

REDES VECINALES de Solidaridad

4. MANUAL DE CAPACITACIÓN



ES TIEMPO DE PENSAR Y ACTUAR EN COMUNIDAD.

INDICE

Presentación.....	03
1. Fundamentos	03
2. ¿Qué son las REVES?.....	05
3. Organización Territorial de las REVES	06
4. Pasos para implementar la propuesta	06
5. La coordinación.....	08
6. Las comisiones.....	09
7. Los protocolos de cuidado	18
8. Socializar la experiencia	19
Conclusiones	19

ANEXOS

Anexo 1: Las funciones de los enlaces.....	20
Anexo 2: Pasos para Armar la REVES en tu calle.....	21
Anexo 3: Reportes de Enlaces.....	23
Anexo 4: Consejos para el Apoyo Emocional.....	27
Anexo 5: Técnicas de Oración y Meditación.....	29
Anexo 6: Prevención del contagio en el acopio y distribución de víveres.....	30

Presentación

Este manual tiene por objetivo capacitar a las personas o instituciones que desean promover las Redes Vecinales de Solidaridad (REVES), sean parroquias, municipios, organizaciones sociales o ciudadanos. Contiene orientaciones para su promoción, organización y operación, ubicando las funciones de cada instancia, los sistemas de comunicación y los protocolos del cuidado de sus integrantes. Se trata de un manual operativo para los coordinadores de las redes y las comisiones.

Esta propuesta busca atender las necesidades generadas por la contingencia sanitaria con los recursos propios de las localidades, apelando a la ayuda mutua y su priorización. Las necesidades son muchas y los recursos limitados, por eso tenemos que hacer un uso solidario de ellos. Además, queremos que esta experiencia sirva para fortalecer las habilidades de organización y gestión de las mismas comunidades. Es tiempo de pensar y actuar en comunidad.

Estas redes pueden construirse partiendo de las estructuras comunitarias que ya existen en las localidades, como pueden ser jefes de manzana, encargados del orden, delegados municipales, presidentes de colonia, encargadas de la capilla, grupos de pastoral, encargados de sector, etc. Otra posibilidad es que se organicen desde la propia ciudadanía que, preocupada por sus condiciones de vida durante esta contingencia, decida organizarse y coordinarse con las autoridades correspondientes. Las REVES ofrecen un procedimiento para comunicar los recursos propios de las localidades y priorizar necesidades que requieran de un apoyo externo.

Es importante resaltar que las REVES se construyen de acuerdo con las condiciones y características del lugar, así como la disposición de las personas; se trata de recuperar o animar los canales de comunicación y solidaridad con los vecinos. Somos hijos e hijas de un pueblo con un sentido profundo de ayuda al prójimo, que ante estas emergencias resurge con una multitud de iniciativas. Estas redes pretenden encauzar estos modos de ayudarse para atender las necesidades más prioritarias.

Deseamos que esta experiencia fortalezca los liderazgos locales, el sentido de comunidad y la organización local, así ponemos bases para afrontar nuevas emergencias.

1. Fundamentos

En este apartado mencionamos el origen de la propuesta, el principio fundamenta de las redes vecinales y el horizonte sobre las que se organizan.

1.1. Origen de la propuesta

Esta propuesta se construye a partir de la experiencia del CIAS POR LA PAZ A.C. de cinco años de trabajo en la animación de la organización territorial dentro de los proyectos de reconstrucción del tejido social desarrollados en diferentes municipios del país, en su mayoría campesinos. Allí confirmamos la importancia de la organización comunitaria para hacer sostenible la atención de los problemas locales y lo fundamental que es contextualizar las propuestas.

En la actualidad, la experiencia de colaboración con la Dirección de Seguridad Ciudadana en el Municipio de Nezahualcóyotl, en la capacitación de las redes vecinales de seguridad, ayudó a imaginar la manera de trasladar la experiencia campesina al mundo urbano, a esta actividad se sumó el acompañamiento a la Plataforma del Tejido Social de Monterrey, León y Celaya, y los proyectos de reconstrucción del tejido social en Morelia, Apatzingán y Tuxtla Gutiérrez.

El CIAS apuesta al fortalecimiento de las habilidades locales para la atención de sus problemas, con la intención de hacer sostenible el buen convivir. Para esto se desarrolló una pedagogía que incluye un proceso de seis etapas: sensibilización, encuentro, comprensión, transformación, revinculación y renovación. Por eso, la emergencia del coronavirus, representa una oportunidad para fortalecer el sentido comunitario de los ciudadanos.

La experiencia en la articulación de instituciones para responder a los temas de mejoramiento de la convivencia también es retomada para el diseño de respuestas integrales multiactores que atiendan problemas concretos. De igual forma, nos ayudó la experiencia del área de Cuidado Comunitario del CIAS, desde donde se han desarrollado protocolos de atención emocional y psicosocial en los equipos que trabajan en territorio.

Por tanto, ante esta emergencia, ponemos a la disposición de las Iglesias, los gobiernos municipales y las organizaciones sociales, nuestra experiencia en el acompañamiento a proyectos de reconstrucción del tejido social para gestionar en los territorios la organización que permita atender las necesidades desde la ayuda mutua.

1.2. Principio fundamental de las REVES.

Esta pandemia del COVID-19 muestra lo fundamental del cuidado para sobrevivir como raza humana. En la medida que todos estemos bien, los demás estarán bien; es por eso, que hoy tomamos conciencia de la importancia del cuidado como principio organizador de la sociedad.

El cuidado implica vivir con la conciencia de que somos seres vinculados y vinculantes, que vamos en esta vida acompañados de otros más, que no podemos solos, que somos comunidad. Este principio nos hace pensar en el otro, sobretodo, el que está a mi lado. Somos hechos para vivir conectados con el entorno y así sentirnos fuertes y sostenidos.

Por tanto, el cuidado es el principio fundamental de las REVES que orienta las acciones a desarrollar, lo cual implica el cuidado personal, el cuidado familiar y el cuidado comunitario. Esta red es creada para cuidarnos unos a otros. Todo lo haremos teniendo presente el principio del cuidado de la vida que es nuestra vida.

Es importante mencionar que un hallazgo en el trabajo comunitario de estos años es que las prácticas asistencialistas fortalecen el individualismo, generan desorganización ciudadana y hacen perder el sentido de corresponsabilidad. Cuando se entrega la ayuda a las personas sin un proceso educativo para organizarse y afrontar los problemas de manera colectiva, se favorece la apatía social y eso fomenta círculos viciosos de dependencias. Todo lo contrario a la cultura del cuidado.

1.3. Nuestro horizonte

Nuestro horizonte es la **Pedagogía del Buen Convivir** (González & Torres, 2019), la cual consiste en procesos de enseñanza y aprendizaje encaminados a motivar una visión, fortalecer unas actitudes y promover unas prácticas que hagan sostenible el buen convivir en las diferentes instituciones sociales. Se trata de procesos donde los grupos, después de diversos encuentros y reflexiones, logran asumir su responsabilidad en la construcción de condiciones sociales para el buen convivir.

Esta pedagogía tiene seis etapas, las cuales orientan el desarrollo de las redes vecinales, para poner bases para el buen convivir.

- **Sensibilizar:** Asumir que necesitamos construir redes de apoyo para afrontar esta situación. Sólo no podemos.
- **Encuentro:** El encuentro con el otro, aún cuando sea por medios virtuales, permite resignificar el miedo y la incertidumbre de la emergencia.
- **Comprender:** Reconocer los recursos que tenemos como personas, familia y localidad para afrontar esta situación.
- **Transformar:** Recuperar visiones, prácticas y actitudes que nos hacen crecer en comunidad y solidaridad.
- **Revincular:** Compartir con otros las experiencias alcanzadas.
- **Renovar:** Construir nuevos acuerdos de convivencia.

2. ¿Qué son las REVES?

