



El Rol del Promotor y su Autocuidado en tiempos de Pandemia



Objetivos

1. Abordaremos nuevas estrategias de alcance efectivo.
2. Discutiremos la importancia de la adaptación del modelo del promotor en la actualidad.
3. Analizaremos la importancia del autocuidado del promotor.
4. Dialogaremos sobre la importancia del cuidado de la salud física, emocional y social del promotor

Quienes son los Promotores?



LOS PROMOTORES SON IMPULSADORES EFECTIVOS PARA EL CAMBIO Y APOYO COMUNITARIOS

- Los Promotores son **miembros de la comunidad** que por naturaleza buscan ayudar y ser la conexión entre vecinos y los recursos en la comunidad y se caracterizan por lo que llamamos el **servicio de corazón**.
- Los promotores son poderosos defensores de la transformación individual y comunitaria.



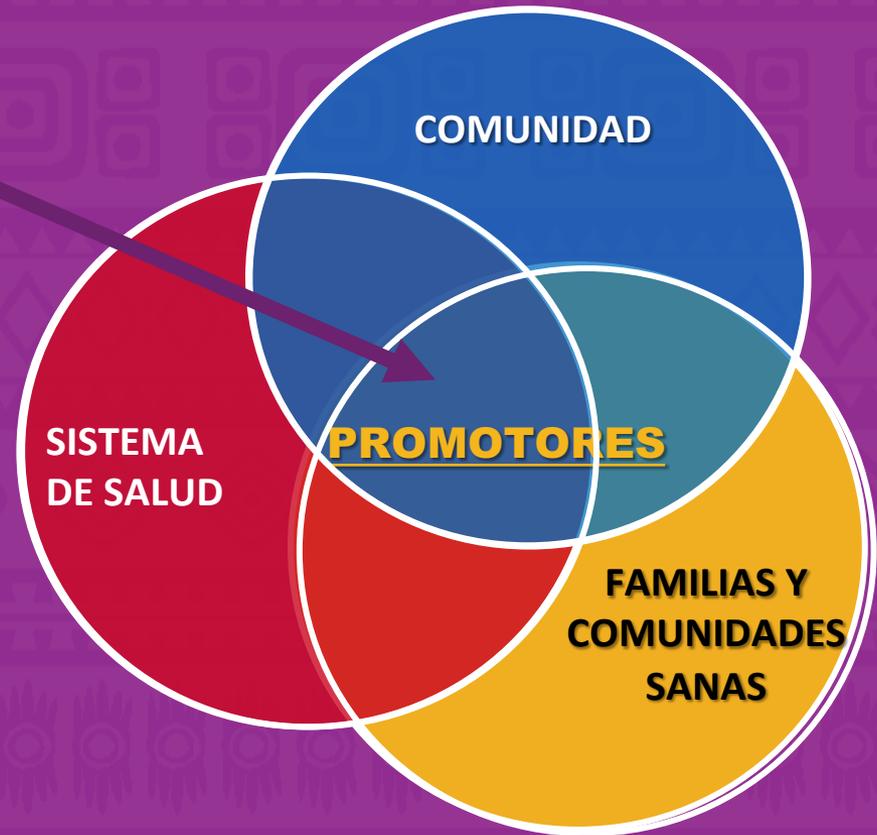
REDUCIR LAS DISPARIDADES Y PROMOVER LA EQUIDAD EN LA SALUD

PROMOTORES

- Maximizar de manera orgánica los sistemas sociales existentes
- Incrementar la confiabilidad
- Desarrollo de la fuerza laboral local
- Proporcionar servicios
- Reforzar los valores y las normas culturales.
- Fomentar la participación comunitaria para mejorar la salud.

Como enlaces, ayudan a:

- Cumplir con las citas
- Aumentar el acceso a la prevención, el alcance de los servicios y la atención de seguimiento.
- Disminuir el efecto de las barreras culturales y lingüísticas para las organizaciones.



El Promotor Comunitario está obligado
a apegarse a las normas éticas de
conducta y de desarrollo profesional



Confidencialidad y Ética

Es importante que el Promotor:

- Comprenda la importancia de la confidencialidad para su misión
- Desarrolle conciencia y respeto por el derecho del cliente a la confidencialidad y privacidad
- Conozca las pautas federales, estatales y de agencias que rigen la confidencialidad
- Sea capaz de mantener la confidencialidad en encuentros públicos o semipúblicos
- Ponga a un lado sus juicios morales para lograr los mejores objetivos

Efectividad y Respeto

Los Promotores deben reflejar respeto por la etnicidad, el género y la diversidad cultural de la población que sirve. Cuando corresponda, el equipo de alcance debe incluir un miembro bilingüe y / o bicultural.

Superar las barreras del idioma es muy importante para brindar la información de manera efectiva.

Adaptarse a la situación y despersonalizarse para ser efectivo.



