

# LA PARTICIPACIÓN **COMUNITARIA**

para prevenir el Coronavirus (COVID-19)

◆ GUÍA PARA TRABAJADORES COMUNITARIOS,  
VOLUNTARIOS Y REDES LOCALES LOCALES.



#NIÑEZYADOLESCENCIAPROTEGIDA



## LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA para prevenir el Coronavirus (COVID-19)



UNICEF, 2020  
Comunicación Para el Desarrollo

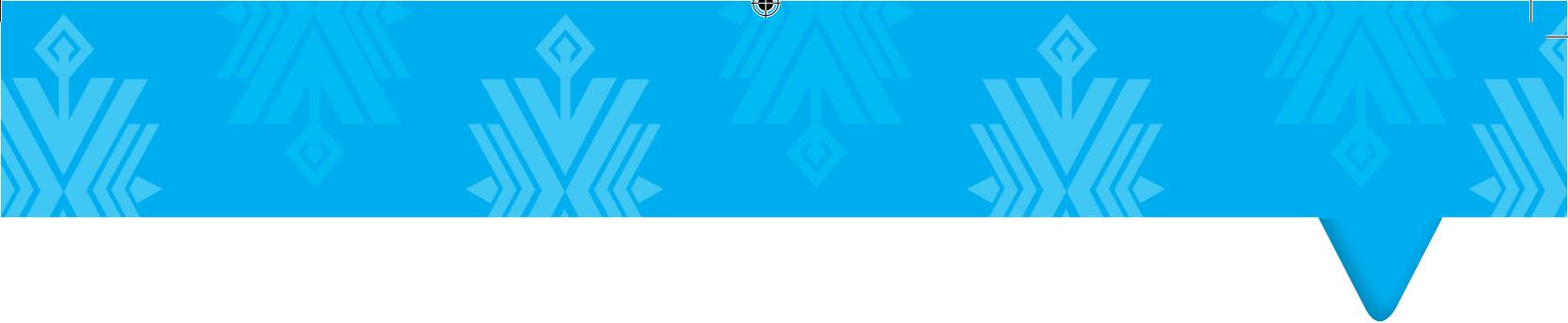
**UNICEF**  
13 calle 8-44 zona 10, Edificio Edyma Plaza,  
2º. Nivel  
Ciudad de Guatemala, Guatemala, C.A.  
Teléfono: (502) 2327-6389  
[www.unicef.org/guatemala](http://www.unicef.org/guatemala)

**Edición**  
Eduardo Gularte,  
Oficial C4D de UNICEF Guatemala.

**Revisión técnica**  
María Claudia Santizo  
Alejandra Toledo  
Haydee Lemus  
Elizabeth Pérez  
Irma Chavarría  
Maggie Fischer  
Mireya Palmieri  
Claudia Iriarte  
María Fernanda Cacao  
María Antonieta González  
Alejandro Silva  
Jéssica Coronado  
Amalia Ayala  
Dora Muñoz

**Contenido de anexos:**  
Magda Medina  
Justo Solórzano  
Antonio Andrés

**Diseño y diagramación**  
Leslie Quiñónez



Este material\* está dirigido a **trabajadores comunitarios, voluntarios y redes locales** con el fin de facilitarles algunas herramientas para su trabajo por la prevención de la propagación del Coronavirus (COVID-19).

Ha sido revisado y enriquecido con la participación de diferentes organizaciones y personas expertas en salud, nutrición, protección de la niñez y comunicación para el desarrollo.

Es un documento en construcción debido a que el Coronavirus (COVID-19) es algo que está en constante actualización, pero está dirigido para promover que la población participe de la respuesta como parte activa y no solamente como receptora de información.

Citando al comunicólogo latinoamericano Adalid Contreras, necesitamos de las comunidades **“un compromiso por la vida”**. Esto implica primero, reconocer que las personas están enfocadas en sobrevivir (con todas las incertidumbres que esto involucra). Nuestra tarea es promover que se enfoquen además, en la solidaridad y el compromiso como comunidad por la vida de todos, a través de realizar medidas que protejan a todos.

---

\* Con base en: IFRC, WHO, Unicef (2020). COVID-19, Community guidance for social mobilizers volunteers.



## LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA para prevenir el Coronavirus (COVID-19)



### INFORMACIÓN hay bastante...

Durante una pandemia, a menudo, hay confusión y rumores sobre la enfermedad.

Las personas van a tener mucha información diferente de los medios, amigos, familiares, redes sociales, organizaciones u otras fuentes.

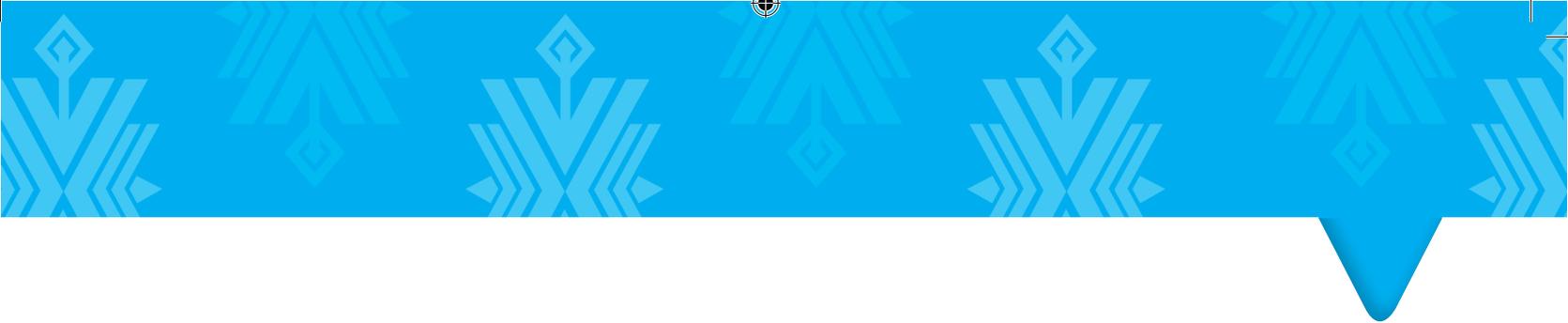
Algunas de estas fuentes pueden dar información contradictoria y peligrosa.

La urgencia de trasladar mensajes suele distanciar a los que **EMITEN** de los que **RECIBEN**



A los **RAZONAMIENTOS** de los **SENTIMIENTOS**\*...