Las Redes Vecinales de Solidaridad son una organización territorial de vecinos y vecinas que atienden las necesidades básicas derivadas de la emergencia del COVID-19, a través de la ayuda mutua y un sistema de priorización.

Son vecinos que se organizan para cuidarse, ayudarse y enfrentar esta contingencia nacional y mundial de manera más efectiva y afectiva, priorizando el apoyo a las personas que más lo necesitan. Se trata de mecanismos de comunicación, soporte y ayuda, para vivir el aislamiento físico desde el acompañamiento solidario y la seguridad comunitaria.

Se trata de animar la responsabilidad ciudadana en coordinación con las autoridades locales para hacer un uso solidario de los recursos de la comunidad y recursos externos que se puedan recibir, conscientes de que son muchas las necesidades y pocos los recursos ante ellas.

Vivir el aislamiento físico con redes de apoyo ayuda a disminuir los niveles de ansiedad, a hacer frente al miedo, a reducir la compulsión en las compras y a disminuir la percepción de inseguridad. Incluso, estos sistemas de solidaridad influyen en la prevención de los saqueos a tiendas o comercios locales y a la disminución de violencias al interior de la familia. En otras palabras, al centrar nuestros pensamientos en los demás también se encauzan nuestros talentos al servicio de quien más lo necesita y al desarrollo comunitario; esto permite conservar la salud emocional y hacer un mejor uso de los recursos que tenemos.

3. Organización Territorial de las REVES.

En este apartado presentamos la organización territorial propuesta para las REVES y los grupos de WhatsApp para hacerla operativa.

Funciones Principales de los Enlaces



Grupos de WhatsApp

Grupos de WhatsApp

Nivel	Administrador	Integrantes	Actividad Principal
Calle	Enlace Vecinal	Vecinos de la cuadra	Animar la solidaridad vecinal y el apoyo mutuo.
Sector	Enlace Sectorial	Enlaces Vecinales	Recibe solicitudes de apoyo y canaliza a comisiones.
Comisiones	Organización	Enlaces Sectoriales	Bajar apoyos e información a los sectores y calles.

Para profundizar en las funciones de los enlaces se puede leer el anexo uno.

4. Pasos para implementar la propuesta

A continuación, se describen los pasos para implementar la propuesta de las Redes Vecinales de Solidaridad y atender las necesidades básicas de los ciudadanos en un territorio determinado.

PRIMER PASO: Sensibilizar a los actores clave.

- Comprender la situación de emergencia que vivimos.
- Asumir lo importante de estar unidos en estos momentos.
- Identificar las necesidades que se tienen o se tendrá en la cuadra o sector.
- Ubicar a los actores clave que conviene reunir.

SEGUNDO PASO: Definir la Estructura.

- Ubicar la coordinación Municipal, Parroquial o Sectorial: comité, consejo o persona.
- Definir la estrategia general de atención a la emergencia: territorio de actuación, estructuras a utilizar, necesidades a atender, etc.
- Definir la organización interna: coordinador general y comisiones.
- Definir modos de operar: fechas de sesiones, modalidad de las sesiones, mecanismos de comunicación, etc.

TERCER PASO: Claridad de las Funciones.

- La coordinación lee el manual operativos de las REVES.
- Se hacen las adaptaciones a las condiciones y características del lugar.
- Se redefinen las funciones del coordinador general y comisiones (organización, apoyo emocional, alimentación, economía solidaria, salud, seguridad o servicios básicos).
- Se clarifican los mecanismos de comunicación: enlace vecinal, enlace sectorial y comisiones.

CUARTO PASO: Formar las Redes.

- Sectorizar el territorio, según las estructuras naturales de la Parroquia o Municipio.
- Asignar un Enlace de Sector y brindar las instrucciones para formar las redes vecinales.
- El Enlace del Sector identifica los Enlaces Vecinales por calle o solicita a los vecinos que lo nombren.
- Los Enlaces Vecinales elaboran una lista de los vecinos interesados en participar y forman los grupos de WhatsApp.
- Los Enlaces Vecinales detectan necesidades en los vecinos de su calle y promueve la ayuda mutua.
- Cuando lo ve necesario, el enlace vecinal activa el **Círculo de Cuidado Vecinal**, para estar pendiente de la salud emocional de los vecinos.
- Los Enlaces Vecinales forman su propio grupo de WhatsApp para mantenerse informados y tener un segundo nivel de apoyo mutuo, el cual es administrado por el Enlace Sectorial.

QUINTO PASO: Instalar el Protocolo de Apoyo Vecinal.

- Las necesidades que no pueda atender el vecino las remite al Enlace Vecinal.
- Las necesidades que no pueda atender el Enlace Vecinal las remite al Enlace Sectorial.
- El Enlace Sectorial analiza, prioriza y remite las necesidades a la comisión de Organización, Alimentación, Apoyo Emocional o Salud.
- Con esto se pretende hacer uso de los propios recursos de la comunidad y, cuando no se pueda, buscar los apoyos externos.

SEXTO PASO: Poner a operar las comisiones.

- La comisión de organización se encarga de animar la comunicación entre vecinos, mediar en caso de un conflicto, enviar mensajes oficiales y activar los círculos de cuidado vecinal.
- La comisión de apoyo emocional buscará una red de psicólogos que deseen ayudar de manera voluntaria en la emergencia y va a remitir a ellos las necesidades de los vecinos. Las necesidades serán recibidas por el Enlace Sectorial y la respuesta de los psicólogos será directamente con el vecino necesitado.
- La comisión de alimentación buscará el apoyo según las necesidades existentes, para lo cual tendrá contactos o sistemas de recolección de víveres. Los apoyos serán

entregados directamente al vecino o al enlace vecinal para evitar cadena de contactos que pongan en riesgo la salud de los integrantes de las comisiones.

- El coordinador de economía promueve el consumo local, el trueque entre vecinos e informar sobre programas para atender a los desempleados.
- El coordinador de salud tendrá la información de los protocolos para la prevención y atención de los casos de coronavirus para brindar la información a la comunidad.

SÉPTIMO PASO: El Monitoreo.

- Para el monitoreo de la situación se establecen reuniones periódicas de la coordinación general.
- Estas reuniones son presididas por el coordinador general, donde se informan las acciones realizadas por cada coordinador y se buscan las maneras de responder a las necesidades de los sectores.
- La comisión de organización mantiene la relación directa con enlaces vecinales y sectoriales. Los coordinadores de alimentación, apoyo emocional y salud sólo se relacionan cuando se les solicita la ayuda.
- Es importante tener una lista de enlaces sectoriales y enlaces vecinales, para que ante cualquier emergencia se tenga a quien recurrir.
- Así como insistir en el respecto de los protocolos de salud que deben de tener para la realización de actividades.

5. La coordinación

En este apartado se describe la manera de organizar la coordinación general de la emergencia y sus funciones.

5.1. ¿Cómo definir la coordinación de las redes vecinales a nivel municipal o parroquial?

Después de sensibilizar a los actores clave del lugar, es importante definir quién será el coordinador general de las REVES, que puede ser una persona designada por el presidente municipal o los párrocos, o puede ser un Comité de Emergencias, donde están varias personas o instituciones, o puede ser un grupo de ciudadanos que pretenden crear estas redes entre sus vecinos para atender las necesidades surgidas por la emergencia.

Si es posible conformar un Comité será mejor, ya que en grupo se analizan mejor las situaciones y se definen de manera más integral las acciones que vean pertinentes. En una situación de emergencia es importante analizar con detenimiento la situación y con ello tomar las mejores decisiones; para esto es mejor tener varios puntos de vista y actuar de forma coordinada como equipo.

Los Comités de Emergencias organizados por los Municipios, para atender la cuestión sanitaria COVID-19, pueden sesionar todos los días para ver las necesidades, establecer una coordinación eficaz de las dependencias y canalizar los apoyos de manera organizada, así como establecer un medio de comunicación con la ciudadanía para mantenerlos informados de las decisiones o recomendaciones para prevenir el contagio. Las REVES promueven la participación ciudadana para complementar los esfuerzo del gobierno local.