Alcance Comunitario



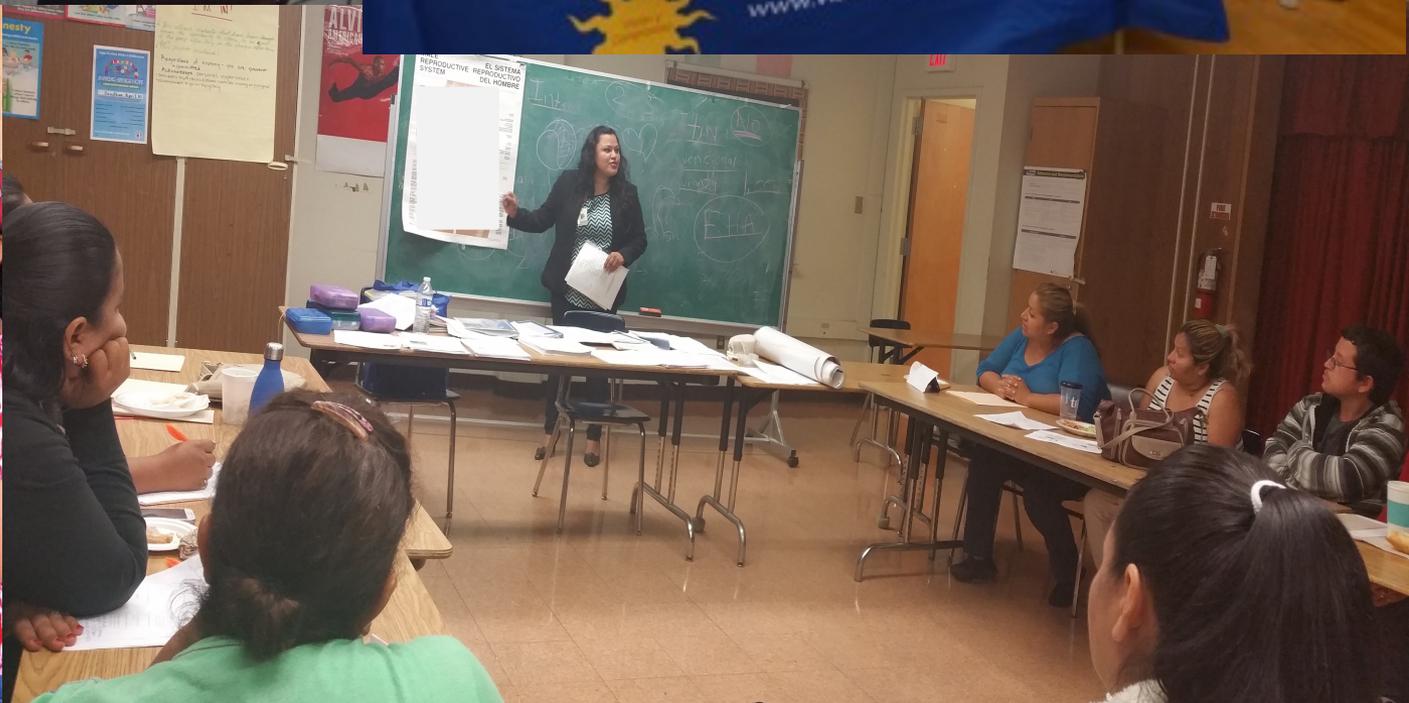
Que es Alcance Comunitario?

- Es la provisión de información, educación y servicios relacionados con la salud comunitaria a una población que tradicionalmente no está atendida ni asegurada.
- Son estrategias para llevar servicios, educación y/o información a un grupo de personas donde trabajan y/o viven.



Alcance Antes de la Pandemia





Alcance durante de la Pandemia



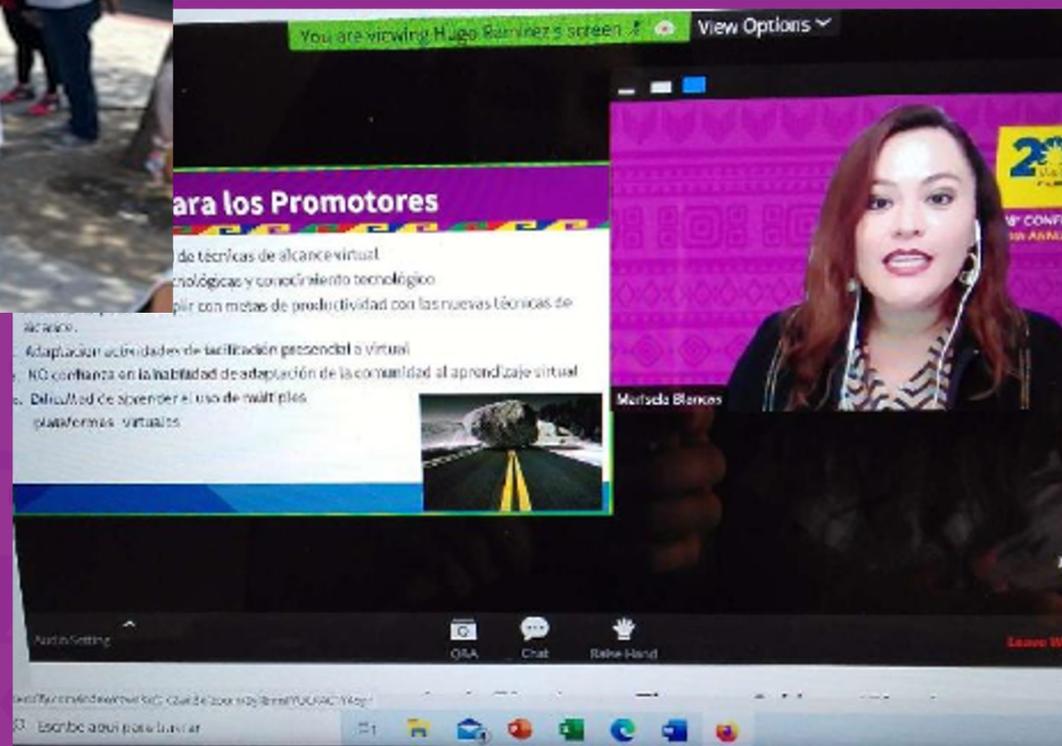
Los promotores han realizado actividades de divulgación y educación a través de mesas informativas, puerta en puerta, eventos de campaña, llamadas telefónicas y uso de redes sociales.