\* Con base en: Contreras, Adalid (2020). La comunicación en tiempos del coronavirus. <http://signisalc.org/noticias/articulos/23-03-2020/la-comunicacin-en-tiempos-del-coronavirus>



## ¿CÓMO ROMPER estas brechas?

Nuestro punto de partida: saber escuchar los temores, dudas, esperanzas, reclamos y propuestas ciudadanas, poniéndonos en sus zapatos, desde donde ellos sienten estos sentimientos, dialogando con ellos y ellas.

Hacer comunicación en situaciones de pandemia no consiste en saturar el ambiente de mensajes, sino en garantizar que las personas sientan esos mensajes de utilidad para adoptarlos y tomar parte como ciudadanos en las soluciones.

## ¡LAS EMOCIONES pesan!

Por eso es importante involucrar los sentimientos que nos llevan a los razonamientos. Es decir, el conocimiento a partir de: creencias, intuiciones, impulsos que llevan a las persona a actuar de determinada manera. Donde los sentimientos son inseparables de los pensamientos.

En estas circunstancias, la comunicación ocurre más desde las personas que desde la transmisión de mensajes:

- ◆ ¿Cómo interpretan esa información?
- ◆ ¿Qué sentido adquiere para sus vidas?
- ◆ ¿Cómo lo integran a lo que ya conocen?

Por eso le apostamos a los PROCESOS DE PARTICIPACIÓN Y DIÁLOGO, para resolver problemas y llegar a acuerdos en las comunidades.

---

\* Con base en: Contreras, Adalid (2020). La comunicación en tiempos del coronavirus.<http://signisalc.org/noticias/articulos/23-03-2020/la-comunicacin-en-tiempos-del-coronavirus>



# LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

para prevenir el Coronavirus (COVID-19)





¿Qué emociones tienen las personas de tu comunidad?  
¿Qué sienten con respecto a esta nueva situación?

<b>¿QUIÉN?</b>	<b>¿QUÉ ESTÁN SINTIENDO?</b>
Niños y niñas	
Adolescentes	
Padres y madres de familia	
Líderes comunitarios	
Personal de instituciones	
Otros:	



## ¿QUÉ SUCEDE CUANDO la gente está saturada de información?

- ◆ Las personas pueden tener miedo y desconfiar de las recomendaciones de salud y hacer caso a otras recomendaciones que son contraproducentes.
- ◆ Pueden resistirse y negar la situación.
- ◆ Esto puede hacer que las personas no busquen la ayuda médica e ignoren los consejos de salud.
- ◆ Los malentendidos sobre la enfermedad pueden llevar a las personas a rechazar la ayuda de los trabajadores de la salud. O a pensar que es en los servicios de salud y hospitales donde existe más riesgo de contagiarse.
- ◆ La desinformación puede llevar a que las personas sientan miedo y creen que cualquiera las puede contagiar, con el riesgo que pueden comenzar a maltratar a las personas que están o parecen estar enfermas.



- ◆ Se genera en las personas un estado de paranoia donde se "cree" tener síntomas y se busca ayuda médica que no se necesitan.



## NOSOTROS Y NOSOTRAS ESTAMOS para generarles confianza

El personal de campo, comunitarios, voluntarios y voluntarias estamos en el mejor lugar para generar confianza con las comunidades y los líderes de la comunidad.

Por lo tanto, es importante escuchar a las personas y responder a sus preguntas, miedos y desinformación con información real que les sea útil.



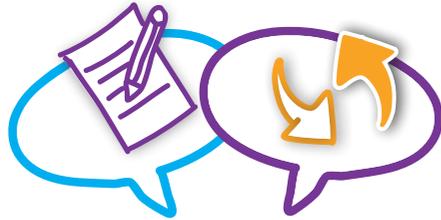


## Recomendaciones para la PARTICIPACIÓN **COMUNITARIA**\*



- ◆ Establecer métodos para conocer y comprender las preocupaciones, actitudes y creencias de las personas.
- ◆ Identificar a los sujetos con quienes debemos trabajar y recopilar información sobre sus conocimientos y comportamientos (por ejemplo, ¿en quién confían?, ¿cómo es probable que reciban información?, sus hábitos diarios, sus preocupaciones, etc.).
- ◆ Participar a través de las redes sociales: informar de manera proactiva al público, recopilar y responder todas las preguntas.
- ◆ Participar a través de programas de radio para que las personas puedan llamar y hacer preguntas.
- ◆ Identificar personas influyentes de la comunidad (por ejemplo, líderes comunitarios, comadronas, parteros, líderes religiosos, trabajadores de la salud, curanderos tradicionales, proveedores de medicina alternativa) y redes (por ejemplo, grupos de mujeres, voluntarios comunitarios de salud, asociaciones juveniles, grupos religiosos, sindicatos, etc.) que pueden ayudar con la participación y generación de redes de apoyo y orientación desde la comunidad.
- ◆ Anticiparse a las necesidades especiales de información y participación de las personas con discapacidad o que son analfabetas.

\* WHO (2020). Comunicación de riesgos y participación comunitaria (RCCE) en la preparación y respuesta frente al nuevo coronavirus de 2019 (2019-nCoV). WHO/2019-nCoV/RCCE/v2020.2.



### Establezcamos nuestros aliados...

<b>¿QUIÉN?</b>	<b>¿EN QUIÉN CONFÍAN?</b>	<b>Y ELLOS ¿DE QUIÉN RECIBEN LA INFORMACIÓN?</b>	<b>Y ELLOS ¿QUÉ NECESITAN PARA ORIENTAR DE MANERA EFECTIVA EN ESTA EMERGENCIA?</b>
Niños y niñas			
Adolescentes			
Padres y madres de familia			
Líderes comunitarios			
Personal de instituciones			
Otros:			



# 1. ¿CÓMO TRABAJAR CON las comunidades este tema?

Algunas recomendaciones:

1. Explica ¿quién eres?, ¿de qué organización vienes? y ¿qué haces en la comunidad?



Esto puede incluir:

- a Trabajamos para compartir información sobre el Coronavirus (COVID-19) y sus síntomas. También trabajamos para orientarles sobre lo que pueden hacer para protegerse a sí mismos y a sus comunidades.
- b Para hacer esto, nos comunicamos con los miembros de la comunidad de varias maneras: la radio, los mensajes vía teléfono celular, los carteles, la consejería, etc.
- c Preséntate y muestra empatía: "entendemos que está preocupado por esta nueva enfermedad". "Estamos aquí para ayudarlo y para asegurarnos de que sepa lo que puede hacer para protegerse y proteger a los demás".

- 2. Comprende lo que dice la gente:** escucha primero lo que la gente tiene que decir sobre el Coronavirus (COVID-19), antes de compartir lo que sabes. Es posible que también necesitemos recopilar información para comprender mejor a la comunidad y sus preocupaciones, de modo que podamos adaptar nuestras actividades e información para satisfacer mejor sus necesidades. Las actividades se pueden adaptar a lo que más necesitas.



