



XXXVII Asamblea General Ordinaria de Delegados (Forma Virtual)

Cooperativa Vega Real celebró por primera vez en modalidad virtual la XXXVII Asamblea General Ordinaria de Delegados, en respuesta a las medidas de distanciamiento físico y social establecidas por las organizaciones de salud por motivo de la pandemia del Coronavirus (Covid-19).

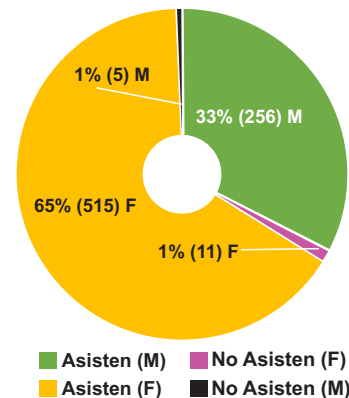
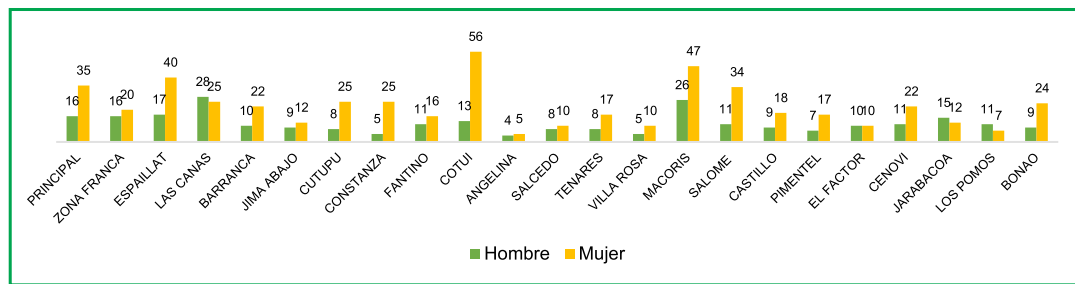
Los Delegados/as tuvieron la oportunidad de participar a través de la plataforma Zoom en el evento, y su disposición para usar la plataforma virtual, evidenció que a pesar de contar con algunos delegados/as con poca experiencia en el manejo de la tecnología, estos se mostraron abiertos e interesados en aprender el manejo de la plataforma y participar activamente en la asamblea.

Las delegadas conectadas representaron el 65% del total de los delegados/as en esta XXVII Asamblea.



Estadística de Asamblea: Participación de Delegados/as por Género

De los 776 delegados, el 68% fueron mujeres (525), y el 32% fueron hombres (251).



VEGA REAL
Grande y Confiable

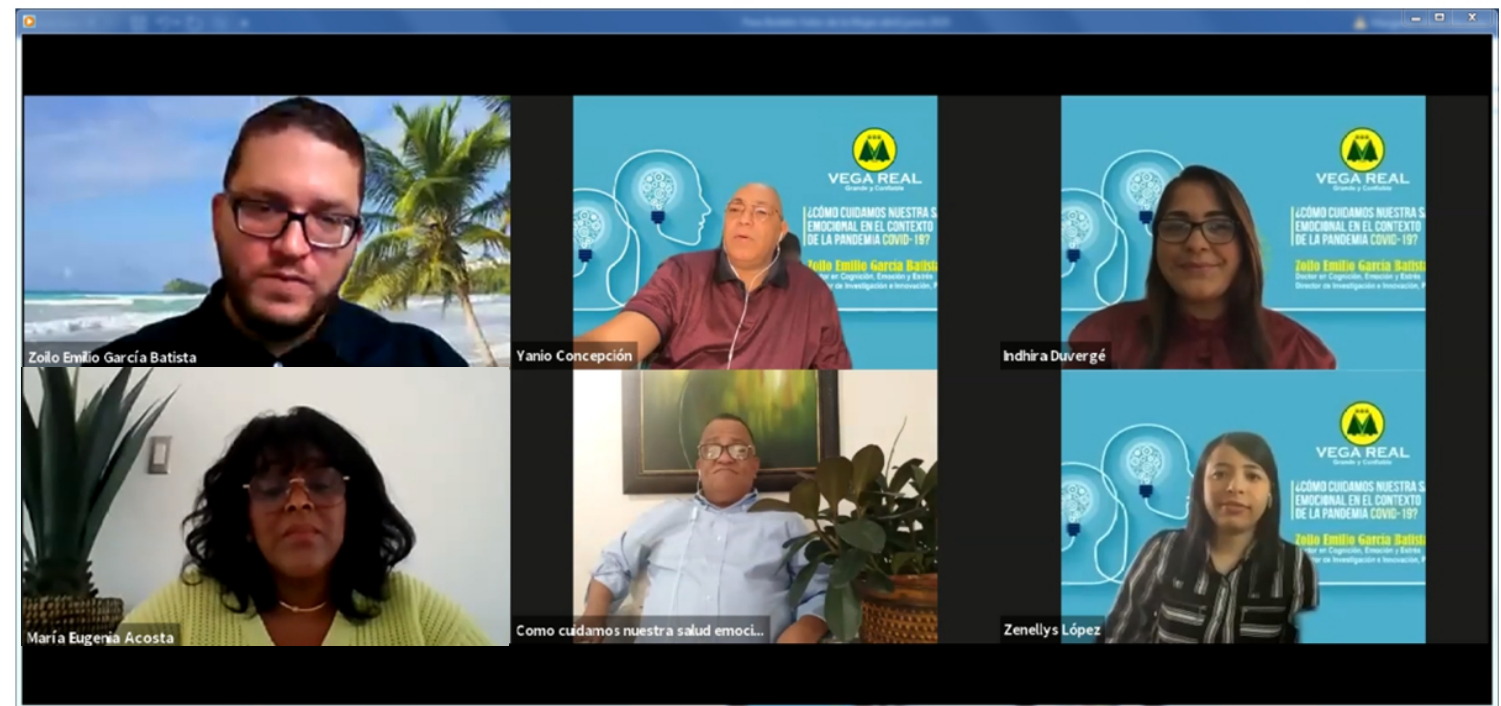
BOLETÍN: EL VALOR DE LA MUJER

NO. 10 - ABRIL - JUNIO 2020

Charla Virtual: ¿Cómo Cuidamos Nuestra Salud Emocional en el Contexto de la Pandemia COVID-19? Por: Zoilo García