Han asistido a eventos especiales en los campos agrícolas y caravanas de información para motivar a la comunidad a protegerse, hacerse la prueba y ponerse la vacuna de COVID19

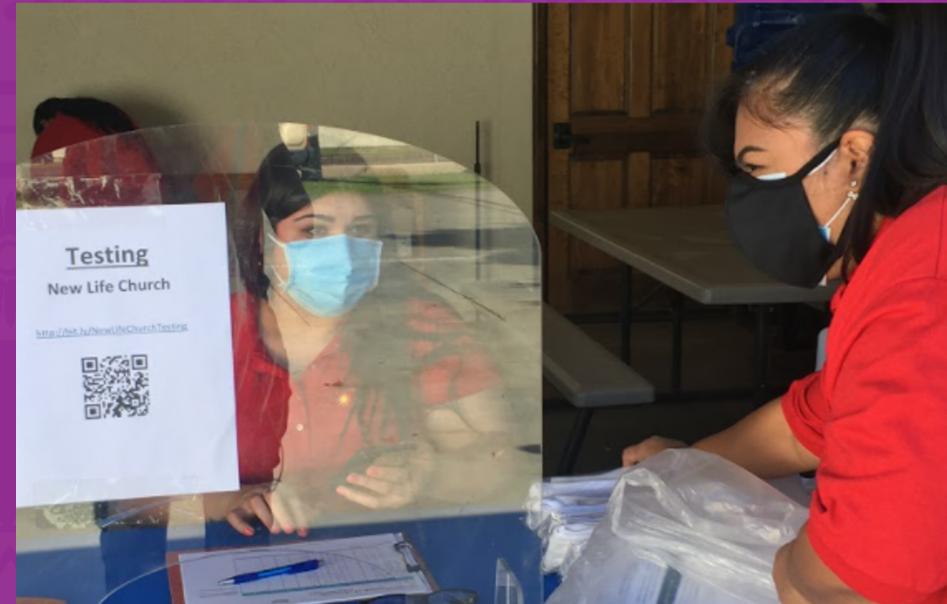


Han identificado y asegurado sitios y grupos potenciales para brindar talleres educativos de manera presencial y virtualmente.