- 3. Fomenta la conciencia y la acción:** la información compartida con las comunidades debe usar palabras sencillas (no uses siglas o "términos de idiomas extranjeros") e incluir consejos prácticos que las personas puedan poner en acción.

Por ejemplo:

- ◆ Una instrucción a seguir (por ejemplo: "Si se enferma, busque atención médica en el servicio de salud más cercano").
- ◆ Un comportamiento para adoptar (por ejemplo: "lávese las manos con frecuencia para protegerse y proteger a otros de enfermarse").
- ◆ Información que puedan compartir con amigos y familiares (como: ¿dónde? y ¿cuándo? acceder a los servicios, que el tratamiento es gratuito y que está disponible en los servicios de salud o centros especiales establecidos por el Ministerio de Salud).
- ◆ Información que aborde los mitos e ideas erróneas que tienen en la comunidad (por ejemplo: Actualmente no existe vacuna contra el Coronavirus).

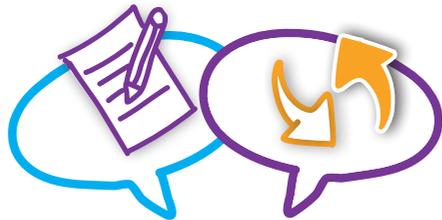


## Cinco cosas SOBRE MITOS Y RUMORES



1. Los mitos y rumores a menudo ocurren cuando las personas no tienen suficiente información precisa y comprensión sobre una enfermedad. Pueden ocurrir cuando hay fuertes creencias culturales que rodean la enfermedad o las medidas de prevención.
2. Los mitos o rumores también pueden ocurrir cuando llegan mensajes contradictorios de diferentes fuentes.
3. En ocasiones cuando se quiere elevar el nivel de riesgo, dando información tendenciosa y exagerada o cuando se usan tonos de mensajes bastante alarmistas generan un efecto contrario en el público y hace que se desestimen los mensajes.
4. Los mitos y los rumores pueden aumentar el miedo entre las comunidades, lo que desafortunadamente puede evitar que las personas, los hogares y las comunidades realicen las prácticas correctas de prevención y control.
5. Esto significa que es importante proporcionar información precisa para aumentar el conocimiento y la comprensión sobre la transmisión de la nueva enfermedad por Coronavirus (COVID-19). Esto puede cambiar el mito o el concepto erróneo.





¿Qué mitos o rumores circulan en nuestras comunidades?

MITO O RUMOR	¿CUÁL ES LA FUENTE DE ESA INFORMACIÓN?	¿CUÁL ES LA VERDAD?



## LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA para prevenir el Coronavirus (COVID-19)

- 4.** No solo les digas a las personas qué hacer, sino promueve que ellas también participen en una conversación: primero escucha, para comprender las preocupaciones y preguntas clave. Pregunta a las personas lo que ya saben, lo que quieren y lo que necesitan saber sobre COVID-19. Involúcralas en el diseño y la realización de actividades de prevención, porque es más probable que confíen en ti y en la información que compartes, y decidan tener un papel activo en las medidas de prevención.



- 5.** Explica pocos mensajes, pero claros y simples a la comunidad (incluidas las familias/cuidadores, líderes locales) en el idioma que prefieran y evitando los términos técnicos.
- 6.** Asegúrate de que todos hayan entendido tu información. Haz preguntas para conocer y entender los niveles de entendimiento.
- 7.** Haz que sus compañeros y líderes hablen: es más probable que las personas presten atención a la información de personas que ya conocen, en quienes confían y en quienes sienten que están preocupados por su bienestar.

## RECUERDA:



- ◆ Sé honesto cuando no sepas algo y dile a la comunidad que intentarás averiguarlo y volver a hablar con ellos.
- ◆ No asignes nacionalidad o ubicación a esta enfermedad, por ejemplo, "el virus chino".
- ◆ No te refieras a las personas como "casos" o "víctimas". Habla más bien de las personas que tienen o están siendo tratadas por Coronavirus.
- ◆ ¡No repitas rumores!
- ◆ Habla positivamente sobre medidas preventivas y de tratamiento. La mayoría de las personas pueden recuperarse con seguridad de esta enfermedad.

## 2. Haz las PREGUNTAS CORRECTAS

Empieza aprendiendo más sobre las preocupaciones de las personas y las preguntas que ellas tienen. Asegúrate de responder las preguntas.





## LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA para prevenir el Coronavirus (COVID-19)

PREGUNTAS CLAVE que nos pueden ayudar a iniciar un **diálogo con las personas y las comunidades** (debemos traducirlas y adaptarlas al contexto local):

◆ ¿Qué ha escuchado sobre el Coronavirus (COVID-19)?

◆ ¿Qué le gustaría saber sobre el Coronavirus?

◆ ¿Sabe cuáles son los síntomas?

◆ ¿Sabe qué hacer si alguien en su familia o comunidad se enferma con síntomas similares al resfriado?



◆ ¿Tendría miedo de alguien que tiene el Coronavirus (COVID-19)?

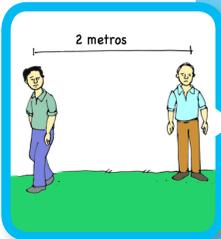
◆ ¿Sabe cómo puede evitar usted y sus seres queridos contraer el Coronavirus (COVID-19)?



◆ ¿Las personas en su comunidad se lavan las manos regularmente? Si es así, ¿por qué? y si no, ¿por qué no?



◆ ¿Las personas en su comunidad mantienen una distancia segura (es decir, 2 metros de distancia de la otra persona)? y ¿se cubren la boca con un pañuelo desechable o con la parte interna del brazo cuando estornudan? ¿Si es así por qué? Y si no, ¿por qué no?



◆ ¿Los miembros de su hogar ventilan la casa (abren las ventanas y dejan circular el aire en las habitaciones)?



◆ ¿Limpian a fondo su casa para matar gérmenes?

◆ ¿Con qué están limpiando? ¿Cuentan con insumos de limpieza en su comunidad?



◆ ¿Cree que hay un grupo o personas en su comunidad que es responsable de propagar el virus (para verificar las actitudes estigmatizantes)? Si las personas se refieren a personas extranjeras o quienes han regresado de los Estados Unidos, haga una pregunta adicional. ¿Por qué cree que estas personas están propagando el virus en tu comunidad?

## La gente necesita EXPLICACIONES

No podemos suponer que las personas entienden todos los componentes del problema.