De igual manera, las Parroquias pueden crear un Comité de Emergencias que sesione de manera periódica para analizar la situación y definir las acciones a realizar. Este comité puede ser el mismo consejo parroquial, integrando a un médico y alguien del gobierno municipal, para que estén informados y coordinados.

Es importante tener una coordinación bien definida en esta emergencia, que permita coordinar las acciones y hacer un mejor uso de los recursos, conscientes que el objetivo es fortalecer las habilidades locales de gestión y organización comunitaria.

5.2. ¿Cuáles son las funciones de la coordinación?

Esta persona o este equipo se encargará de organizar la respuesta a la emergencia con el apoyo de las instituciones civiles, sociales y religiosas del lugar, así como de vigilar el cumplimiento de los protocolos de cuidado para prevenir el contagio.

Funciones:

- Conducir la respuesta a la emergencia del coronavirus por parte de esa institución.
- Definir la estrategia territorial según las necesidades y capacidades del lugar.
- Establecer los protocolos de cuidado para el funcionamiento de las redes.
- Conformar la comisión de organización territorial.
- Conformar la comisión de alimentación (acopio y distribución de víveres).
- Conformar la comisión de apoyo emocional a los enlaces sectoriales y vecinales.
- Conformar la comisión de economía solidaria.
- Conformar otras comisiones que se vean necesarias.
- Cuidar la interacción de las comisiones y el trabajo realizado.

6. Las comisiones

A continuación, se describen las comisiones de apoyo para atender las necesidades: 1) Organización territorial, 2) Apoyo emocional, 3) Alimentación, 4) Economía Social, y 5) Otros. Cabe mencionar que estas comisiones se armarán según las necesidades y condiciones del lugar, así como de la disposición de las personas. No necesariamente tienen que existir todos estas comisiones, son opciones para ubicar cuáles se necesitan.

Organigramas de Equipos de Apoyo



6.1. La comisión de organización territorial.

Esta comisión se encargará de animar la conformación de las redes vecinales, dividiendo el territorio en sectores, según la realidad estructural de la Parroquia o Municipio, identificando y seleccionando a una persona que funja como Enlace Sectorial, quien será la responsable de identificar las o los enlaces vecinales encargados de armar la red entre los vecinos de su calle o animar a los vecinos a elegir a su enlace vecinal, lo importante es recuperar los liderazgos vecinales.

Funciones:

- Sectorizar el municipio o la parroquia.
- Identificar y nombrar a los enlaces sectoriales.
- Tener datos de los enlaces sectoriales.
- Capacitar a los enlaces sectoriales para la conformación de las redes vecinales por calle.
- Hacer llegar a los enlaces vecinales los pasos para organizar la red en su calle.
- Promover las redes vecinales por medio de videos y testimonios.
- Animar la participación de los vecinos por medio de redes sociales.
- Conformar un directorio de los enlaces sectoriales.
- Poner en contacto a las autoridades civiles con los enlaces sectoriales.
- En caso de un conflicto de organización, mediar en las redes vecinales.

La comisión de Organización Territorial se encargará de asignar a los enlaces por sector, colonia, barrio o localidad, que pueden ser las mismas personas de las estructuras territoriales civiles o religiosas. A estos enlaces sectoriales se les darán las indicaciones de cómo conformar las redes vecinales, para que ellos mismos las organicen (Anexo 2).

Para que los enlaces sectoriales organicen las redes vecinales, lo que tienen que hacer es identificar a una persona por cuadra para que elabore una lista de los nombres y teléfonos de los vecinos y organice un grupo de WhatsApp. Para las personas que no tienen teléfono, se sugiere que un vecino que sí tiene teléfono visite a quien no lo tiene y, desde la puerta o ventana, verifique que esté bien la persona, sin entrar a la casa y manteniendo una "sana distancia".

Para que los enlaces vecinales organicen un grupo de WhatsApp, pueden hablar por teléfono a sus vecinos para presentar la propuesta e iniciar la formación del grupo, pueden visitar las casas con las recomendaciones dadas por las autoridades (distancia sana, cubrebocas, etc.), o escribir en una hoja la propuesta de organizar un grupo para ayudarse en esta contingencia y, si está de acuerdo, escribir su teléfono para que el enlace lo incorpore al grupo. Es importante que todos los vecinos estén integrados en el grupo, sea por celular o por llamadas de teléfono.

Una vez que se tiene el grupo de WhatsApp, el enlace vecinal envía el siguiente mensaje:

"Bienvenidas y bienvenidos estimados vecinas y vecinos. Este grupo será para monitorear nuestra situación de salud, así como nuestras necesidades de abastecimiento de alimentación o medicinas, para apoyarnos entre nosotros. Creemos que durante esta contingencia algunos de los integrante de nuestras familias podrían tener crisis de ansiedad o depresión, o incluso podríamos requerir el apoyo de las autoridades locales. Por ello, les proponemos que estemos en comunicación constante por este medio".

Algunos mensajes para animar la comunicación y la confianza vecinal, que puede enviar el enlace vecinal son:

"Vecinos y vecinas, en esta emergencia es tiempo de estar comunicados para ayudarnos ante cualquier necesidad. Todos vamos juntos en una misma barca y nadie puede quedar fuera."

“Vecinos y vecinas, dejemos aún lado las diferencias entre nosotros y pensemos en que todos formamos una sola familia, es tiempo de estar unidos”.

“Sólos no podemos, es necesario pensar y actuar en comunidad”.

Después de iniciar la comunicación entre vecinos, se procede a explicar las reglas de comunicación para este grupo de WhatsApp:

1. No mandar cadenas.
2. Sólo enviar información oficial.
3. Usarse en caso de existir una necesidad urgente de salud o seguridad.
4. Se enviará información por parte del Enlace Vecinal.
5. Por este medio se recordará el día del Círculo de Cuidado Vecinal.

El enlace vecinal se encargará de ubicar las necesidades en su calle, sea de alimentación, apoyo emocional u otras necesidades urgentes. Esto lo puede hacer a través de llamadas por teléfono, por medio de un cuestionario o a través de los comentarios de los mismos vecinos. Es importante confirmar la información y animar a la ayuda mutua, por el grupo de WhatsApp, como lo aprendimos de las abuelas “donde come uno comen dos”.

Para priorizar las necesidades es importante conocer de cada integrante de la red:

1. El número de personas que viven en su casa.
2. Si la familia cuenta con algún negocio: papelería, tienda, verdulería, etc.
3. El número de integrantes con empleo y los que han quedado si empleo.
4. Si la familia es beneficiaria de algún programa social de gobierno y recibe becas periódicas.
5. Si la familia cuenta con un plan de acción en caso de una contingencia mayor.
6. Si conoce alguna persona sola o familia que necesite algún tipo de apoyo inmediato.
7. Si en la familia existe algún integrante con un consumo problemático de alcohol.
8. Si algún integrante padece alguna enfermedad crónica: diabetes, hipertensión, obesidad, asma u operación reciente.

Cuando el enlace vecinal lo vea necesario, se organizará el Círculo de Cuidado Vecinal, asignando a cada vecino el cuidado de otro vecino, sin que nadie quede fuera, y se trata de que el vecino pregunte, al final del día, a su vecino asignado, cómo está, cómo está su familia, qué han aprendido este día, qué ha sido más difícil, si necesita algo, y si tiene alguna necesidad, éste vecino verá la manera de ayudarlo, y si no tiene las condiciones para hacerlo, remitirá la necesidad al enlace vecinal de manera directa, al día siguiente, y sin utilizar el grupo de WhatsApp, para evitar malos entendidos.

Los Círculos de Cuidado Vecinal se conforman con una persona de cada casa y sugerimos tener dos círculos, uno donde queden integrados los hombres y otro donde queden integradas las mujeres, pues esto facilita la comunicación y la confianza entre pares. Un vecino habla a otro vecino para saber cómo está, y este último habla a otro, así hasta cerrar el círculo. Y de la misma manera, una vecina habla a otra vecina para saber cómo está y esta última habla a otra, así hasta cerrar el círculo.