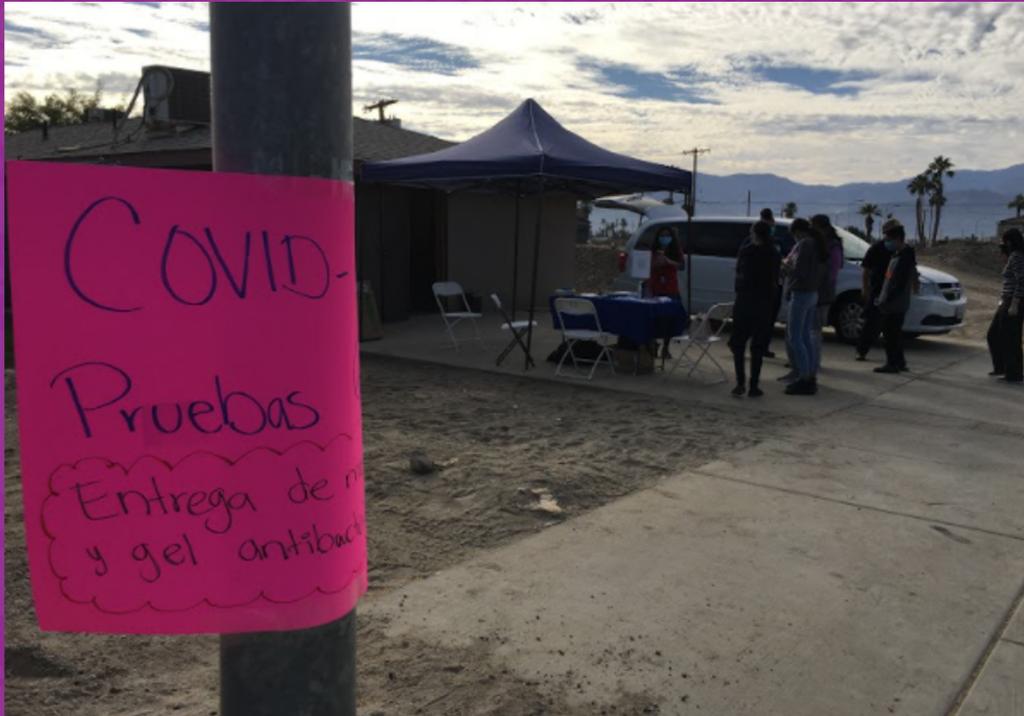


Proyectos de COVID19

Los promotores han educado, informado, guiado y apoyado a la comunidad en materia de prevención, autocuidado, rastreo de contactos y vacunación COVID-19. A través de talleres, eventos de campaña, mesas educativas, pruebas y eventos de vacunas, también se ha deliberado Equipos de Protección Personal.



Los promotores planificado y efectuado eventos para las pruebas y vacunas de COVID-19 aun en lugares no solo urbanos, rurales pero también aislados en el desierto de Coachella.



Educación de forma virtual y presencial sobre mitos y realidades sobre la vacuna, asistencia en el registro de primera y segunda dosis de vacunas.



Eventos de Puerta a Puerta, de uno a uno y en las calles

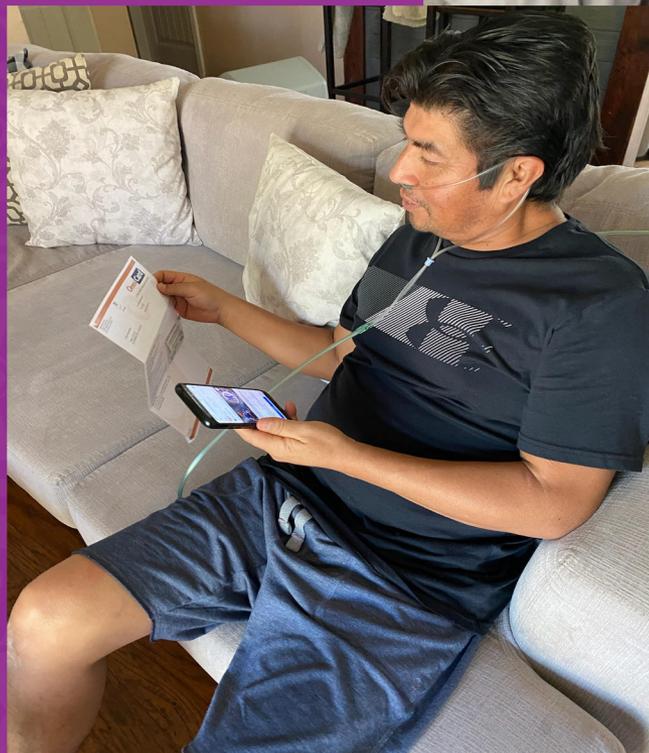




Han sido entrenados para la realización y guía de pruebas de COVID19



Han realizado la búsqueda, evaluación y registro de familias necesitadas y / o afectadas por COVID19 para recibir apoyo económico y Equipo de Protección Personal.



Los promotores han participado en entrevistas de radio locales en colaboración con líderes comunitarios y médicos, para brindar información y responder preguntas e inquietudes de la comunidad. Así como informar sobre lugares disponibles para pruebas, salud mental, alimentación y apoyo financiero.



Promotores de Vision y Compromiso siguen Combatiendo el Coronavirus

Después de esperar tanto tiempo para llegar a la normalidad seguimos en alto riesgo. Ahora nos enfrentamos a una nueva cepa llamada Delta. Delta es una variante del coronavirus que se ha encontrado en más de 80 países y es la causa del **90% de los casos nuevos**. Las personas infectadas con la variante Delta tienen casi dos veces más posibilidades de ser hospitalizadas. Es aproximadamente **dos veces más transmisible y 60% más contagiosa** que otras cepas del coronavirus identificadas hasta ahora.

¡VACÚNESE! Las vacunas contra el COVID 19 son seguras y efectivas. Al recibir la vacuna le ayudará a usted y a sus seres queridos a protegerse de enfermarse, faltar al trabajo, terminar en el hospital o morir. Toda persona de 12 años o más pueden vacunarse. **No se le preguntará sobre su estado migratorio y no importa si tiene seguro médico**

SÍNTOMAS:
Dolor de cabeza
Dolor de garganta
Mayor secreción nasal

ALCANTARA



Vacuna es Gratis y No Necesita Cita

Visión y Compromiso™

Estamos aquí para informar y apoyar a que las personas tengan una vida digna y sana
¡Juntos saldremos adelante!

