

# Chinchorro de Higiene y Seguridad Laboral

## Editorial

### Contenido:

Foro Virtual "Empleo y Gestión Pública en un mundo transformado"	2
Inauguran Semana del Bienestar Emocional en Nicaragua	2
Adolescencia y salud mental ante el Covid-19	2
La Salud Reproductiva en Tiempos de Cambio	3
Rescatando la Identidad Nacional	3
La ansiedad: Un desafío en el mundo actual	4
Estancia Literaria	5

*"Aquí nacimos. Aquí crecimos. Aquí vivimos, y la mayoría de nosotr@s con Conciencia de Identidad Nacional, de Patria. Queremos Patria. Queremos avanzar con Seguridad, para trabajar y prosperar. Queremos Patria Unida. Queremos Caminos de Entendimiento, de Reconciliación, de Dicha, la Dicha del Bienestar que se va instalando en un Modelo Único, Cristiano y Solidario, de Lucha decidida contra la Pobreza. Para que se acabe. Para que no nos atenece. Porque nos estanca a tod@s. Compañera Rosario Murillo, Vicepresidenta de Nicaragua. 19 Digital, 7 de septiembre 2020*

Este mes de septiembre llama con voz firme a demostrar un alto compromiso de servicio, sentir amor por el prójimo y nuestra patria; insta a no perder la esperanza y seguir batallando para que nuestro país sea cada vez más próspero. Esa es la misión encomendada para esta familia hacendaria, hoy más que nunca es imperante recordar que nuestro deber es con el pueblo.

Encontrar el camino en un mundo transformado, no es fácil pero somos como un ave fénix, un pueblo que se levanta de las cenizas, que ha salido adelante de la devastación de una guerra, del dolor que provoca una sociedad lacerada profundamente por la injusticia social, que ha alzado su mano para derrotar a los invasores con una piedra.

Se vive tiempos de cambios a nivel mundial, el enemigo no se puede visualizar

detrás de una trinchera, solamente se sabe que está por ahí, y va dejando un impacto negativo, pero no es más grande que el corazón de un pueblo que sabe hacer de los escombros un país bello y cálido.

La vida normal, tal como se concebía antes de la COVID-19, se ha transformado, ahora corresponde reaprender, e ir hacia adelante con nuevas maneras de vivir, fortaleciendo los protocolos de higiene y seguridad y aplicando métodos de trabajo acorde con la situación actual y de futuro, manteniendo el equilibrio entre salud y economía.

Hemos visto partir a personas que nos acompañaron durante nuestra trayectoria laboral o del seno familiar, lo cual ha sido doloroso, no obstante, hay muchas cosas positivas que se pueden extraer de este desafío, una de las más importantes es que nuestro

Modelo de Salud Familiar y Comunitario respondió de forma efectiva.

Se ha pasado por momentos en que a veces la solidaridad no se demostró como solíamos hacerlo, pero con pequeñas acciones se puede hacer la diferencia y eso se convierte en el acicate de la vida de una persona, sin que seamos conscientes de su gran valor.

Nuestra labor al servicio público tiene una gran importancia en el incremento de la calidad de vida de las familias nicaragüenses, por eso hay que levantar nuestro espíritu patriótico, ese que no se rinde y dar lo mejor por el bien común. No olvidemos mantener la fe en la victoria, rescatando el orgullo patrio y alzando en lo alto la dignidad de nuestra nación.



El Ministerio de Hacienda y Crédito Público, visitando la Casa Hacienda San Jacinto, en conmemoración a los 199 años de nuestra independencia.

## Foro Virtual “Empleo y Gestión Pública en un Mundo Transformado”

La Dirección General de Función Pública, en representación del Ministerio de Hacienda y Crédito Público de la República de Nicaragua, participó el 30 de julio 2020, en el Foro Virtual “Empleo y Gestión Pública en un mundo transformado: La visión desde Centroamérica y El Caribe” evento coordinado por el Instituto Centroamericano de Administración Pública (ICAP) y el Ministerio de Administración Pública de República Dominicana.

El foro se desarrolló en dos sesiones, una el 30 de julio en la que Nicaragua realizó su presentación compartiendo este espacio con los servicios civiles de República Dominicana, Costa Rica y Guatemala. El segundo encuentro, se llevó a efecto el 6 de agosto, en el que intervinieron las

Repúblicas de Cuba, Honduras, El Salvador y Panamá, cuyo objetivo fue intercambiar buenas prácticas y las estrategias de adaptación en torno al abordaje de la pandemia desde la función pública, así como propiciar una reflexión sobre el empleo del futuro en un mundo post COVID-19.