El Círculo de Cuidado Vecinal se puede realizar dos días a la semana, cada tercer día o diario, según la sea emergencia. Será el coordinador de la comisión de organización quien sugiera el tiempo para activar el círculo de cuidado. Incluso, en ciudades grandes, se pueden dividir los sectores, para que se hagan en días alternos. Así se analizan prioridades por zonas geográficas y se atienden de mejor manera.

El enlace vecinal, recibirá las solicitudes de apoyo de los vecinos y buscará la manera de atender las necesidades con el apoyo de los otros vecinos, y las necesidades que no sean posible responder, las remitirá al enlace sectorial ese mismo día (Anexo 3). Para esto, hará un reporte al enlace sectorial de la situación de los vecinos, señalando las necesidades detectadas, quien sistematizará las solicitudes para enviarlas a las comisiones.

El Círculo de Cuidado Vecinal

Es un sistema de comunicación donde una familia cuida la salud de otra familia en una calle por medio de llamadas de teléfono o visitas conservando la sana distancia.

Pasos para organizar el Círculo de Cuidado Vecinal:

PRIMER PASO: Identifica cuál es el mejor momento para organizar el Círculo de Cuidado Vecinal. Es necesario que exista una disposición en los vecinos para entrar a este cuidado mutuo.

SEGUNDO PASO: Divide los hombres y mujeres de tu lista de vecinos de calle para formar dos círculos de cuidado.

TERCER PASO: Asigna el cuidado de una familia a otra familia en el círculo de hombres e igualmente en el círculo de mujeres.

CUARTO PASO: Señala cada qué tiempo se van a comunicar, puede ser dos veces por semana, cada tercer día o diario, esto depende del nivel de emergencia que tengamos.

QUINTO PASO: Llama a la vecina o el vecino que cuidadas, pregunta cómo está, qué ha sido más difícil y ubica necesidades.

SEXTO PASO: Si está en tus posibilidades ayudar, hazlo al otro día. Lo que no esté a tu alcance remítelo al enlace vecinal.

SÉPTIMO PASO: El enlace vecinal recibe las necesidades, las prioriza y activa sus redes de apoyo para atenderlas. Si hay enlace sectorial o equipos de apoyo, las remite según el tipo de necesidad.

OCTAVO PASO: El enlace vecinal o los equipos de apoyo hacen llegar la ayuda a la familia necesitada directamente.

Hablarse por teléfono en las noches, para saber cómo están, es algo terapéutico, pues te hace sentir el apoyo solidario y esto permitirá dormir mejor. La conversación baja la ansiedad. Además, se construye un círculo de cuidado que funcionará también para cuidar la seguridad de la calle y saldrán propuestas para mejorar las redes vecinales de solidaridad.

Pedimos que el enlace sectorial no sea parte de las redes vecinales, porque esto hará que el enlace sectorial supla al enlace vecinal y no asuma la responsabilidad. De igual manera, con los enlaces municipales, es mejor que no sean parte de las redes vecinales, y así respetar los distintos niveles de comunicación y organización.

En la medida que se respeten las instancias para la entrega de los víveres, el apoyo emocional o las orientaciones en salud, será como se fortalezca la estructura de las redes vecinales. Si

se entregan víveres sin la estructura de las redes vecinales, se desanimará el sentido de comunidad entre los vecinos. Hay que respetar los niveles de organización y comunicación.

6.2. La comisión de apoyo emocional.

Esta comisión se encargará de apoyar en la satisfacción de las necesidades emocionales de los sectores por medio de los enlaces vecinales y los enlaces sectoriales, en casos necesarios se buscará el apoyo de algunos psicólogos del lugar o redes de acompañantes.

La comisión de apoyo emocional estará integrado por psicólogos del lugar, de preferencia, y tendrán la asesoría del CIAS POR LA PAZ A.C. en la contención emocional por los medios electrónicos o la instancia que cada institución tenga. En casos urgentes de acompañamiento de los enlaces vecinales o sectoriales, podrán ser atendidos por el CIAS, enviando un mensaje a redesvecinales@ciasporlapaz.org

Funciones:

- Ubicar o conformar una red de psicólogos del lugar o red de acompañantes.
- Capacitar a los y las enlaces vecinales y enlaces sectoriales para que puedan brindar primeros auxilios en la contención emocional.
- Capacitar a los enlaces sectoriales en mediación comunitaria.
- Animar la comunicación, la oración y los juegos en familia.
- Recibir las necesidades de contención emocional más urgentes y derivarlas a la red de psicólogos del lugar o red de acompañantes.

El Círculo de Cuidado Vecinal permitirá que los vecinos identifiquen a las personas que necesiten apoyo emocional, y eso se lo comunicará al enlace vecinal por las mañanas, para que el enlace vecinal hable con esa persona y, si no es suficiente, lo remite al enlace sectorial para que canalice un apoyo. El enlace vecinal dará el nombre y teléfono de la persona que necesita el apoyo al enlace sectorial, quien enviará la solicitud a la comisión de apoyo emocional, quien definirá al psicólogo o acompañante emocional que pueda atenderle. Será el psicólogo quien se comunique con la persona por teléfono. No se darán los teléfonos de los psicólogos a los vecinos, con la intención de no generar dependencias.

Los enlaces vecinales tendrá la habilidad de escuchar, mostrar cercanía, tener empatía con el otro, hacer sentir el apoyo de su persona y el apoyo de las redes que están en esta propuesta. Es tiempo de ser solidarios con los otros, entender que la pandemia genera miedo e incertidumbre, y hacer sentir que hay gente dispuesta a colaborar, bajará los miedos. Recordamos que el primer contacto con los vecinos es el vecino que está a su cuidado, y quien dará la primera contención emocional es el enlace vecinal, preguntando cómo está, cómo se siente, si necesita ayuda y, si confirma la necesidad de ayuda, pasará la información al enlace sectorial.

En la medida que las personas se sientan acompañadas por toda una red, que tiene una comisión de organización, una comisión de alimentación, una comisión de apoyo emocional o una comisión de economía solidaria, eso hará bajar la ansiedad de las personas y sentirse más seguras. Además, se crea un sistema de vinculación que ayuda a contener las conductas agresivas, pues la diversificación de los vínculos ayuda a regular la conducta.

Por eso es importante que los Círculos de Cuidado Vecinal se lleven a cabo con mucho

respeto y cuidado, pues estamos tratando con afectos, y ser amables, mostrando atención y cercanía, preguntar ¿cómo está?, ¿cómo se siente?, ¿necesita algo?

De igual manera, los enlaces sectoriales hablarán con los enlaces vecinales para saber cómo están, si tienen alguna dificultad, con la intención de brindar apoyo emocional y atender sus necesidades de conversar o consultar dudas sobre cómo proceder ante una situación específica.

Tantos los enlaces vecinales como los enlaces sectoriales, recibirán cápsulas para su formación en el acompañamiento a las emociones, así como el buen convivir en las familias. Estas se harán llegar por medio de los apoyos nacionales de CIAS POR LA PAZ A.C. De igual manera, los enlaces que necesiten apoyo emocional serán canalizados a redesvecinales@ciasporlapaz.org

Si reportan personas que tengan tos, fiebre, gripe y problemas de respiración, el enlace vecinal confirmará la información y lo hará saber al enlace sectorial, quien se pondrá en contacto con la comisión de salud o médico de apoyo, y le hará llegar los protocolos correspondientes para hacerlo saber al enlace vecinal.

En el anexo tres se pone un formato para canalizar los apoyos a los enlaces sectoriales y a las comisiones, claro está que en una emergencia, se hablará directamente con el enlace sectorial para que éste busque el apoyo necesario.