"Si tiene 65 años o más y tiene preguntas sobre su Medicare. ¡Llámenos!"

323-513-7345

Hemos publicado anuncios en periódicos locales con la intención de informar a la comunidad acerca de las variantes y las vacunas de COVID19.

Recuerde

- Usted es el inicio en el cambio social, de su familia, de su comunidad, y del país. Por lo cual cuidar de nosotros mismos debe ser también una prioridad



A photograph of a person from behind, hugging a large, vibrant red heart. The person's arms are wrapped around the heart, and their hands are visible on its surface. The background is a textured, light-colored concrete wall. The overall mood is one of self-love and care.

El Promotor

Su Autocuidado



El auto-cuidado

Se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona para cuidar de su bienestar.

Estas practicas son destrezas aprendidas a través de toda la vida, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer el bienestar personal.

Autocuidado del trabajador de Alcance



- Un trabajador de alcance debe desarrollar y utilizar estrategias para mantener su salud física y mental.
- Despersonalizarse, pero no volverse insensible.

Autocuidado en Eventos de Puerta en puerta

- NO entre a las casas o apartamentos aunque le ofrezcan pasar.
- NO acepte nada de beber o comer.
- Asegúrese de que el resto de su equipo observe la puerta que este tocando.



Auto-cuidado y cuidado del equipo!

PREVENCIÓN DE "BURNOUT"

- Comprender la diferencia entre el desgaste profesional ("burnout") y la depresión
- Familiarízate con el estrés
- Practique estrategias que reduzcan el desgaste profesional (burnout) tales como: capacitación continua, apoyo del personal, reuniones, diversidad laboral
- No tenga miedo de pedir ayuda (compañeros de trabajo, supervisores y sistemas de apoyo externos)

Pero ahora Auto cuidado emocional, físico y social



El Amor y los Griegos

- Amor Eros
- Amor Filial
- Amor Ágape

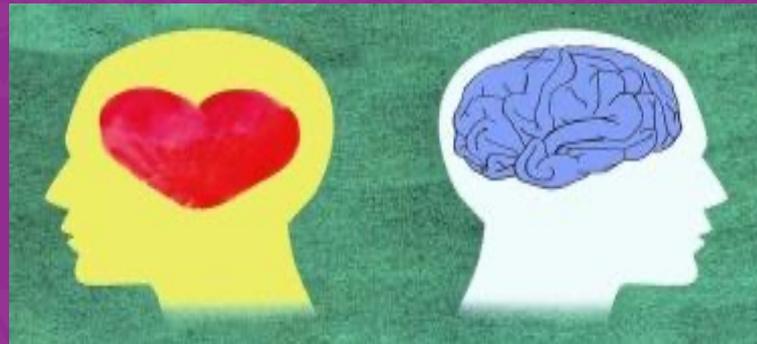


Los Griegos se olvidaron del amor más importante:

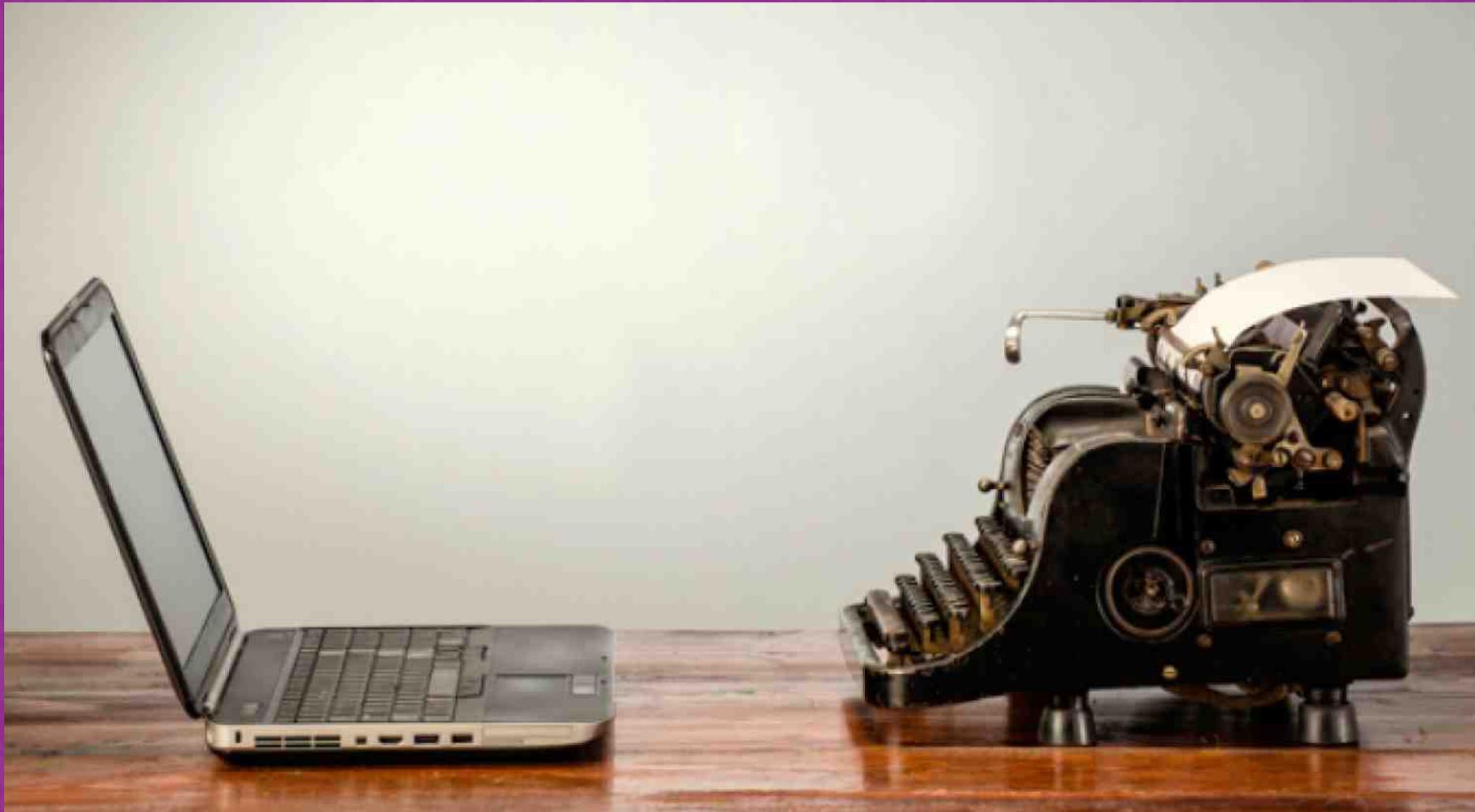
“Amor Propio”
Autoestima

Auto estima y el autocuidado

1. Autoconocimiento emocional: hasta qué punto conocemos nuestras propias emociones y como afectan nuestro comportamiento.
2. Autocontrol: nos permite manejar una crisis momentánea y distinguir lo que podamos extraer de él para el futuro.
3. Automotivación: cómo dirigir nuestras emociones hacia una meta, y como fijar nuestra atención en los objetivos en lugar de los obstáculos.
4. Cuidarnos a nosotros mismos, es la única forma en que podemos cuidar a los demás.



La Importancia de adaptacion y renovacion para el progreso



Esto lo podemos ver ejemplificado en los países



- Por ejemplo la India y Egipto:
- Que tienen miles de años de antigüedad y son pobres.
- Australia y Nueva Zelanda:
- Que hasta hace poco más de 150 años eran desconocidos y hoy son países desarrollados y ricos.