Los temas expuestos por Nicaragua, abordaron de manera sucinta las principales estrategias implementadas por nuestro Gobierno, ratificando la confianza en el éxito de sus políticas basadas en la defensa de la salud y la vida para hacer frente

a los retos que implica esta pandemia ante el Riesgo del Virus Coronavirus (COVID-19) a través del Modelo de Salud Familiar Comunitaria y la implementación de estrategia a nivel económico, educativo y de servicios públicos.



*“Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás.” Daniel Golemán*

## Inauguran Semana del Bienestar Emocional en Nicaragua

El 7 de septiembre, se realizó inauguración de la Semana del Bienestar Emocional que se desarrollará del 7 al 11 de septiembre 2020. En el acto estuvieron presentes las autoridades superiores del MINSA, el Doctor Alejandro Solís, Secretario Ejecutivo del Consejo de Ministros de Salud de Centroamérica y República Dominicana y de manera virtual el Doctor Vinicio Cerezo, Secretario General del Sistema de Integración Centroamericana.

La Semana del Bienestar del año 2020, tiene como objetivo promover estilos de vida saludable, mediante el desarrollo de actividades de promoción de la salud con la participación activa de los Ministerios y Secretaría de Salud y su personal de Salud.

Este año se valoró que en el actual contexto de la Pandemia por COVID-19, que afecta a los países de nuestra región y a nivel mundial, dedicar la Semana del

Bienestar a destacar el tema de Salud Mental, por eso en esta ocasión especial, se desarrollará la Semana del Bienestar Emocional. Se rendirá un merecido homenaje al personal de Salud de nuestros Estados Miembros del COMISCA, en reconocimiento a su Vocación de Servicio y por estar en la primera línea de respuesta durante esta Pandemia.

Ref.: 19 Digital del 7 septiembre 2020

## La Batalla de San Jacinto

La historia cuenta que hace 164 años, alrededor de 160 hombres valientes bajo el mando del Coronel José Dolores Estrada y en compañía de 60 indios flecheros, le dieron la mayor lección de patriotismo y heroísmo a los filibusteros invasores, en lo que hoy es la Casa Hacienda San Jacinto. Al pasar de los años es posible que las generaciones ya no recuerden esta gesta heroica con detalles, por eso es importante, que se repasen los hechos ya que Nicaragua marcó un hito en su historia, aquel 14 de septiembre del año 1856.

Era entre las 5 y 7 de la mañana de ese día cuando los filibusteros aparecieron en la hacienda, comandados por el Teniente Coronel Byron Cole. Los patriotas que habían hecho trincheras para defender la casa y los corrales de madera, se dividieron en tres frentes, con 50 soldados, más o menos en cada posición. El Coronel José Dolores Estrada dirigía y unificaba operaciones con la ayuda del Teniente Coronel Patricio Centeno.

Fueron varias horas de intensa lucha y los filibusteros trataron de asaltar los tres frentes siendo rechazados.

Andrés Castro viendo un filibustero saltar una trinchera y no teniendo cargado su rifle tomó una piedra y lo mató de un certero golpe. En San Jacinto “al invasor se le arrebató para siempre la fe en la victoria” y la estrella de Walker comenzó a declinar. El canto patriótico de los clarines anunció la victoria, llenando de júbilo el corazón de la victoria, San Jacinto fue el solío sobre el cual quedó asegurado el monumento de nuestra independencia.

Ref. <https://www.mined.gob.ni>

## La Salud Reproductiva en Tiempos de Cambio

El embarazo es un periodo muy especial cargado de emoción y anticipación, sin embargo, para las futuras mamás que se enfrentan a un contexto afectado por la pandemia del coronavirus, el miedo, la ansiedad y la incertidumbre afecta su estado de ánimo, el cual es fundamental para la salud mental en su vida laboral.

La compañera Fidelina Oporta, Asistente Administrativo de la Dirección de Análisis y Estudios Retributivo, quien en los próximos días será mamá., comparte su experiencia sobre su cuidado en estos tiempos de cambio.

¿Qué medidas estas realizando para transportarte a la Dirección General de Función Pública? El uso de mascarilla, lavado de manos constante, uso de alcohol gel y el distanciamiento social.

¿Has recibido orientaciones de parte de los médicos que llevan tu control de embarazo, relativo al COVID -19? Me han orientado cómo debo cuidarme ya que estoy embarazada y necesito tomar las

medidas de precaución correspondiente.

¿Estas efectuando otras medidas para proteger tu embarazo? Sí, camino despacio, trato de no agacharme por el peso del bebé, no uso ropa ajustada, evito tomar café y bebidas gaseosas, me alimento saludablemente para mantener sano al bebe, descanso y duermo bien.