En el anexo cuatro se describen algunos consejos para el apoyo emocional y en el anexo cinco se proporcionan técnicas de oración y medicación sencillas, esto con la intención de que los enlaces vecinales y sectoriales pueden brindar los primeros auxilios en contención emocional.

6.3. La comisión de Alimentación.

Esta comisión se encargará de organizar la recolección de víveres en su localidad, con todos los cuidados sanitarios, recibir las solicitudes de apoyo y distribuirlos por medio de los enlaces vecinales.

Funciones:

- Definir la estrategia para recolectar víveres.
- Establecer criterios para la asignación de despensa y socializarlos con los enlaces vecinales.
- Vigilar los protocolos de cuidado para la recolección y la distribución.
- Buscar apoyos de empresas del lugar para distribuir por medio de estas redes.
- Si es necesario, organizar las rutas para la recolección de víveres.
- Ubicar el lugar para almacenar, clasificar los víveres y cuidar de ellos.
- Organizar las rutas para la distribución de víveres.
- Analizar las necesidades de alimentación, medicina u otros recursos de cada sector.
- Distribuir los víveres de acuerdo a las necesidades y los recursos que se tengan.

La primera apuesta para atender la demanda de víveres es la solidaridad vecinal, y ahí el enlace vecinal es el principal promotor para realizarlo. Si este enlace vecinal no lo puede realizar, entonces canalizará la solicitud al enlace sectorial, y éste último lo canaliza a la comisión de alimentación. Es importante no generar la expectativa del alimento, pues son muchas las necesidades y pocos los recursos.

Otro aspecto importante es verificar las condiciones de seguridad e higiene que se requieren para armar una estructura de apoyo en alimentos, pues se tienen que respetar los protocolos de prevención de contagio, como son la distancia entre personas, el uso obligado de cubrebocas, guantes y gel antibacterial. Además de tener los menos contactos y movimientos posibles para evitar los contagios. (Anexo 6)

Para la distribución de víveres es importante que se tengan criterios para elaborar los censos, donde se puedan priorizar las personas que tengan mayor necesidad. Algunos criterios para priorizar las necesidades son los siguientes: 1) Personas solas y abandonadas, 2) Familias que no tienen ingresos económicos, porque los padres perdieron su empleo, y son de condición precaria, 3) Familias que no son beneficiadas por los programas de gobierno, 4) Familias donde los padres perdieron el empleo con un pequeño ahorro.

Con estos criterios los enlaces sectoriales podrán distribuir la ayuda, pensando que lleguen a los niveles 1 y 2, y si alcanzan los recursos, al nivel 3 y 4. Estos criterios se deben adaptar a la realidad de cada localidad.

Por tanto, ponemos tres maneras de recolectar víveres que puedan ser distribuidos.

a. La tiendita solidaria.

En cada tiendita de tu calle dejar un huacal o poner una mesa donde las personas puedan donar un producto previamente pagado. Para esto es necesario poner un letrero que diga "Redes Vecinales de Solidaridad" y explicar la campaña que se está haciendo.

El enlace vecinal se encargará de recogerlo para hacerlo llegar a las personas que más lo necesiten, tanto de su calle como de su sector. Si una calle necesita alimento, lo hará saber al encargado del sector, para que éste ubique qué calle podría ayudar. Será el encargado del sector quien hará llegar el alimento al enlace vecinal para que lo entregue a la familia.

Esta estrategia ayudará a que la gente no tenga que movilizarse tanto por la comunidad y aún así responder al llamado de solidaridad.

Para ejecutar esta acción es necesario:

- Tener previamente definido el mecanismo de recolección y acopio.
- Identificar las tienditas pequeñas o abarroteras que pudieran estar interesadas a sumarse.
- Dialogar con los dueños sobre la disposición del espacio para generar una campaña de donativos para las personas más vulnerables.
- Mantener una comunicación con los dependientes de las tiendas para acordar la recolección de víveres.
- Reconocer en redes sociales el apoyo de dichos espacios, aprovechar redes locales de comunicación para apoyar la economía local.

b. Rutas solidarias.

Se trata de buscar a personas o negocios que estén de acuerdo en donar víveres y armar una ruta de recolección de víveres. El equipo de rutas solidarias visita estas personas o negocios para recolectar el alimento y concentrarlo en un punto. Y así, teniendo claro las necesidades de los sectores, se pueda distribuir de mejor manera.

El centro de acopio concentra todos los alimentos del sector o parroquia, y define la manera

de distribuirlos a las personas que más lo necesitan. Es importante que sean jóvenes quienes realicen la recolección y la entrega de víveres, y que usen el cubrebocas, los guantes y el gel antibacterial.

Para ejecutar esta acción es necesario:

- Tener definida la propuesta de recolección de víveres.
- Identificar a las personas o negocios que van a colaborar.
- Explicar a estas personas la campaña que se está realizando.
- Armar las rutas de recolección de víveres.
- Realizar las rutas de manera organizada.
- Agradecer en las redes sociales a estas personas que ayudan y promover la economía local.

c. Centros de acopio solidario.

Se propone tener un espacio donde las personas asistan para entregar los víveres que desean donar para las personas más necesitadas. Este espacio puede ser una capilla, un centro comunitario o una escuela. Lo importante es que sea un espacio seguro y que pueda existir control de la sanitización de ellos.

Para ejecutar esta acción se propone:

- Dialogar con la autoridades locales o vecinales para juntos encontrar el espacio más propicio para destinarlo al acopio de víveres.
- Solicitar por redes sociales, volantes o altavoces el apoyo de víveres para apoyar a las personas más vulnerables en esta emergencia.
- Organizar un equipo que reciba los víveres, que los sane y los clasifique.
- Conformar un equipo para la distribución de los recursos, según las necesidades detectadas por los enlaces vecinales.

Es fundamental que este acopio y distribución sea de la manera más simple y sin pasar por varias instancias, siguiendo los protocolos de higiene, de tal modo que se eviten las posibilidades de contagio. (Anexo 6)

6.4. La comisión de Economía Solidaria.

Esta comisión se encargará de promover una economía solidaria, en tiempos de la cuarentena, animando al consumo local y al empleo de quien más lo necesita, pero será una comisión que irá pensando cómo reactivar la economía en el lugar, una vez pasada la emergencia.

Funciones:

- Promover el consumo local: comprar en las tienditas, comerciantes, restaurantes, etc.
- Promover la higiene de los alimentos locales para favorecer su consumo.
- Animar a la producción de lo que se necesita: cubrebocas, alimentos, vender frutas, verduras, pan, etc.
- Animar las redes de oficios locales para la contratación de ellos en la localidad.
- Promover el trueque de productos o servicios para un consumo solidario.
- Elaborar videos para animar la economía solidaria.
- Ubicar programas de gobierno o privados que incentiven la economía local.
- Identificar las personas desempleadas en la calle.
- Informar de los programas de empleo realizados en el municipio.

Esta comisión se puede organizar en el momento que se vea más conveniente, concientes de que la necesidad económica será en el momento de la pandemia y posterior a ella.

A continuación se describen seis propuestas para promover la Economía Solidaria, pensando en la paralización de las actividades productivas no esenciales:

- **Producir lo que se necesita.** Se trata de producir alimentos, vender frutas, verduras, agua, lo que las familias puedan producir para reactivar la economía local.
- **Venta en casa.** Las familias desempleadas que producen algún tipo de producto ponerlo a vender en la puerta de su casa.
- **Consumo local.** Se trata de hacer campaña en las redes sociales para consumir lo local, es decir, comprar a los vecinos, para apoyar sus ingresos familiares.
- **Empleo a quien más lo necesita.** Priorizar en las fuentes de empleo que se abran a quienes más lo necesitan.
- **Generar espacios de difusión** para el consumo solidario de los servicios o productos generados por la comunidad.
- **Vincular a la red vecinal de solidaridad** con instancias de gobierno, organizaciones sociales y sector privado para dirigir y aplicar apoyos y programas vigentes, así como fortalecer la economía local, a través de acuerdos comerciales y de producción.