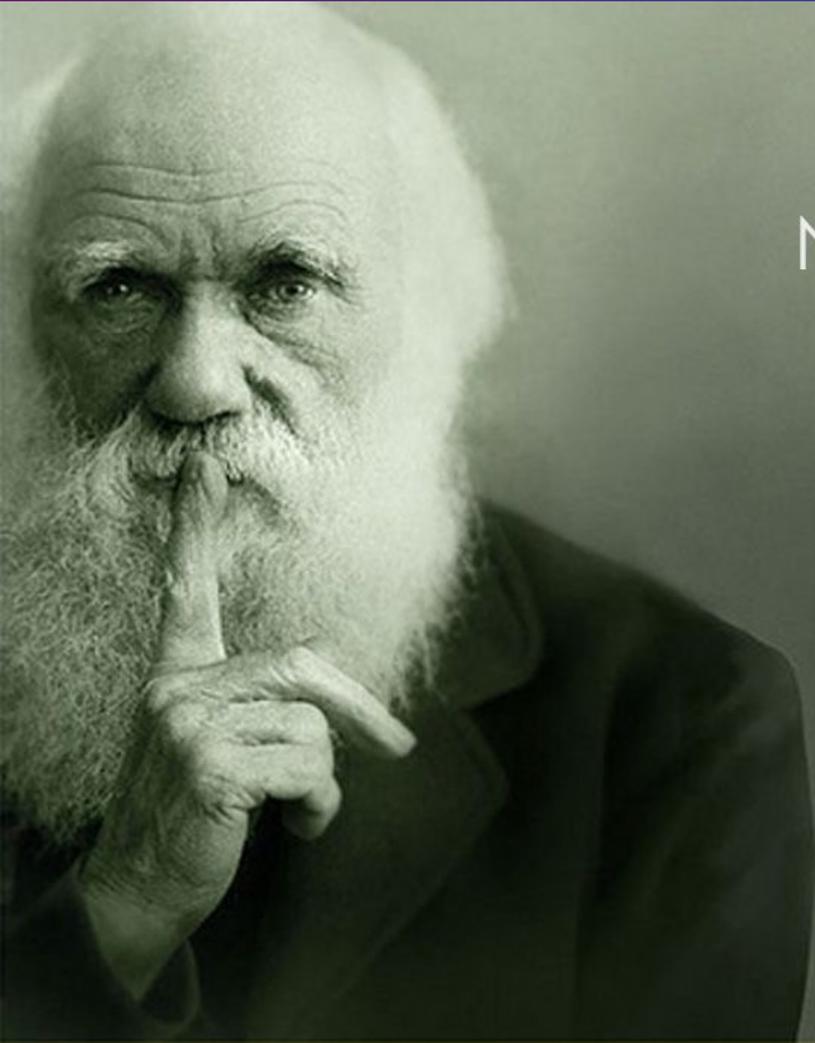
**LA ACTITUD DE LAS
PERSONAS, HACE LA
DIFERENCIA.**

La opción es renovarse o morir

- En épocas de crisis es indispensable no decaer sino reinventarnos, y si caemos levantarnos.
- El mundo está cambiando de forma cada vez más acelerada y no podemos hacer nada para evitarlo.
- Reinventarse se ha convertido en algo obligatorio tanto en actitud como aptitud, y en una **oportunidad** para sacar lo mejor de nosotros.

Como Promotores de Salud

- Hoy todos necesitamos adaptarnos al los cambios en la economía, informática, uso de la tecnología y habilidades de adaptación para vivir menos estresados.
- Prepararnos para el campo laboral: en tecnología, estar preparados para entrevistas de trabajo y tener una hoja de vida actualizada.
- El tener cierta estabilidad económica también puede facilitarnos el ayudar a otros, lo que los promotores deseamos hacer.



No es la especie más fuerte
la que sobrevive, ni la más
inteligente, sino la que
responde mejor al cambio

Charles Darwin
Naturalista (1809-1882)



La Salud



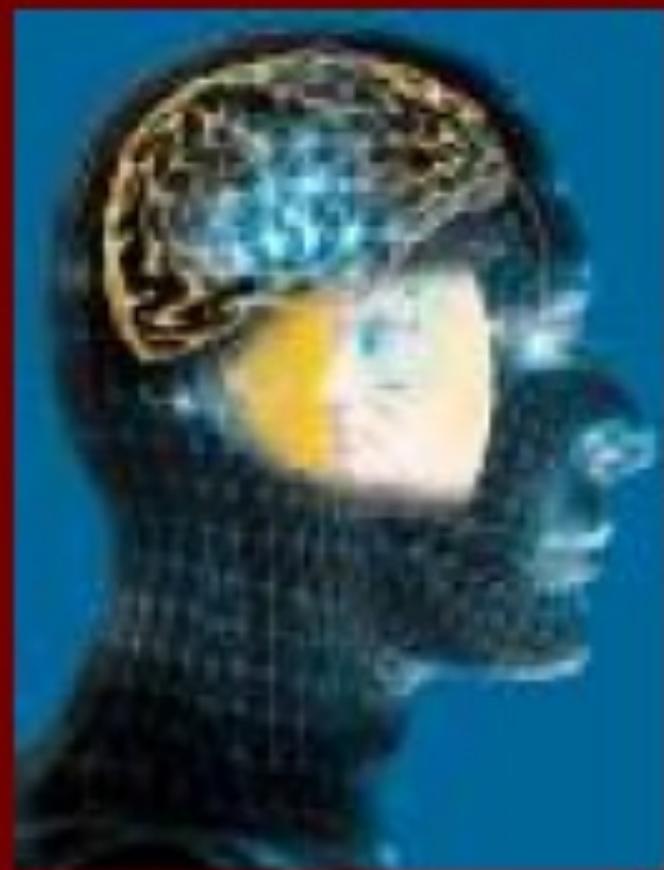
- El cuidado preventivo es crucial
- Exagerar con el cuidado podría desarrollar enfermedades “Psicosomáticas” y/o volvernos “Hipocondriacos”.

La relacion de una mente positiva, la salud y la Felicidad

- Los Neuropeptidos

Tomado del libro "*Common Sense Health and Healing*" por el Dr. Richard Schulze.

El Cerebro



El cerebro, es la computadora que dirige el organismo, y regula prácticamente cada una de las funciones del metabolismo y su equilibrio químico.

Desde el sistema nervioso hasta la actividad sexual pasando por miles de actividades más de las que el lector no tiene ni idea, el cerebro es el que manda, y está constantemente creando, guiando, regulando, equilibrando y manteniendo todo el organismo a cada momento del día.

La ciencia ha descubierto que cuando se tiene un pensamiento el cerebro produce sustancias que abren lo que se podría llamar una ventana.



Esas sustancias segregadas por el cerebro se llaman neuropéptidos. La biología lleva años realizando investigaciones en este campo.

Lo que sabemos hasta ahora es que cuando se tiene un pensamiento, el cerebro produce sustancias que afectan a la persona, y lo que ésta siente es la producción y asimilación de esos neuropéptidos.