¿Cuáles son las expectativas al dar a luz a tu bebé en estos tiempos? Pues algo preocupada por el contexto actual de salud mundial, sin embargo, me siento muy bien, con mucha emoción y felicidad, cuento los días para que ya nazca el bebé, espero a mi hijo con mucho amor, ya que ha sido Dios quien me ha hecho el milagro de vivir esta experiencia y me ha dado el privilegio de ser madre.

Una vez que haya dado a luz, tienes pensado ¿qué hacer para proteger a tu recién nacido? Si, no salir de casa, ni recibir visitas por el bien del bebe, mientras cumpla el mes

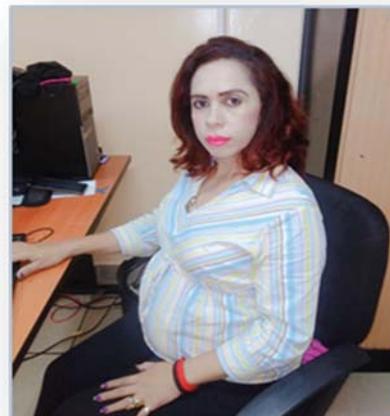


Foto: Cra. Fidelina Oporta

de nacido y tomar todas las medidas necesarias para protegerlo.

Felicitemos a la compañera Oporta por esa maravillosa experiencia de ser madre por primera vez, le deseamos a ella y a su bebé una vida plena y llena de salud.

*“Las palabras nunca alcanzan cuando lo que hay que decir desborda el alma”*  
Julio Cortázar

## Ratificando la Identidad Nacional

En este mes de la patria hay que ratificar nuestra identidad nacional, sentir orgullo por vivir en una país libre, en el que se puede gozar de seguridad ciudadana y que no se acepta bajo ningún término la intervención de ningún país, que se defiende con valentía el derecho de vivir en paz. Cada rincón de nuestro territorio tiene esa calidez, sencillez y hermandad, que nos distingue como personas de la tierra pinolera. Cuando llegas a una casita humilde de un pueblo y compras una tortilla, te la sirven con cuajada y tiste y te dicen: — “¡síntese, que ya le traigo el gallo

pinto —.” Es por eso que nuestros símbolos patrios están relacionados con libertad, fraternidad, paz, igualdad, unión y pureza; somos un pueblo pequeño con un gran corazón.

Como parte del Plan Orgullo Patrio, las Alcaldías Municipales impulsan una exposición de pintura, dibujo y fotografía, la cual se exhibirá del 10 al 18 de septiembre en el Palacio de la Cultura.



Foto: 19 digital

Actividades como ésta nos invitan a disfrutar de un tiempo en familia conociendo un poco más de nuestra cultura e idiosincrasia. Hay diversas rutas que se pueden explorar en nuestro hermoso país, en esta semana de festividades patrias, aprovechemos para renovar fuerzas y continuar dibujando el arcoíris en el horizonte.

**DIRECCIÓN GENERAL DE FUNCIÓN PÚBLICA  
COMISIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD DEL TRABAJO**

**Dirección: De la Rotonda  
Cmdte. Hugo Chávez Frías, 6  
cuadras al sur, antiguo  
Hospital Militar "Dr.  
Alejandro Dávila Bolaños".**

**Teléfonos: 505-2223034,  
22224378**

**Correo electrónico:  
Karen.Downs@mhcp.gob.ni**

[www.hacienda.gob.ni](http://www.hacienda.gob.ni)

**Misión**

Fortalecer el servicio público a través de la definición de políticas y normas referidas al desarrollo del talento humano y la organización institucional, que optimicen la eficacia, la eficiencia, la calidad y la ética en los servicios a las ciudadanas y los ciudadanos, conforme los lineamientos del PNDH.

**Visión**

Ser en el mediano plazo una instancia moderna, eficiente y de referencia internacional en la profesionalización de los servidores públicos, que lidere las instancias de recursos humanos, generando credibilidad y confianza en la ciudadanía usuaria de los servicios del Estado.

**Comité Editor:**

*Cra. Karen Estella Downs  
Cra. Claudia Hernández Téllez  
Cra. Xiomara Rivera  
Cra. Fidelina Oporta Luna  
Cro. Leonel Torrez*

**Autorizado por:**

*Cra. Meyling Dolmuz Paiz  
Vice Ministra MHCP*

**Colaboradores:**

*Servidoras y Servidores Públicos DGFP*

## La ansiedad: Un desafío en el Mundo Actual

La Real Academia Española define a la ansiedad como: "El estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo".