6.5. Otras comisiones.

Para atender las necesidades de los vecinos se pueden organizar otras comisiones, a continuación una descripción de ellos.

Comisión de salud.

Esta persona o comisión se encargará de orientar a los enlaces vecinales y sectoriales en los temas de salud, conocerá los protocolos para atender a los enfermos con síntomas de COVID-19 y enfermos con otros síntomas, de tal manera que sepan dónde atenderse. Este enlace, de preferencia, tiene que ser un doctor.

Comisión de seguridad.

Esta persona o comisión se encargará de atender las situaciones de seguridad de los vecinos, como pueden ser problemas con el consumo problemático del alcohol en el barrio, riñas vecinales, robos a casas, conflictos familiares con violencia, etc. El enlace vecinal puede tener el contacto para hablar a esta persona y remitir el asunto, o hablar directamente el enlace vecinal a las instancias de policía.

Comisión de Servicios Básicos.

Esta persona o comisión se encargará de atender los servicios básicos de la calle o colonia, como puede ser problemas de agua, drenaje, alumbrado, escombros o basura. Este enlace funciona, sobretodo, cuando las redes vecinales son organizadas por los municipios, y es importante brindar un contacto a los enlaces vecinales para remitir cualquier necesidad.

7. Los protocolos de cuidado

Los enlaces se encargarán de promover los siguientes protocolos para cuidar de la salud de las personas de su localidad:

1. Protocolo de prevención de contagio.
 - a) Quedarse en casa.

- b) Mantener una distancia de metro y medio entre personas.
 - c) Lavarse las manos frecuentemente o las veces que sea necesario durante 20 segundos.
 - d) Al estornudar cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo o con la parte interior del codo (estornudo de etiqueta).
 - e) No tocarse la cara.
 - f) Cuidar la salud con ejercicio físico y alimentación sana.
2. Protocolo en caso de tener síntomas de tos, fiebre y gripe comunes.
- a) Aislarse en un cuarto.
 - b) Evitar el contacto con otra persona.
 - c) Tomar mucho líquido.
 - d) Tener separados su utensilios de comida.
 - e) No automedicarse, sólo tomar paracetamol para la fiebre.
 - f) Dar aviso al enlace de calle o cuadra que aplicará un breve cuestionario.
 - g) Tener a la mano la información sobre los padecimientos de la persona.
 - h) Usar cubrebocas si necesita salir de su habitación.
3. Protocolo en caso de tener síntomas de tos, fiebre, gripe y dificultades para respirar.
- a) Llamar al doctor para que la persona sea atendida en casa, según las indicaciones de las autoridades del lugar.
 - b) Llevar al hospital donde se están atendiendo los casos de coronavirus.
 - c) Dar aviso al enlace de calle o cuadra que activará el protocolo de comunicación.
4. Protocolo para el cuidado emocional.
- a) Formar círculos de diálogo por WhatsApp entre pares o gente de confianza.
 - b) Tener espacios personales de meditación.
 - c) Evitar el consumo excesivo de noticias sensacionalistas.
 - d) Recurrir a las fuentes oficiales.
5. Protocolo para el cuidado de las comisiones.
- a) Usar cubrebocas, guantes y gel antibacterial en sus actividades.
 - b) Tener distancia de metro y medio entre una persona y otra.
 - c) Cuidar las salud con ejercicio físico y alimentación sana.
 - d) No tocarse la cara.
 - e) Lavar los productos a donar con agua y jabón.

8. Socializar la experiencia

Para animar la organización de otras redes vecinales de solidaridad te invitamos a compartir la experiencia a tu enlace nacional, sea a través de un escrito, una foto, un audio o un video. Anota el nombre de tu parroquia o municipio, tu colonia y tu calle, describe cómo se organizaron, cómo están trabajando y qué beneficios ha traído estar viviendo en red. Envía tu experiencia a redesvecinales@ciasporlapaz.org

Como Centro de Investigación y Acción Social "Jesuitas por la Paz" ponemos nuestra experiencia en la reconstrucción del tejido social en México al servicio a tu servicio y el de toda la población e instituciones para salir juntos de esta emergencia.

Conclusiones

Las redes vecinales de solidaridad son un proceso educativo para fortalecer las habilidades de comunicación, gestión y organización de la ciudadanía. Trabajar de esta manera pretende fortalecer los dinamismos naturales de solidaridad y comunidad que aparecen en las emergencias.

Las redes se tiene que construir a partir de los recursos humanos existentes y cuidando los protocolos de prevención del contagio. Es necesario valorar primero las condiciones que tenemos para emprender esta tarea de todos. El principio que nos guía es el cuidado.

El equipo coordinador necesita estar preparándose constantemente para responder a los retos que se presenten, es necesario recurrir a personas que capaciten en las habilidades que requiere cada comisión, y ahí es necesario ser autodidactas para aprender a responder de mejor manera cada día. Es importante establecer mecanismos de evaluación y celebración de los avances, para animar el espíritu de solidaridad y comunidad. Este trabajo implica confianza y eso se renueva en la celebración. Además, el cuidado de la espiritualidad es fundamental para no perder la motivación de activar las redes vecinales de solidaridad.

ANEXO 1

Funciones de los Enlaces

Enlace Vecinal

Es el o la encargada de presentar a los vecinos la propuesta de las REVES para armar su grupo de WhatsApp. Esto lo hará por medio de llamadas telefónicas o mediante visitas a las casas con los cuidados necesarios para prevenir el contagio. Al grupo de WhatsApp se integrará una persona o representante por cada casa. Una vez que se formó el grupo y cuando el enlace vecinal lo vea conveniente, se encargará de elaborar una lista de vecinos para armar el Círculo de Cuidado Vecinal que consiste en asignar a un vecino el cuidado de otro vecino, sin dejar fuera a las personas mayores de edad que no tengan teléfono. En primera instancia el vecino que cuida se encargará de resolver la necesidad, pero si no puede, lo informará al Enlace Vecinal, el cual se encargará promover la solidaridad entre vecinos para atender las necesidades identificadas, y en caso de no poder resolverlas, pasará las necesidades al enlace sectorial. Este enlace administra el grupo de WhatsApp de su calle, donde no estará el Enlace Sectorial, para darle su lugar a su coordinación.

Enlace Sectorial

Encargado de articular actores locales para organizar las REVES en las calles de su sector y organizar las necesidades que aparezcan para gestionarlas ante los equipos de apoyo. Este enlace recibirá las solicitudes de apoyo de los enlaces vecinales sobre las necesidades que no pudieron satisfacer o las problemáticas no pudieran atender. El enlace se encargará de gestionar las necesidades ante las comisiones: alimentación, apoyo emocional o salud. Si no tiene comisiones, este enlace se encargará de buscar los apoyos para las familias que lo necesiten con los otros enlaces vecinales o alguna otra persona, empresa, institución o iglesia del lugar. Es importante que este enlace tenga una lista de los enlaces vecinales y se comunique con ellos por medio de otro grupo de WhatsApp. En este grupo se puede compartir información oficial sobre protocolos o medidas de salud a considerar.

Comisiones de apoyo

La coordinación general estará integrada por comisiones de apoyo formadas según las necesidades del lugar y los recursos humanos existentes en la localidad. Las comisiones se encargarán de gestionar los apoyos emocionales o de alimentación para atender las necesidades que los enlaces sectoriales no puedan atender. Las comisiones se encargarán de tener los contactos de las redes de psicólogos, los mercados, los centros de salud o los cuerpos de seguridad. Será importante que, durante los momentos más difíciles de la contingencia, se tenga reuniones periódicas para estar informados, coordinar acciones y responder de mejor manera a las necesidades. Así como evaluar el trabajo constantemente para evitar tensiones innecesarias en la respuesta a la emergencia.