El Coronavirus (COVID-19) es desconocido y nuevo para todos. En consecuencia, cada medida que se tome tiene que contar con explicaciones de qué se trata, para que se entienda y se asuma.





## Resumiendo hasta **AHORA**



Ya sea que seas un trabajador comunitario, delegado municipal, comunicador comunitario de la radio, líder o lideresa, etc. Te proponemos llenar la siguiente información:

- ◆ ¿Con qué comunidades vas a trabajar? ¿Con quiénes en esas comunidades?
- ◆ ¿Conoces lo que ellos saben o creen acerca del Coronavirus (COVID-19)? ¿Cómo podrías hacer para averiguarlo?
- ◆ ¿Quiénes pueden ser aliados para trabajar contigo en la prevención del Coronavirus (COVID-19) en estas comunidades? ¿Cómo podemos establecer alianzas con ellos?
- ◆ ¿Cómo podemos hacer para escuchar lo que estas personas tienen que decir acerca del Coronavirus? ¿Qué necesitan saber? ¿Qué sugerencias nos pueden dar? ¿Qué canales podemos establecer para escucharlas?

### La radio puede ser una buena aliada cuando no podemos tener reuniones

La radio puede abrir sus micrófonos para que las personas hagan escuchar sus voces. De esta manera, si facilitamos a las radios de nuestras comunidades las respuestas a las inquietudes que recogen de la población, podemos ganar la confianza y lograr mejores resultados.

### ¿Conoces las radios de tu comunidad?



## La radio en SITUACIONES DE EMERGENCIA

### Fortalezas:

- ◆ La radio puede llegar a audiencias alfabetizadas y analfabetas con mensajes en su propio idioma.
- ◆ Las radios son relativamente económicas y están disponibles para muchas personas.
- ◆ Una radio puede usar baterías, por lo que es útil en áreas sin electricidad.
- ◆ Las transmisiones pueden repetirse muchas veces durante el día.
- ◆ La producción del programa de radio es relativamente económica.
- ◆ Puede apoyar la participación telefónica y comunitaria.
- ◆ Puede apoyar otras formas de participación, movilización y divulgación de los oyentes a través de grupos de oyentes en la comunidad.

### Debilidades:

- ◆ La radio no es útil para enseñar a las personas cómo realizar una actividad que requiere una demostración, como abrir un sobrecito de micronutrientes espolvoreados, el tipo, la consistencia y la cantidad de alimento adecuado para que el niño o niña consuma todo.
- ◆ Si los oyentes no escuchan o entienden el mensaje correctamente, no tiene la oportunidad de pedir una explicación.
- ◆ Sin embargo, en su mensaje de radio puede brindarles a los oyentes un lugar para obtener información adicional.
- ◆ Algunas personas no tienen acceso a una radio.
- ◆ Puede ser difícil medir el alcance y la efectividad del mensaje.

Tomado de: Unicef (2015).  
Communication for Humanitarian  
Action Toolkit (CHAT).





## LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA para prevenir el Coronavirus (COVID-19)

### Mensajes de texto por teléfono (SMS) en SITUACIONES DE EMERGENCIA

#### Fortalezas:

- ◆ Útil en contextos donde hay una alta tasa de propiedad de teléfonos móviles.
- ◆ Puede funcionar en contextos con una señal de red relativamente débil o cuando una red está congestionada.
- ◆ Los SMS tienen un costo predecible para el usuario.
- ◆ Puede interrumpir la actividad de rutina, es decir, un mensaje SMS tiende a leerse.
- ◆ La información se puede volver a usar.
- ◆ Apela a los jóvenes y adultos jóvenes.
- ◆ Es oportuno, es decir, se puede enviar como un mensaje de advertencia, advertencia de emergencia o cambio de comportamiento.
- ◆ Se puede usar para información específica dirigida a grupos de riesgo específicos.
- ◆ Puede generar diálogo (con servicios de respuesta de texto).

#### Debilidades:

- ◆ Requiere una red de telefonía móvil que funcione.
- ◆ Requiere acceso/propiiedad de un teléfono móvil.
- ◆ Puede ser cerrado y/o susceptible de control gubernamental.
- ◆ Requiere alfabetización y conocimiento técnico para usar de manera efectiva.
- ◆ Puede no ser útil para las personas con discapacidad visual.
- ◆ Requiere un fuente de energía confiable para mantener la carga.
- ◆ Tiene implicaciones de costo para los usuarios que usan SMS para comunicarse.
- ◆ Tiene implicaciones de costo para los servicios de emergencia, así como para el usuario.
- ◆ La evaluación del impacto de los SMS a nivel comunitario es un desafío.

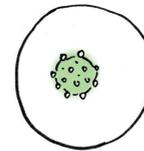


### 3. ¿Qué DECIR?

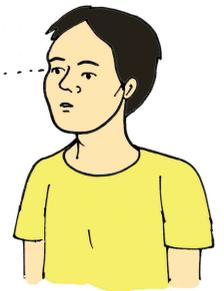
Asegúrate de actualizar esta parte de este documento con base en nuevas preguntas, malentendidos de los miembros de la comunidad y nueva información de salud.

#### ¿Qué es la nueva enfermedad por Coronavirus (COVID-19)?

Los Coronavirus son una gran familia de virus que se encuentran tanto en animales como en humanos. Algunas personas son infectadas y se sabe que causan enfermedades que van desde un resfriado hasta la enfermedad respiratoria más grave (COVID-19).

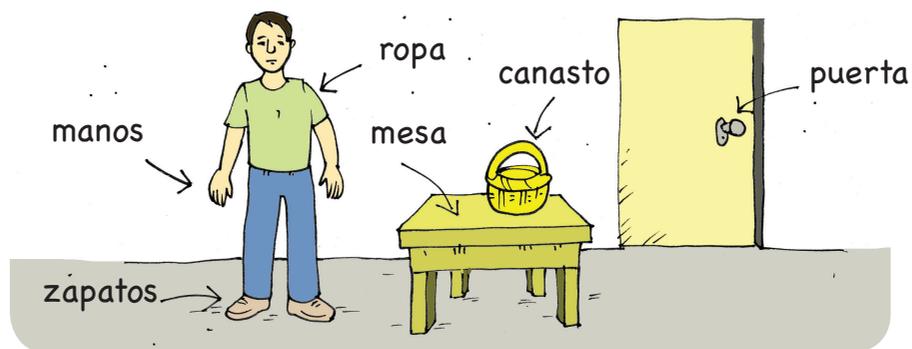


Un virus es un organismo muy pequeño que no se ve a simple vista, pero puede provocar enfermedades.