Se clasifica en ansiedad positiva y negativa, la primera no es perjudicial para nuestro cuerpo y mente, en esta existe cierto nivel que ayuda a mantenerse alerta ante posibles peligros o acontecimientos relevantes, funciona como una especie de "ángel de la guardia" interior.

La segunda provoca un miedo exagerado e irracional ante un acontecimiento (como por ejemplo el miedo de hablar en público o subir en ascensor) además de las reacciones psicológicas se acompaña de reacciones físicas (sudores, palpitaciones, temblores, molestias gástricas, entre otros).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en informes publicados, se destaca un aumento de los síntomas de depresión y de ansiedad en varios países. De acuerdo con un estudio realizado en Etiopía en abril de este año, la prevalencia de los síntomas de depresión en este país se ha triplicado con respecto a los niveles anteriores a la pandemia.

Hay algunos grupos poblacionales que tienen una mayor tendencia a sufrir malestar psicológico generado en el contexto de la COVID-19, como los profesionales sanitarios de primera línea, que se enfrentan a una sobrecarga de trabajo, al riesgo de contagio y a la necesidad de tomar decisiones de vida o muerte. En China, se han notificado tasas elevadas de depresión (50%), ansiedad (45%) e insomnio (34%) en el personal sanitario y, en Canadá, el 47% de los profesionales de

la salud han referido que necesitan apoyo psicológico.

Existen muchas maneras de gestionar positivamente la ansiedad, entre ellas están: Realizar ejercicio físico, mejorar hábitos alimenticios y mantener un buen sentido del humor. Así también es muy importante mantener el contacto con otras personas que le hagan sentir bien, que le brinden apoyo y seguridad.

En estos tiempos de cambio, es muy positivo prestarle atención a las cosas buenas y dejar de enfocarse en lo difícil de resolver. Hay que alejar la mente de las preocupaciones y rescatar los buenos momentos, apreciar la naturaleza y visualizarse en un punto deseado.

Ref.: <https://psicologiaymente.com>  
<https://www.who.int/es>  
<https://kidshealth.org/es>

## Estancia Literaria

### *Abuelita te quiero contar un cuento.*

*Esta es una historia que tiene principio pero no tiene fin. Erase una vez un joven llamado Ozgur que todos los días subía a una colina cuando el sol se despedía y desde ahí donde el viento sopla con la fuerza de la naturaleza, empezaba diciendo: —“Abuelita te quiero contar un cuento—”*

*El eco repetía esta frase y así Ozgur terminaba pensando que pronto regresaría aquella señora de espalda encorvada, mirada profunda y cabello de nieve. Nunca perdía la esperanza que un día su abuelita tocara la puerta de su casa. Cargaba un libro en su mano, eran los cuentos de la abuela, aquellos que en su niñez, una y otra vez, escuchó mientras era atrapado por Morfeo.*

*Un día llegó más temprano que de costumbre y decidió esperar que fuera la hora de contarle el cuento a la abuela, reposó su cabeza en la hierba y de repente escuchó una voz que le decía:*

*— “Ozgur sé valiente, ante vos están muchos caminos, uno es corto y al final de él encontrarás a unas jóvenes lindas, en una casa llena de lujo, que te darán todo cuanto desees y no tienes que pagar un centavo por ello; vestirás ropas muy finas, tendrás libros con las historias más interesantes del universo, comerás los platillos más exquisitos que nunca nadie podría imaginar. Ten en cuenta solamente un pequeño detalle que no debes olvidar, a partir de que aceptes todo cuanto podrán en tus manos, tu voz perderá fuerza, tus pies andarán los caminos que otros elegirán por vos, tus pensamientos y acciones serán amigos de la ambición y habrás renunciado a la capacidad de elegir, al derecho de la libertad.—”*

*— “De aquel lado, encontrarás otro camino, dijo la voz a su oído, es bastante largo y hay un bosque denso, en el que la mala hierba a veces impedirá tu paso, tendrás que buscar tu comida y abrigo; escribirás la historia que te acontece cada día, con tinta del alma y los consejos de la experiencia de tus antepasados. Al final de ese bosque no encontrarás una casa, pero*

*en el camino puedes cargar algunas piedras de esperanza, unos trozos de calidez del árbol de la vida y unas cuantas uvas que le den fuerza a tu corazón. Vos elegís si querés que te cuenten un cuento o escribir tu propio cuento.—”*



*Estas fueron las últimas palabras que escuchó Ozgur, luego sus oídos se perdieron en el ruido del viento. Con corazón en mano y la mirada en el firmamento, escribió las primeras palabras de su cuento.*

*Autor: Anónimo*