ANEXO 2

Pasos para organizar las Redes Vecinales de Solidaridad en tu calle

Primer paso: Establece el Primer Contacto. Presenta a cada uno de tus vecinos y vecinas la propuesta de las REVES y menciona que se trata de un grupo para estar conectados y responder ante cualquier necesidad que surja durante y después de la contingencia. Puedes presentar la propuesta por teléfono, a través de una carta o visitando a cada uno de tus vecinos o vecinas, siempre respetando las medidas de higiene y de seguridad para evitar cualquier infección.

Segundo paso: Elabora el Directorio. Pide su nombre y teléfono para conformar una lista de los vecinos que aceptan ser parte de la red. Se trata de tener a una persona de cada casa y, de preferencia, que sea el papá o la mamá, u otra persona mayor. Si se puede explicar la propuesta a toda la familia es mejor.

Tercer paso: Forma el Grupo de WhatsApp. Arma el grupo de WhatsApp con los nombres de tus vecinos. Escribe un mensaje de bienvenida. Pide que se presenten en el grupo para que cada uno registre los números. Piensa en otros mensajes o palabras que puedas compartir para animar la unión vecinal.

Cuarto paso: Recuerda las Reglas de Comunicación. Explica las reglas de comunicación que permitirán hacer un buen uso del grupo de WhatsApp y ayude a la buena comunicación y convivencia. 1. No mandar cadenas. 2. Sólo enviar información oficial. 3. Usarse en caso de existir una necesidad urgente de salud o seguridad. 4. Se enviará información por parte del Enlace Vecinal. 5. Por este medio se recordará el día del Círculo de Cuidado Vecinal.

Quinto paso: Ubicar las necesidades en tu calle. El enlace vecinal ubica las personas que necesiten alimento, las personas que necesiten algún apoyo emocional u otras necesidades urgentes. Esto lo puede hacer a través de llamadas por teléfono, por medio de un cuestionario o a través de los comentarios de los mismos vecinos. Es importante confirmar la información y animar a la ayuda mutua, por el grupo de WhatsApp, como lo aprendimos de las abuelas "donde come uno comen dos".

Sexto paso: Arma el Círculo de Cuidado Vecinal. Es un circuito de comunicación donde un vecino y su familia cuida la salud emocional de otro vecino y su familia. Lo importante es saber cómo están, cómo se sienten y si tienen alguna dificultad o necesidad. Con esto estamos pendientes de las emociones de los vecinos y nos acompañamos mutuamente. A las personas que no tienen teléfono celular, pueden hablarle a su teléfono fijo; o, si no cuentan ninguno de los dos, pueden acordar que un vecino lo visite, con los protocolos de cuidado correspondiente, y reporte su situación al grupo.

Séptimo paso: Confirma las Redes de Apoyo. Identifica y confirma la disposición de las personas e instituciones que fungirán como Redes de Apoyo para la satisfacción de las necesidades de atención a la salud y a las emociones, acopio y distribución de víveres, acompañamiento espiritual y de seguridad. Te recomendamos contar con un directorio de las siguientes personas e instituciones.

Octavo paso: Activa el Cuidado. Inicia la activación del Círculo de Cuidado Vecinal para ubicar las necesidades más urgentes de la calle y anima a la ayuda mutua para atenderlas. Recuérdales que, en caso de alguna necesidad que no puedan atender, pueden canalizarla a ti como Enlace vecinal y tú, a su vez, lo harás con las Redes de Apoyo.

En cualquier momento se puede solicitar ayuda en el grupo de WhatsApp o hablar al Enlace Vecinal para expresar alguna situación de violencia, hambre o enfermedad. Así nos sentimos cuidado en comunidad y eso fortalece nuestras defensas para bien de nuestra salud.

RED VECINAL DE SOLIDARIDAD CARTA A LOS VECINOS

Estimado vecino o vecina,

Se está formando una red vecinal en nuestra calle para estar pendientes unos de otros en esta cuarentena, sobretodo en el tema de la salud y alimentación, con la intención de ayudarnos mutuamente.

Esta red es de ciudadanos interesados en afrontar las crisis en unidad y articulados con otras redes de apoyo. Es tiempo de ser solidarios para que nadie quede olvidado.

Se trata de estar pendientes unos de otros por medio de un grupo de WhatsApp, y si no tiene celular, por medio del teléfono fijo, y si no tiene teléfono fijo por medio de un vecino que venga a saber cómo está.

Vamos a identificar las necesidades más urgentes de nuestra calle y organizarnos para atenderlas. Es tiempo de reconectarnos para salir adelante juntos, pues todos vamos en la misma barca.

Si estás interesado favor de anotar tu nombre y tu número de teléfono.

Nombre	
Rol en la familia	
Teléfono celular	
Teléfono fijo	
¿Con qué me gustaría apoyar a la red de vecinos?	

Atentamente,
Enlace Vecinal

Es tiempo de pensar y actuar en comunidad

ANEXO 3
Reportes de Enlaces

Redes Vecinales de Solidaridad Reporte de Necesidades Vecinales			
--	--	--	--

Fecha		Hora	
--------------	--	-------------	--

Calle	Entre Calles	Colonia/ Sector	Municipio/Parroquia

Situación general de los vecinos

Nombre de la persona	Teléfono	Necesidad	Nivel de Urgencia

Nombre y Firma del Enlace Vecinal

**Redes Vecinales de Solidaridad
Reporte de Necesidades Sectoriales
Solicitud de Alimentación y Medicinas**

Fecha		Hora	
--------------	--	-------------	--

Colonia/ Sector	Municipio/Parroquia

Situación general de los vecinos de la Colonia / Sector

Nombre de la persona	Teléfono	Dirección	Necesidad

Nombre y Firma del Enlace Sectorial

Redes Vecinales de Solidaridad Reporte de Necesidades Sectoriales Solicitud de Apoyo Emocional			
---	--	--	--

Fecha		Hora	
--------------	--	-------------	--

Colonia/ Sector	Municipio/Parroquia

Situación general de los vecinos de la Colonia / Sector

Nombre de la persona	Teléfono	Dirección	Necesidad

Nombre y Firma del Enlace Sectorial

Redes Vecinales de Solidaridad Reporte de Necesidades Sectoriales Solicitud Especial			
---	--	--	--

Fecha		Hora	
--------------	--	-------------	--

Colonia/ Sector	Municipio/Parroquia

Situación general de los vecinos de la Colonia / Sector

Nombre de la persona	Teléfono	Dirección	Necesidad

Nombre y Firma del Enlace Sectorial

ANEXO 4

Consejos para el apoyo emocional

Es importante que los enlaces vecinales y sectoriales tengan algunos elementos básicos para apoyar en la contención emocional, por eso transmitimos estos consejos para un apoyo emocional.

Sabemos que es posible que la situación actual del país te haga sentir:

- Frustrado
- Ansioso
- Enojado
- Triste

Y es probable que a veces nos sintamos desbordados ante estas emociones, pues bien son emociones normales ante una situación extraordinaria. Sin embargo, es importante recordar que nosotros podemos armonizar nuestras emociones.

Para ello te recomendamos:

- Generar una rutina que te ayude a organizar tu tiempo en casa.
- Comer lo más saludable y equilibrado posible.
- Evita saturarte de información, sobre todo de aquella que no es oficial.
- Mantente en contacto con tus seres queridos.
- Respira, medita u ora.

¿Qué son las crisis de ansiedad?

Es una respuesta repentina ante el miedo y la incertidumbre, que alcanza niveles muy altos de energía en el cuerpo en muy poco tiempo y donde se pueden experimentar cuatro o más de los siguientes síntomas:

- a. Palpitaciones o sacudidas del corazón.
- b. Sudor abundante.
- c. Temblores corporales.
- d. Falta de aliento.
- e. Opresión en el pecho.
- f. Náuseas.
- g. Escalofríos.
- h. Miedo a perder el control.

Las crisis se ocasionan ante estímulos que nos generan ansiedad, miedo o frustración y que normalmente se desencadenan ante la sensación de no poder controlar una situación o sentirnos indefensos ante ella. Por ello es importante encontrar los factores que brinden calma y armonía, ejercitar poco a poco el control de la respiración y la auto armonización.

