuadamente.



Entre las últimas dos semanas de abril y las dos primeras semanas del mes de Mayo, a través del canal de apoyo psicológico Línea Libre de Fundación Para La Confianza, hemos realizado un

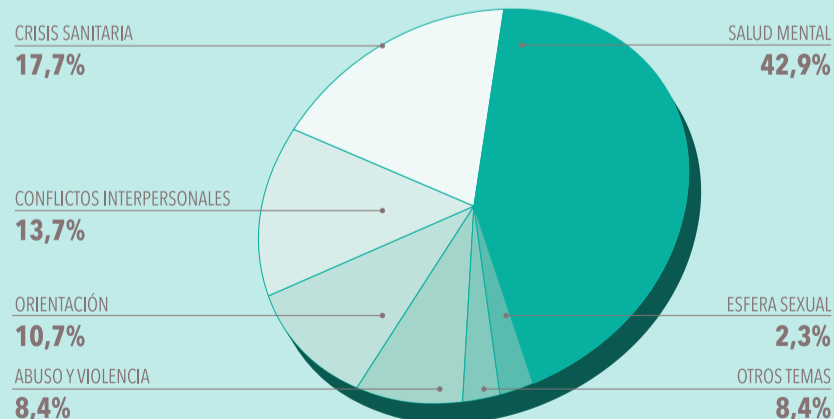
total de 1220 atenciones:

CANALES DE CONSULTA



Durante los dos primeros meses de cuarentena, los motivos de consulta han sido:

MOTIVOS DE CONSULTA



Se lanza programa Saludable-Mente para acompañar a las familias durante la crisis

La salud mental amerita una preocupación especial por parte de las autoridades y la ciudadanía, ya que las consecuencias que puede tener la pandemia a mediano o corto plazo en el estado emocional de las personas es comparable al que tienen catástrofes o guerras. Es por eso, que buscar estrategias para abordarlo ha sido parte del esfuerzo de la Mesa Social

por el Covid-19 y debido a eso el Presidente Piñera presentó el programa "Saludable-Mente".

El miedo a enfermarse o morir, a perder personas queridas, el confinamiento y la incertidumbre económica son algunos de los aspectos que pueden afectar el estado emocional de las personas. Según la psicóloga y directora de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Dévora Kestel esta crisis sanitaria llega a compararse con efectos de catástrofes, guerras y ataques terroristas, debido a su globalidad y a que provoca incertidumbre sobre el futuro.

Por esta razón, este mes el Presidente Piñera lanzó el programa Saludable-Mente, cuyo

objetivo es acompañar a las personas que han visto afectada su salud mental durante la pandemia. Desde La Moneda, el mandatario afirmó que la crisis sanitaria "también amenaza nuestra salud mental y nuestro bienestar emocional", y que con este plan se busca "acompañar, acoger, orientar, dar herramientas en materia de salud mental y bienestar a las familias que lo necesitan".

Este programa contempla la creación de una plataforma digital que estará alojada en **Hospital Digital** y que permitirá a la ciudadanía acceder a información, consejos y orientaciones, y a tratamientos cuando se requiera. Además, se entregarán orientaciones respecto al acceso a la red pública y privada en materia de salud mental como por ejemplo de **Línea Libre**.

COVID-19, ¿Aburridos, ansiosos o felices? Los efectos de la pandemia en los/as estudiantes chilenos

Casi tres meses han pasado desde que el Ministerio de Educación determinó la suspensión de clases en jardines infantiles y colegios debido a la pandemia por el Covid-19. Desde ese momento las comunidades educativas se vieron enfrentadas al desconocido desafío de la enseñanza a distancia. ¿Con qué herramientas y condiciones enfrentarían este nuevo escenario? ¿Cómo afectaría el

confinamiento a alumnos y alumnas?

Con el objetivo de responder a estas inquietudes, Educación 2020 aplicó la encuesta #EstamosConectados a más de 3.400 personas entre estudiantes, apoderados/as docentes y directivos/as. Entre sus principales resultados se encuentra que el 91,4% del profesorado considera que en este contexto, el acompañamiento emocional a los y las estudiantes es más importante que los contenidos académicos,

un enfoque necesario dado que el 63% de los/as estudiantes encuestados/as dijo sentirse aburrido/a, seguido por un 41% que manifestó sentir ansiedad o estrés y solo el 3% indicó sentirse feliz de estar en casa.