El doctor Zoilo García, psicólogo clínico y director de investigación de la PUCMM en el campus de Santiago, explicó que estamos experimentando diariamente una cantidad enorme de emociones, y que este confinamiento en las casas nos ayuda a cuidarnos del Covid-19, pero no ayuda lo suficiente a controlar las enfermedades mentales. Ejemplo de esto es el miedo, el cual lamentablemente no se puede poner en cuarentena porque radica en nuestro interior, y lo que es peor, se propaga más rápido que el peor de los virus.

Los trastornos emocionales y de ansiedad se van a duplicar con esta situación de pandemia que estamos viviendo, hasta los próximos 3 años, según previsiones de expertos en el tema. El apoyo social es la mejor estrategia para lidiar con esta pandemia, y esto lo podemos realizar gracias a la tecnología y al respeto a las medidas de salud que tomen los gobiernos e instituciones.



EDITORIAL

Cómo afrontar el malestar psicológico originado por el Covid-19

La pandemia del COVID-19 ha puesto al mundo en una cuarentena social y económica de duración todavía incierta. Más allá del impacto sobre la vida de millones de personas en todo el mundo, el COVID-19 ha asestado un duro golpe a la estabilidad emocional y psicológica ya que la gravedad e implicaciones pueden pasar factura a nuestro cuerpo y nuestra mente.

Para evitar contagios, lo primordial es actuar siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias, diseñando estrategias para afrontar psicológicamente la situación de incertidumbre y descontrol producto del confinamiento. Expertos de la salud, indican que la atención psicosocial y de salud mental en estos casos deben estar basadas en los mismos principios comunes que sustentan las actuaciones en desastres y otras emergencias humanitarias.

Es un hecho que el Coronavirus está causando enfermedades y muertes en grandes cantidades, y por consecuencia el aumento de temor al contagio agrava la situación existente. En la mayoría de los casos, la persona ve amenazada su seguridad emocional y física, además de sentir un estancamiento del funcionamiento normal de su espacio, ya que el impacto psicosocial puede exceder la capacidad de manejo que tiene la población afectada.

Según estudios realizados por expertos en el área de psicología, se estima un aumento de perturbaciones físicas, mentales y en muchos casos manifestaciones emocionales, de acuerdo con la magnitud de la epidemia y el grado de vulnerabilidad que tenga cada persona. Para afrontar este proceso se recomienda mantener una actitud optimista y objetiva, controlar el miedo, evitar el pánico y actuar con serenidad para prevenir el contagio.

Es muy importante ayudar a nuestros familiares y amigos a mantener la calma, pues necesitan palabras de aliento y apoyo emocional para adaptarse a esta situación de crisis, en especial, si son menores o ancianos vulnerables a la enfermedad. Desde los Distritos y Grupos Cooperativos podemos apoyar a nuestras familias y vecinos.

CONTENIDO

- Editorial
Cómo afrontar el malestar psicológico originado por el Covid-19
- Charla Virtual: "Nutrición en Tiempos de Covid-19"
- Consejos para el Auto Cuidado Psicológico
- Asamblea General de Delegados
- Estadística de Asamblea



María Eugenia Acosta
Gerente General y Coord. Comité de Género de Vega Real

Charla Virtual: "Nutrición en Tiempos de COVID-19"



La Dra. Haide Paulino impartió la charla de nutrición, con el objetivo de orientar a mujeres y hombres sobre la importancia de una buena alimentación. Indicó que es importante cuidar de una buena alimentación porque esto ayudará a mantener un sistema inmunológico fuerte, y así combatir los efectos del Covid-19. La doctora recordó las recomendaciones de la FAO, especialmente consumir alimentos bien cocidos, en 5 porciones diarias, divididas en: desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas. Es importante utilizar las frutas y vegetales diarios en el menú de las comidas.

Consejos para el auto cuidado psicológico

El autocuidado significa que, además de atender situaciones comunes de la salud física, también debemos de atender y darle espacio en nuestra rutina diaria a los pensamientos, sueños, espiritualidad, etc. Es una actividad que parte del cuerpo, pero transita por todas las dimensiones de la persona, porque conectamos "cuerpo y mente". En estos momentos de pandemia le recomendamos:

- Mantener una actitud optimista y objetiva: ¡Usted es fuerte y capaz!
- Llevar a cabo los hábitos adecuados, de higiene y prevención recomendados por las autoridades sanitarias y los protocolos establecidos por la institución: ¡Prevenir es la mejor Medicina!
- Evitar hablar permanentemente del tema: ¡Apóyese en su familia, amigos y colaboradores Reales!
- Ayudar a su familia y amigos a mantener la calma: ¡Siempre tener pensamientos adaptativos!



Si está expuesta/o a algún acto de violencia durante el confinamiento: ¡Hable!

Puede comunicarse a la línea anónima para denuncias de género: **809-200-1202.**