¿Qué hacer ante ellas?

Si un familiar mío experimenta una crisis de ansiedad será necesario:

- Acercarme de manera tranquila y amigable tanto como él me lo permita.
- Hablarle tranquila y pausadamente.
- Ayudarle a respirar profunda y pausadamente.
- Acogerlo si la crisis presenta temblores corporales o llanto incontenible.

- Recordarle que es normal que se sienta así y ayudarle a aceptar sus emociones.
- Recordarle que esta situación es pasajera y que cuenta con herramientas personales, habilidades y amigos para superar esta situación.

Si yo soy quien está viviendo la crisis puedo:

- Respirar profundo y pausadamente.
- Reconocer el espacio en el que me encuentro como un espacio seguro.
- Pedir ayuda.
- Realizar ejercicios de armonización.
- Aceptar amorosamente mis emociones.
- Reconocer que esto es normal y también pasará.

Algunos ejercicios de auto armonización

Es importante saber que las experiencias traumáticas se impregnan en nuestro cuerpo, por eso es necesario hacer uso de la respiración y el movimiento corporal para su armonización.

A) Descubriendo mi entorno.

- Busca un espacio donde te sientas más tranquilo.
- Toma una postura cómoda, puedes usar música.
- Con los ojos cerrados toma aire pausadamente.
- Exhala lentamente mientras tratas de encontrar tres elementos del mismo color en tu entorno.
- Repite nuevamente.
- Toma consciencia de cómo está tu cuerpo.

B) Mi latir.

- En un lugar que te haga sentir más tranquilo trata de encontrar una postura cómoda y cierra los ojos y lleva tus manos a tu corazón.
- Respira profunda y pausadamente tratando de hacerte consciente de tus propios latidos, repite hasta que te sientas más tranquilo.

C) Vibración corporal.

- Con ropa cómoda.
- Ponte de pie, con las rodillas flexionadas.
- Alza los tobillos despacio.
- Empieza a vibrar al ritmo natural de tu cuerpo.
- Dura de 30 a 60 segundos.

ANEXO 5

Técnicas de Oración y Meditación.

Presentamos algunos ejercicios de oración que ayuden a recuperar la armonía y darle sentido a lo que voy experimentando.

A) Oración con la respiración

- Preparación: buscar un lugar dentro de la casa donde puedas concentrarte.
- Disposición: toma una postura cómoda, piensa en tus valores fundamentales, recuerda alguna experiencia que representen estos valores y ahora pide recuperar la paz o claridad de lo que Dios muestra en estos momentos.
- Desarrollo: escoge una frase o una oración, sólo repítela al ritmo de tu respiración, sin pensar ni traer algo especial a la memoria, se trata de disfrutar ese vínculo que se hace consciente con tu exterior, sintiendo que somos uno.
- Evaluación: agradece lo vivido en esta oración, los sentimientos experimentados y termina con una oración final.

B) Oración con la palabra

- Preparación: busca el texto bíblico, la oración o la canción con la cual quieras realizar esta oración.
- Disposición: toma una postura cómoda, piensa en tus valores fundamentales, ahora trae a la memoria una persona significativa para ti y pídele que te ayude a conocerte más, a descubrir el llamado de Dios o conocer más a Jesús.
- Desarrollo: lee el texto bíblico, la oración o escucha la canción, dos veces y ubica la palabra o frase que llama la atención. Piensa porqué te llama la atención esa palabra, qué tiene que ver con tu historia, y finalmente, a qué te sientes invitado.
- Evaluación: agradece lo vivido en esta oración, los sentimientos experimentados y termina con una oración final.

C) Meditación

- Preparación: busca el texto bíblico a reflexionar y ubica el lugar apropiado para la oración.
- Disposición: toma postura cómoda, piensa en tus valores fundamentales, pide el conocimiento interno de Jesús para más amarlo y seguirlo.
- Desarrollo: lee el texto bíblico. Responde estas preguntas: ¿Quiénes son los personajes? ¿Qué me llama la atención? ¿Qué me dice cada personaje a mi situación?
- Evaluación: recupera los aprendizajes o claridades, y agradece a Dios las invitaciones que experimentas.

D) Contemplación

- Preparación: busca el texto bíblico a reflexionar, léelo dos veces, y ubica el lugar apropiado para concentrarte en la oración.
- Disposición: toma postura cómoda, piensa en tus valores fundamentales, imagina el escenario del pasaje bíblico que vas a reflexionar, pide el conocimiento interno de Jesús para más amarlo y seguirlo.
- Desarrollo: con tus ojos cerrados y tu imaginación, ubica los personajes del pasaje bíblico y métete a la escena, como un servidor de ellos. Observa los colores, el color de la piel, las ropas, escucha los diálogos, huele el lugar y toca la tierra. Ve qué te dicen los personajes.
- Evaluación: recuperar la experiencia, la puedes escribir, y ubica los principales aprendizajes. Al final, agradece a Dios los claridades recibidas.

ANEXO 6

Prevención del contagio en el acopio y distribución de víveres

Para prevenir un contagio es importante que todos los víveres o bolsas que se reciben se laven con agua y jabón, posteriormente se coloquen cajas grandes de cartón y de ahí se tomen para su distribución en bolsas o cajas para entregar las despensas.

Es importante tener una ruta de recolección que haga llegar los víveres a un centro y el primer paso sea sanitizar los productos con agua y jabón, y que sea otra la ruta para distribuir los víveres. Así se mantienen dos flujos que cuiden la higiene de ellos.

Se proponen las siguientes áreas en el espacio de acopio:

- Área de recepción.
- Área de sanitización.
- Área de selección.
- Área de embalaje.
- Área de entrega a la ruta solidaria.
- Entrega a los hogares.

La comisión de organización tendrá la lista de víveres que se necesitan por sector, por tanto, es importante que se avise a los donantes las necesidades que se tienen. Se puede aprovechar las redes sociales o los altavoces para la difusión de las necesidades.

Protocolo para el cuidado en el acopio y distribución de víveres:

- Es requisito que las personas responsables de recolectar y distribuir los víveres usen guantes, cubre bocas y gel anti bacterial.
- Lavarse las manos detalladamente con jabón y agua durante 20 segundos, de no contar con esa posibilidad utilizar gel anti bacterial o un rociador de alcohol en solución 70%.
- Rociar los donativos con una solución de agua y jabón y limpiar con un trapito que será lavado constantemente. La particular de COVID 19 tiene un recubrimiento graso muy delicado que se rompe al contacto con el jabón.
- Colocar los artículos en las mesas o cajas para que se puedan mantener clasificados.
- Por la salud de quienes recibirán los donativos y de los voluntarios ser cuidadosos en el manejo de los víveres.
- Las entregas serán en las puertas del hogar, explicando a las personas que estas donaciones han sido desinfectado previamente, pero que es conveniente volver a hacerlo para mayor seguridad.
- Se debe mantener la sana distancia entre personas al momento de recibir o entregar los víveres.

Es tiempo de cuidarse en comunidad.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

- González & Mendoza (2016). Reconstrucción del Tejido Social: Una Apuesta por la Paz. Ciudad de México: Centro de Investigación y Acción Social "Jesuitas por la Paz".
- González & Torres (2019). Un camino para la paz: experiencias y desafíos en la reconstrucción del tejido social. Ciudad de México: Centro de Investigación y Acción Social "Jesuitas por la Paz".
- Pranis, K. (s.f.). Manual para facilitadores de Círculos. Comisión Nacional para la Administración de Justicia (CONAMAJ), San José, Costa Rica.
- CIAS POR LA PAZ (2020). Redes Vecinales de Solidaridad. Ciudad de México: Guía.



ES TIEMPO DE PENSAR Y ACTUAR EN COMUNIDAD.

www.ciasporlapaz.com/respuesta-en-red

redesvecinales@ciasporlapaz.org