Con respecto a las condiciones para enfrentar la educa-

ción a distancia, el 50% de las y los estudiantes dijo tener acceso "ocasional" o "nulo" a un computador y entre el 60% y el 80% reportó no contar con un espacio cómodo o un ambiente que permita concentración para estudiar y a pesar de la importancia dada por los y las docentes al acompañamiento emocional, el 63% de los/as alumnos y alumnas dijo tener dificultades para contactar a sus profesores y profesoras ante alguna duda.

Según lo publicado por Educación 2020, para Alejandra Arratia, directora de la fundación, es importante revisar las condiciones estructurales del sistema educativo y "enfocarse en el bienestar integral de los niños, niñas y jóvenes en este contexto excepcional". Para esto, plantean la necesidad de suspender la prueba Simce 2020, asegurar el financiamiento para los establecimientos por todo este año escolar y que las autoridades tengan claridad respecto a los tiempos y criterios para el retorno a clases presenciales.



Orientaciones y sugerencias para disminuir los efectos emocionales durante el período de cuarentena:

1. Distanciamiento social / Aislamiento social. Debemos diferenciar el distanciamiento social del aislamiento social. En situaciones de crisis, es fundamental seguir manteniendo contacto afectivo con otras figuras significativas, por lo que debemos fomentar que niños, niñas y adolescentes compartan sus emociones, sus preocupaciones y que puedan hacer preguntas necesarias para comprender mejor el estado de emergencia sanitaria.
2. Establecer una rutina diaria. Puede ser que tu rutina sea similar cada día o varíe según tus necesidades, lo más importante es que sea algo que te acomode y se ajuste a ti.
3. Involucrar a niños y niñas en la planificación del día, fomentar su participación en las actividades de la casa. Acompañar y escuchar sus propuestas para la organización del día a día.
4. Las situaciones de emergencias son momentos excepcionales y de muchos cambios, es muy importante no exigir o presionar para el logro de conductas esperadas para situaciones normales: no presionar para dejar los pañales o el tete, dormir solo/a, obtener buen rendimiento académico. A situaciones excepcionales, reglas excepcionales.
5. Cuidar la alimentación, en momentos de crisis es posible que cambiemos nuestros hábitos alimenticios. Debemos mantener un estilo de alimentación saludable, pero tener mucho cuidado en realizar dietas, no es el momento de sobre exigirnos.
6. Mantener la actividad física dentro del hogar en momentos de cuarentena nos ayuda a regular nuestras emociones como la ansiedad, así como a mantenernos saludables.
7. Evitar exponernos a situaciones que nos generen más ansiedad, como

estar constantemente viendo noticias o redes sociales. Si bien es importante mantenernos informados, podemos encontrar un momento en el día para hacerlo, sin estar sobre-expuestos a información que nos producirá más ansiedad o temor.

8. Evitar la hipervigilancia de nuestro estado de salud, para no interpretar la aparición de todo tipo de signos que aparecen en el cuerpo como una señal de contagio.
9. Escribir lo que tengas en mente, si te estás enfrentando a sentimientos de ansiedad o angustia. Esto puede ayudar a descargar la intensidad de esos sentimientos y abrir espacios para la expresión de aquello que estás sintiendo.
10. Es importante reconocer que no todos enfrentamos las

situaciones de crisis de igual manera, algunos estarán más callados, otros más irritables, otros quizás más habladores, y otros más sensibles. Todas las emociones son válidas!

11. Te proponemos la idea de humanidad compartida, necesitamos la ayuda de cada persona para poder cuidarnos. Aprovechemos este momento para poder reflexionar, hacernos preguntas y conectarnos con el resto de las personas. Es necesario reconocer y abrazar el sufrimiento que podemos estar sintiendo y que colectivamente podemos sentir. Al tener la posibilidad de conectar con el otro, nuestra experiencia se vuelve más liviana y podemos encontrarnos en una humanidad compartida.

Infografía con el logo de LÍNEA 15 LIBRE en la parte superior. El título principal es "Es normal sentirse ansios@ por el coronavirus" y la pregunta subyacente es "¿Cómo te puedes sentir mejor?". Se muestran cuatro consejos en tarjetas con iconos: "Comparte lo que sientes" (icono de burbujas de chat), "Distráete" (icono de notas musicales), "Respira" (icono de una persona meditando) y "Desconéctate" (icono de un teléfono con una X roja).