El nuevo virus (Coronavirus) y su enfermedad (COVID-19) eran desconocidos antes de que estallara el brote en el pueblo de Wuhan (China) en diciembre de 2019.

Es tan pequeño que puede estar en cualquier superficie...



Todavía hay algunas cosas que no sabemos sobre el virus, pero los investigadores están trabajando duro para descubrir cómo prevenirlo y curarlo.



## LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA para prevenir el Coronavirus (COVID-19)

### ¿Qué tan peligroso es?

- ◆ Todo estamos expuestos al Coronavirus. Para algunas personas es leve y parecido a un resfriado común (secreción nasal o agua en la nariz, fiebre, dolor de garganta, tos seca y dificultad para respirar).

FIEBRE



- ◆ Puede ser más grave para algunas personas y puede provocar neumonía o dificultades respiratorias.

DOLOR DE GARGANTA



- ◆ Por ejemplo, las personas mayores y las personas con un sistema de defensas débil o enfermedades existentes (como diabetes, presión arterial alta y enfermedades del corazón o pulmonares) parecen ser más vulnerables a enfermarse gravemente con el virus.

TOS SECA



- ◆ La enfermedad puede conducir a la muerte.

DIFICULTAD PARA RESPIRAR



Es importante mantenernos informados  
de las fuentes oficiales.

## ¿Cómo se propaga el virus?

- ◆ Una persona sana puede contraer el virus de una persona infectada.
- ◆ El virus se propaga a través del contacto directo con “gotitas” de los fluidos que contiene el virus. Estos fluidos salen de la nariz o la boca. Por ejemplo, cuando una persona infectada tose o estornuda, estas gotas caen sobre los objetos y superficies que la rodean, de modo que otras personas pueden contraer el Coronavirus (COVID-19) si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.



- ◆ El virus puede permanecer en las superficies. Sin embargo el lavado de manos a fondo y con frecuencia usando agua y jabón y, el aplicarnos como segunda opción, el gel de manos a base de alcohol, pueden matar el virus que se encuentra en nuestras manos.
- ◆ Hay personas que tienen el Coronavirus y no presentan ningún síntoma o tienen síntomas leves. Por lo tanto, es posible contagiarse de alguien que, por ejemplo, solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo.
- ◆ El Coronavirus generalmente se transmite a través del contacto cercano con una persona infectada. “Contacto cercano” significa tocarlos físicamente, tocar objetos sobre los que han tosido, o pasar mucho tiempo a menos de 2 metros de ellos mientras están enfermos, porque se contagia por gotitas.



## LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA para prevenir el Coronavirus (COVID-19)

### ¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a mi familia?

Aquí hay seis medidas de precaución que usted y su familia pueden tomar para evitar infecciones:

**1** Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no hay jabón disponible, se puede usar gel de manos a base de alcohol para eliminar los gérmenes.



**2** Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca o la nariz con la parte interna del brazo, doblando el codo. O con un pañuelo desechable. No intente estornudar y toser en sus manos porque luego contagiará el virus con sus manos. Tire el pañuelo desechable a la basura. Si tose o estornuda en su mano, no toque nada e inmediatamente lávese las manos con agua y jabón.



**3** Evite el contacto cercano con todas las personas, especialmente las que que tosen, estornudan o están enfermas. Mantenga, al menos 2 metros de distancia y animeles a ir al servicio de salud cercano.

**4** Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Las manos tocan muchas cosas que pueden contaminarse con el virus.

**5** Vaya al servicio de salud si tiene fiebre, tos o siente que es difícil respirar. Esta es la mejor manera de cuidarse y detener la propagación de la infección a su familia y a otras personas.

**6** Solo las personas que presentan los síntomas deben asistir al servicio de salud, esto permitirá que no se saturen y las personas que lo necesitan puedan ser atendidas.

## ¿Qué debo hacer si un miembro de mi familia o yo **tenemos síntomas**?

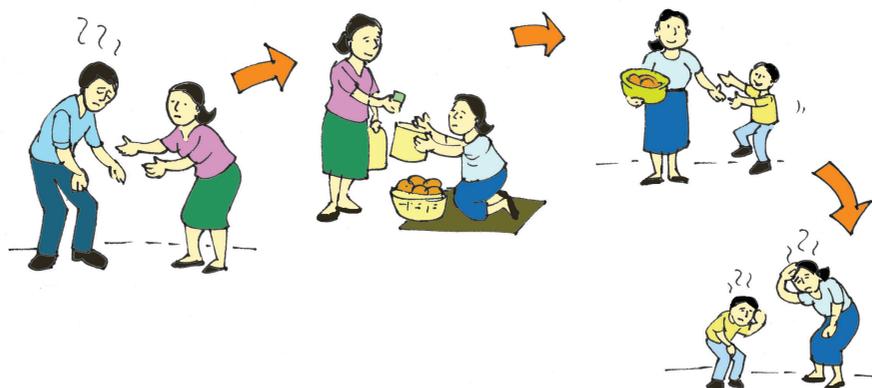
- ◆ Acuda al servicio de salud si usted o un miembro de su familia tiene fiebre, tos o dificultad para respirar.
- ◆ Si puede, avise al proveedor de salud antes de ir a la clínica. También debe llamar si ha viajado a un área donde ya hay personas con la enfermedad por Coronavirus (COVID-19), o si ha estado en contacto cercano con alguien que ha viajado desde una de estas áreas, tiene síntomas y está enfermo. Por ejemplo, si ha regresado de los Estados Unidos o México, es importante que avise en el servicio de salud.
- ◆ Si está enfermo, quédese en casa y proteja a su familia.
- ◆ Además de buscar atención en el servicio de salud, al tener síntomas, es importante que se informe a los líderes comunitarios, ya que ellos van a tener que llevar seguimiento a nivel comunitario.



## Preguntas frecuentes sobre **COVID-19**

¿La nueva enfermedad por Coronavirus (COVID-19) es muy contagiosa? ¿Es fácil contraer el virus?

- ◆ Se necesita un contacto cercano y directo con una persona enferma (o con objetos y superficies que la persona ha usado) para infectarse con el virus. Muchas de las personas que contraen la enfermedad son cuidadores y familiares que atienden a una persona enferma sin equipo de protección personal y sin realizar el constante lavado de manos.





## LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA para prevenir el Coronavirus (COVID-19)

- ◆ Es importante que todos respetemos las prohibiciones relativas a los viajes, los desplazamientos y las concentraciones multitudinarias de personas aplicables a cada lugar en concreto. Si cooperamos con las medidas de lucha contra la enfermedad, reduciremos el riesgo que corremos cada uno de nosotros de contraerla o de propagarla.