Ya se sabía que las células del sistema inmunológico, como todas las demás, tienen estaciones de descarga en su membrana para **asimilar diversas sustancias.**



Lo que se descubrió fue que en la membrana de cada uno de los linfocitos que defienden el cuerpo de bacterias, virus, hongos, parásitos y cáncer —de hecho, de **TODA** enfermedad— hay un punto concreto de carga que recibe los **NEUROPEPTIDOS**.

La respuesta del sistema inmune está condicionada por los pensamientos.



El sistema inmune no solo escucha, sino que reacciona al diálogo emocional.

Es esto lo que afirma la ciencia médica: que las células que defienden el organismo tienen puntos concretos de recepción de neuropéptidos, las sustancias que produce el cerebro con cada pensamiento.

Y que la respuesta de esas células a los gérmenes patógenos varía dependiendo de que se fortalezca, se debilite o deje de funcionar totalmente a causa de esas sustancias.

(Fin de la información tomada del libro *Common Sense Health and Healing*, por el Dr. Richard Schulze.)

Los seres humanos somos las únicas criaturas en la superficie de la Tierra capaces de transformar nuestra biología mediante lo que pensamos y sentimos.

Nuestras células están constantemente observando nuestros sentimientos y siendo modificadas por ellos.

Un ataque de depresión puede arrasar nuestro sistema inmunológico;

Serenarse, al contrario, puede fortificarlo tremendamente.





Nuestras células están constantemente procesando todas las experiencias y metabolizándolas de acuerdo con nuestros puntos de vista personales.

Nuestro cuerpo responde cuando nuestras alegrías o tristezas se internalizan.

Quien está angustiado y deprimido ,proyecta tristeza por todas partes del cuerpo:

- *La producción de neurotransmisores a partir del cerebro se altera,
- *el nivel de hormonas varía,
- *el ciclo del sueño es interrumpido,
- *los receptores neuropeptidos en la superficie externa de las células de la piel se modifican,
- *las plaquetas sanguíneas se toman más viscosas y más propensas a formar grumos
- *y hasta las lágrimas contienen trazos químicos diferentes al de las lágrimas de alegría.

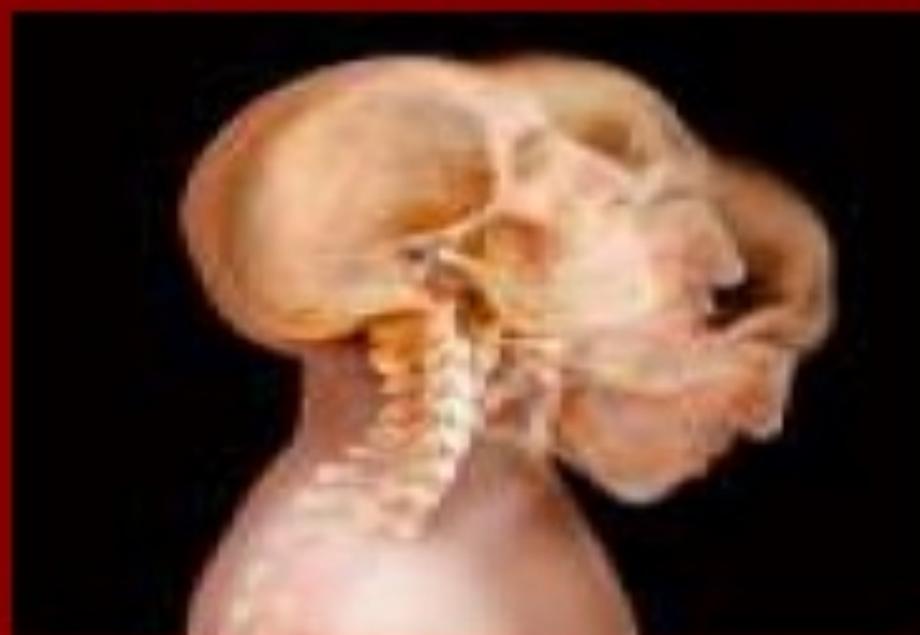




El proceso de envejecimiento, se acelera con la ansiedad y la tristeza y puede ser neutralizado cada día, viviendo con alegría, y tranquilidad

¿Usted quiere saber como está su cuerpo hoy?
Entonces recuerde lo que pensó y sintió ayer.

¿Quiere saber como estará su cuerpo mañana?
¡Observe sus pensamientos y emociones hoy!



¡O usted abre su corazón, viviendo en paz y
felicidad...
o algún cirujano lo hará por usted!

Lo que usted hace cada día

Ya sea como Voluntario, como Promotor, o Trabajador de Salud Comunitario Impacta las vidas de muchos.

Hagamos esta labor con Servicio De Corazón

Pero sin descuidar nuestro propio bienestar y el de nuestros seres queridos.

Visión y Compromiso™



**Fuimos llamados
para ser
Arquitectos del
futuro, no sus
victimas.**

R. Buckminster Fuller

Visión y Compromiso™



Hugo Ramirez B.S.
Director de Programas
Visión y Compromiso



Marisela Blancas
Gerente Regional de Programas
Visión y Compromiso

www.visionycompromiso.org