### ¿Puedo contraer la nueva enfermedad coronavirus (COVID-19) por hablar con alguien o sentándome junto a él?

- ◆ Una persona puede contraer Coronavirus (COVID-19) por contacto con otra que esté infectada por el virus (aunque esta persona no muestre síntomas), el virus puede vivir en el ambiente.
- ◆ La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotitas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotitas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por eso es importante mantenerse a más de 2 metros de distancia de cualquier persona.



(<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronavirusesActualizados>).

### Existen medicamentos o terapias que permitan prevenir o curar el Coronavirus (COVID-19)?

- ◆ Todavía no. Hasta la fecha, no hay ninguna vacuna ni medicamento antiviral específico para prevenir o tratar el Coronavirus (COVID-2019). Sin embargo, las personas afectadas deben recibir atención de salud para aliviar los síntomas. Las personas que presentan casos graves de la enfermedad deben ser hospitalizadas. La mayoría de los pacientes se recuperan con la ayuda de medidas de apoyo.



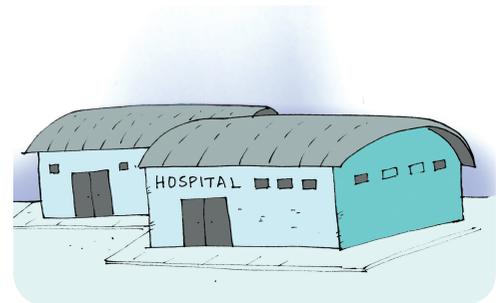
- ◆ La Organización Mundial de la Salud (OMS) no recomienda la automedicación, en particular con antibióticos, para prevenir o curar el Coronavirus.

### ¿Hay una vacuna?

- ◆ Todavía no hay vacuna porque este es un virus nuevo. Lleva tiempo desarrollar una nueva vacuna que sea eficiente y segura. Los investigadores están trabajando en ello.

### ¿Tener un paciente con Coronavirus (COVID-19) en un hospital de mi comunidad pone en riesgo a todas las personas?

Los hospitales están preparados para atender a pacientes con enfermedades infecciosas. Tener un paciente con Coronavirus (COVID-19) en un hospital significa que recibirá el tratamiento adecuado para ayudarlo a recuperarse y evitar que la enfermedad se propague. De igual manera, si alguien está en casa en cuarentena o con síntomas, no debemos discriminarlo.



### ¿Cómo puedo mantener a mi hijo o hija segura?

Es importante enseñar a sus hijos e hijas a lavarse las manos regularmente con agua y jabón o, como segunda opción, aplicarse gel para manos a base de alcohol. También debe enseñarles a toser y estornudar en el codo doblado o en un pañuelo desechable e inmediatamente después, poner el pañuelo directamente en la basura y lavarse las manos.

¡Mantenga las ventanas abiertas en su casa y en el transporte público para que el aire circule y elimine los gérmenes!





## LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA para prevenir el Coronavirus (COVID-19)

### ¿Necesito una mascarilla para protegerme contra COVID-19?

En Guatemala, a partir del 13 de abril, es obligatorio el uso de mascarilla en todas las personas al salir a la calle para evitar ser contagiado o contagiar a otros.

#### ¿Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla?

- ◆ Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- ◆ Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- ◆ Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- ◆ Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
- ◆ Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

(<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>)

Recuerde que las mascarillas desechables solo se pueden utilizar una vez.

### ¿Por qué debemos quedarnos en casa?

La mejor manera de evitar que el virus se propague es que evitemos estar en la calle, mercados, Iglesias, trabajo, etc. donde podemos estar en contacto con otras personas. No sabemos si esas personas pueden transmitirnos el virus, lo mejor es prevenir no saliendo y haciendo caso de las indicaciones del Gobierno.

## 4. Acuerdos COMUNITARIOS

¿Cómo la **comunidad** se apropia de su **propia responsabilidad**?

Después de haber conversado con miembros y representantes de la comunidad sobre la situación, escucharles y compartir la información disponible, promueve con ellos, que se hagan compromisos. Pueden tener un plan de acción donde la comunidad plasme los acuerdos a los que llegaron, luego de haber dialogado acerca del problema.

Todo ello con **el fin** de:

- a Tomar medidas para la prevención de la enfermedad y
- b Proteger a los grupos más vulnerables por la enfermedad, incluyendo a los niños, niñas y adolescentes, especialmente por el énfasis que conlleva si se quedan desprotegidos por la falta de algún padre, madre, cuidador.

Este **plan de acción** se debe enmarcar en:

- A.** Medidas de prevención de coronavirus en mi comunidad
- B.** Medidas de protección a la niñez y adolescencia, en caso un miembro de la familia resulte enfermo (ausencia de padres, madres, cuidadores).



LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA  
para prevenir el Coronavirus (COVID-19)



## FORMATO PLAN DE ACCIÓN

Acción a tomar	A quién acudir	Responsable	Recursos

## ANEXO

### ¿Cómo proteger a niñas, niños y adolescentes de la violencia ahora que deben permanecer en casa?

Debido a que las personas deben permanecer más tiempo en casa para evitar que la enfermedad se propague, es probable que niños, niñas y adolescentes puedan ser víctimas de violencia dentro de su hogar. Es por ello, que podemos promover los siguientes mensajes dirigidos a padres, madres y responsables de niños, niñas y adolescentes:

#### Hable sobre el Coronavirus con sus hijos e hijas

Es importante informarse como padre y madre sobre lo que está sucediendo, para explicarlo de forma sencilla a sus hijos e hijas. Resuelva sus dudas y temores sin producir angustia ni preocupación en ellos o ellas. Si no sabe algo, puede investigarlo llamando a los teléfonos de información 1517 o 1540, también a los números que las autoridades del municipio están compartiendo.

#### Informe a sus hijos e hijas sobre la **situación de distanciamiento social** o estar solos en casa

En estas semanas, las personas se deben quedar dentro de su casa la mayor parte del tiempo. Esta es una medida necesaria para que las familias estén protegidas del contagio del Coronavirus (COVID-19), así se evita el contacto y el contagio con otras personas.

#### No escuche noticias **todo el día**

Aunque es bueno estar informado, ver o escuchar demasiada información por los medios o las redes sociales puede aturdir, poner nerviosas, preocupadas y hasta confundir a las personas.





## LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA para prevenir el Coronavirus (COVID-19)

En todo caso, es importante recibir las noticias de la fuente oficial y no compartir información sin estar seguro de que sea cierta.

Existen líneas telefónicas para hacer **consultas: 1517 y 1540**. Es necesario seguir las recomendaciones y medidas dadas por el Gobierno. En la comunidad, las personas también pueden llamar a los números que las autoridades del municipio comparten.

### Es importante que tengan una **rutina diaria en el hogar**

Tener rutinas diarias permite que todos puedan convivir con alegría y en paz. Por ejemplo: tener una hora para acostarse y otra para levantarse. Se pueden organizar las actividades poniéndoles un horario: ordenar y limpiar la casa, repasar las tareas de la escuela, jugar y pasar tiempo con su familia.

### Promueva **tareas iguales** entre hombres y mujeres

La experiencia de la cuarentena por el Coronavirus (COVID-19) puede ser diferente para algunas niñas y adolescentes. Puede ser que, por el hecho de ser mujeres, se recargue en ellas las tareas del hogar.



Para no recargar a una sola persona con las tareas del hogar, establezca una rutina diaria y distribuya las labores con todas las personas que viven en el hogar. Pueden irse rotando.

Involucre a los niños y adolescentes varones en las tareas del hogar, esto permite promover la igualdad entre las niñas y los niños.

### Es tiempo para **compartir y apoyarnos**

Estar en casa durante más tiempo le permite conversar más con sus hijos e hijas, escuchar sus ideas e intereses y saber cómo pueden apoyar en el hogar.

Puede aprovechar el tiempo contando cuentos e historias del pueblo o comunidad, leyendo juntos, haciendo manualidades, escuchando música, viendo películas educativas, jugando, entre otras actividades.

### Hagan **actividades especiales**

Cada día en casa las familias pueden hacer una actividad que promueva la unión y la tranquilidad. Dependiendo de sus creencias y costumbres, es un momento de encuentro entre todos los miembros de la casa que puede ayudar a reflexionar y estar en armonía.

### Pida **ayuda si se siente mal**

Si nota algunos cambios en sus emociones o tiene ideas frecuentes sobre la enfermedad, es importante que pida apoyo a las personas que viven en su casa o llame por teléfono a sus amistades, familiares o líderes en los que confíe. Seguramente, compartir sus sentimientos e ideas le hará sentir mejor.



### Evite **tomar licor**

Ingerir licor o drogas no resuelve los problemas, al contrario, puede llevarle a tomar decisiones incorrectas y generar mayores problemas en las relaciones familiares. Es importante que pida apoyo a las personas que viven en su casa o llame por teléfono a sus amistades, familiares o líderes para expresar sus sentimientos y así evitar que esa sensación o sentimiento crezca.

### Practique la **crianza con cariño**

No es momento para ponerse muy exigentes con los niños y las niñas. Siempre hay que educarlos con paciencia, respeto y cariño. Utilice palabras que orienten de forma positiva a los niños, niñas y adolescentes.



## LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA para prevenir el Coronavirus (COVID-19)

Los golpes y los gritos solamente producen heridas emocionales y físicas en sus hijos e hijas provocando que ya no le escuchen y sigan sus orientaciones. Son días en los que tiene que crecer el amor, cariño y paciencia.

### Mejoren sus habilidades como madres y padres de familia

Los niños y las niñas por su naturaleza no están acostumbrados a estar tantos días en casa. Ante eso, las madres y padres de familia deben generar ambientes agradables de comunicación y ser más tolerantes.

Cuando sienta que su paciencia se está acabando, cuente hasta 10 y respire profundamente o retírese un momento a otro espacio para calmar sus emociones.



## 🔑 Ponga en conocimiento de las autoridades cualquier hecho de violencia en casa

Estar varios días en casa puede aumentar el estrés y la ansiedad y, con ello, generar violencia en la familia. Durante este tiempo, el hogar puede no ser un lugar seguro para algunas niñas, adolescentes o jóvenes mujeres. Puede aumentar el riesgo a que sufran violencia por parte de un miembro de su familia o de su pareja.

Si esto llegara a ocurrir, llame y pida apoyo a los teléfonos:

- ◆ 110 de la PNC
- ◆ 1572 del Ministerio Público
- ◆ 1555 de la Procuraduría de los Derechos Humanos (PDH).

Las instituciones responsables de protegerle están a su disposición.



## 🔑 Aun estando en toque de queda, puede denunciar la violencia

La cuarentena o el toque de queda no significa que no pueda denunciar a su agresor o la persona que le está haciendo daño. Si se siente en riesgo por las situaciones de violencia en su hogar, puede buscar ayuda.

Tenga presente que, en los casos de violencia hacia las niñas, niños, adolescentes o mujeres, el que debe salir del hogar, es el agresor y no la víctima.

## 🔑 Reporte la desaparición de una niña, niño o adolescente

Es importante que cuide y proteja a sus hijas e hijos cuando salga hacer algún mandado. Manténgalos cerca de usted y evite que se separen.



## LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA para prevenir el Coronavirus (COVID-19)

Cuando tenga conocimiento de la **desaparición de una niña, niño o adolescente, debe denunciar de inmediatamente al teléfono 1546 de la Unidad Operativa Alba-Keneth o al 110 de la Policía Nacional Civil.**

La protección de la niñez y la adolescencia es responsabilidad de todas y todos.

### **Apoye a personas en cuarentena**

Si conoce personas que están en cuarentena, porque así se los ha mandado las autoridades, apóyeles porque ellos están cuidándose y cuidando al resto de las familias de la comunidad al no salir cuando tienen síntomas. Las personas en cuarentena son nuestros héroes, pues gracias a ellos se puede detener la pandemia.

Si conoce a alguien que esté en cuarentena, llámelo por teléfono y déle ánimos.

### **No discrimine a las personas contagiadas por Coronavirus (COVID-19)**

El Coronavirus es una enfermedad que a cualquiera le puede pasar, incluyendo a cualquier miembro de su familia. Evite culpar, rechazar o señalar a las personas que están contagiadas de COVID-19. Imagine ¿cómo le gustaría que le trataran si usted o alguien de su familia tiene el Coronavirus?

Promueva el respeto, la tolerancia y la solidaridad.

### **Personas que han migrado**

Si ha viajado, o si ha regresado de un viaje de otros países, por ejemplo, México o Estados Unidos, sin importar por qué parte de la frontera de Guatemala entró, infórmele al servicio de salud más cercano y siga las instrucciones que le darán. Así evitará que se ponga en riesgo a más personas en su familia y en su comunidad.

Si usted conoce personas que han sido deportadas de Estados Unidos o México, recuerde que siguen siendo parte de su comunidad. Sea solidario y apóyeles para que puedan cumplir de mejor manera las indicaciones del servicio de salud.

Las familias de las niñas, niños y adolescentes deportados de Estados Unidos y México necesitan de su apoyo, no les cierre las puertas. Es importante abrirse y ser solidarios.



## ¿Cómo proteger a niñas y niños de la malnutrición?

### ◆ Continúe dando pecho a su hijo o hija

Si su niño o niña es menor de 6 meses, continúe dándole solo pecho: la leche materna es el único y el mejor alimento para su niño o niña y le protege contra enfermedades, especialmente enfermedades respiratorias.

Aún si tiene síntomas de Coronavirus (COVID-19), sólo siga estas recomendaciones:

- ◆ Lávese bien las manos antes y después de cargar a su bebé
- ◆ Tenga su cara y nariz limpias.
- ◆ Use una mascarilla o un pañuelo en la boca y nariz.
- ◆ Desinfecte todas las superficies con las que tiene contacto.

Tener contacto con su bebé, darle pecho desde las primeras horas de nacido y no dar otro alimento más que su leche durante los primeros 6 meses de vida, ayuda a su bebé a crecer sano.

**Si su niño o niña está entre los 6 a los 24 meses, sígale dando pecho junto con una alimentación adecuada.**



## LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA para prevenir el Coronavirus (COVID-19)



### Si está embarazada, continúe con sus controles prenatales

Si usted es una mujer embarazada, no interrumpa las visitas al servicio de salud para sus controles prenatales. Es importante que lo haga para el buen desarrollo de su bebé y para que tenga un parto exitoso. Si usted es la pareja de la mujer embarazada o su familia cercana, apóyela para que lo haga.

Siga todas las medidas de protección que se han difundido: lavado de manos, cubrirse con mascarilla, mantener la distancia entre

personas, etc. **Consulte con la comadrona o con el personal de los servicios de salud sus dudas e inquietudes acerca del Coronavirus (COVID-19) y su embarazo.**

Además, es importante que busque atención del parto y del post parto por personal de salud.

### **Prefiera y consuma alimentos saludables para su familia**

Ahora que las comunidades están guardando las medidas para prevenir el Coronavirus (COVID-19) y que las personas permanecen más tiempo en sus casas, es importante que su familia evite el consumo de comida chatarra (bebidas gaseosas, jugos envasados, sopas instantáneas, chucherías y frituras, bebidas energizantes, etc.). Identifique los alimentos saludables disponibles en su comunidad: frutas, verduras, hierbas, huevos, granos, etc. Para que pueda dar a su familia, una alimentación sana.

Además, también debe continuar las medidas de higiene en: la preparación de los alimentos, lavado de manos antes de comer, consumo de agua segura (hervida o clorada), etc. Si tienen acceso a producir en un huerto o patio sus alimentos, es momento de aprovecharlo.

**Si aumentan los precios de los alimentos, usted puede hacer sus denuncias a la DIACO, al teléfono: 1544.**

### **Utilice agua segura para beber, así como para lavar y desinfectar los alimentos que consumirá**

No hay pruebas científicas que demuestren que el Coronavirus (COVID-19) se transmita por medio del agua. Sin embargo, si el





## LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA para prevenir el Coronavirus (COVID-19)

agua esta clorada, es imposible que sobreviva alguna bacteria o virus. Así que asegúrese que el agua que consume esté clorada. Ya sea porque el municipio o la comunidad cuenta con un sistema de agua clorada o porque en su casa la desinfectan con cloro para beber y limpiar los alimentos.

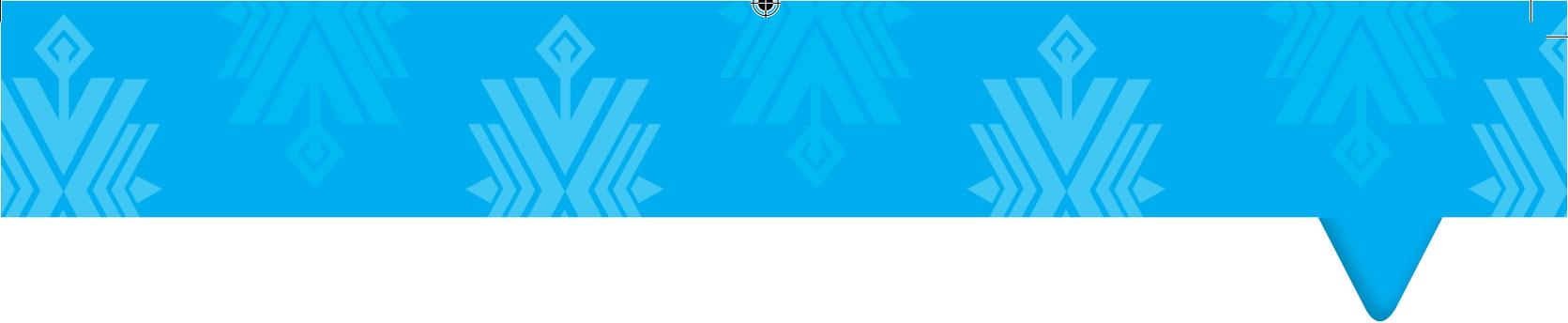


### ¿Cómo obtener agua segura en el hogar?

Use el cloro líquido normal que venden en la tienda, pero que no contenga detergente.

Para tener agua segura que sirva para lavar los alimentos, solamente duplique la cantidad de cloro mostrada en la grafica.

Cantidad	Gotas de cloro (hipoclorito de sodio al 5%)
 1 litro	 1 gota
 1 galón	 4 gotas
 1 cubeta de 15 litros	 15 gotas
 1 tonel	 2 cucharadas soperas



## Use **jabón** para lavarse las manos

Lo mejor que hay para evitar contagios es utilizar jabón. Si no tiene, puede utilizar alguno de los productos de desinfección a base de alcohol que venden en farmacias y otros sitios.

## Use **jabón o cloro** para limpiar las superficies

El COVID-19 puede permanecer algún tiempo en la superficie de objetos. Sin embargo, el virus se destruye con cloro y/o jabón. Por eso, utilice siempre agua con jabón o cloro para limpiar las superficies de los muebles, suelos, sanitarios y otros utensilios de uso diario. Mezcle el agua con cloro o jabón hasta que tenga cierto olor, pero que no sea desagradable para usted, que no le irrite, con un poco bastará.

## Siga utilizando la **letrina o inodoro**

El COVID sólo se transmite por vías respiratorias. Así que compartir una letrina o inodoro no tiene ningún riesgo, siempre y cuando siga todas las recomendaciones de lavado de manos y no tocarse la cara después de su uso.

Guatemala, 2020



LA PARTICIPACIÓN **COMUNITARIA**  
para prevenir el Coronavirus (COVID-19)