

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO Y EL BIENESTAR EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO

Irīdia_

Nos encontramos frente a una situación excepcional que nos interpela a diferentes niveles: tanto en nuestra salud física y emocional/mental, como en términos sociales, laborales y relacionales. El modelo de sociedad en el que hemos vivido hasta ahora se ve cuestionado por esta situación que nos enfrenta con nuestra vulnerabilidad. La de todas y todos nosotros, sin excepción.

Este virus nos habla de la colectividad, de la interdependencia, de como la salud individual está ciertamente ligada a la salud colectiva; este virus nos habla de nuestro sistema sanitario, de los recortes, sí, pero también de la profunda vocación y valentía del personal sanitario y de cómo de importantes e indispensables son profesiones a menudo poco reconocidas (campesinado y ganadería, dependientas, personal de limpieza, transportistas, cuidadoras de personas dependientes...).

Este virus nos habla de mirarnos hacia dentro, de abrir el espacio a reflexiones de fondo sobre qué modelo de sociedad queremos, sobre nuestras prioridades, sobre establecer relaciones de colaboración y cooperación versus el galopante individualismo en el que nos hemos ido forjando. La incertidumbre, el miedo y el estrés parecen haber llegado para quedarse un buen rato. Hará falta aprender de estos compañeros de camino para convertirlos en aliados antes que en enemigos. Y nos hará falta una buena dosis de creatividad, de desplegar todos esos recursos internos, de ir creando equilibrios para, paso a paso, día tras día, ir avanzando en este proceso.

Esta crisis es transitoria y coyuntural, ha empezado y acabará, y nos pide una buena gestión psico-emocional para transitarla de la mejor de las maneras. En esta guía, que elaboramos desde el equipo psicosocial de Irídia, queremos compartir algunas recomendaciones, estrategias, recursos e ideas frente estos tiempos de crisis. Os invitamos a completarla con esos recursos que estéis poniendo en práctica y que os estén siendo útiles y compartirla con familiares y amigos.

Hemos organizado la guía de estrategias posibles a nivel individual, familiar (atención a los niños y niñas, y retos de la convivencia) y comunitario, referente en la importancia, incluso ahora más que nunca, de los tejidos sociales en estos momentos de confinamiento. Al final del texto encontraréis un apartado especial para las situaciones de especial vulnerabilidad.

INDIVIDUAL:

El cuidado personal

Organización personal y cotidiana:

Cuidemos los rituales de autocuidado: mantener las rutinas de higiene, de vestimenta, alimenticios, y respetar los horarios de sueño, es esencial para mantener un orden. Recordemos que las rutinas ayudan a construir una sensación de cierto control en un contexto de incertidumbre.

Creemos rutinas para organizar el día a día en casa. Qué puedes hacer para canalizar tu energía:

- Cuida tu cuerpo: actividad física entre 30 min y 1h (podéis encontrar muchas rutinas online). Mover el cuerpo ayuda a liberar tensiones acumuladas al mismo tiempo que te mantiene en forma a pesar de la actividad sedentaria que implica quedarse en casa.
- Lee y escucha música, el arte nos permite evadirnos, desconectar y cambiar los estados de ánimo.
- Estudia. Es un buen momento para hacer cursos online, mejorar algún idioma o retomar hobbies para los que no tenemos tiempo: música, pintura, escritura, bricolaje, tejer, cocinar, programar...
- Sociabiliza virtualmente: te sorprenderías de la cantidad de plataformas existentes que permiten mantener el contacto con nuestros amigos y familiares. En estos momentos en los que la sensación de aislamiento y soledad crece es importante guardar algún momento del día para encontrarnos con los demás.
- Páusate. Sí, sí, ¡más aún! No hace falta estar permanentemente haciendo cosas. El confinamiento puede ser un buen momento para explorar y descubrir técnicas de relajación y meditación, muy útiles para gestionar el estrés y la tensión propias de esta situación. Las técnicas de respiración se han documentado como un potentísimo remedio al alcance de todo el mundo que nos permitirá gestionar la angustia en el caso de que surja. Internet está lleno de aplicaciones y vídeos que os permitirán iniciaros en la meditación y las técnicas de relajación.
- En caso de que continúes trabajando en forma de teletrabajo, te damos algunos *tips*: el primero de todos y el más importante es que pongas límites y establezcas un horario “de oficina”; respeta las pausas cada 2 horas (recuerda que este es el tiempo recomendado para mantener la atención), y si es posible, establece un espacio diferenciado para trabajar respecto a los demás espacios de la casa.

Gestión de la información y la comunicación:

Ser cuidadosos y consecuentes con el vocabulario empleado hacia el virus tanto por los medios de comunicación como para todas nosotras. Tenemos que ser conscientes que palabras como “pandemia” o “infectado” pueden crearnos ansiedad y miedos si las estigmatizamos, estigmatizando así a las personas que han dado positivo o están sintiendo síntomas. Es importante informarnos bien para no caer en sensacionalismos y que seamos conscientes de que todas y todos podemos ser portadores del virus o sentir sus efectos en un momento u otro.

Regulemos la información que recibimos. Pautar momentos del día para ver noticias y regular la sobreexposición de la avalancha de información que nos puede ayudar a gestionar el volumen de información que nos llega. La avalancha de información sobre el Covid-19 nos puede saturar al mismo tiempo que generar más angustia. Hace falta que nos demos espacios donde intentar desconectar y hablar de otros intereses y aspectos de la vida.

Cortemos los rumores. Verifiquemos las fuentes de información y contribuyamos a no hacer circular rumores. Estos días circulan fake news y noticias alarmistas que aumentan el nivel de angústia. La información es importante para cuidar nuestra salud y sentirnos conectados, pero se tiene que contar con fuentes seguras y de confianza. Recordemos que los rumores aparecen en momentos de tensión, haciendo emerger el miedo y la necesidad de estar informados como mecanismo de seguridad emocional.

Gestión de las emociones:

Debido a la situación excepcional que estamos viviendo pueden aflorar emociones, sensaciones y sentimientos contrapuestos e intensos, a veces difíciles de gestionar. **Estos días estamos más cerca de nuestros miedos, la sensación de desesperanza, la confusión, la incertidumbre e incluso cierta angustia.** Compartir estos sentimientos, poner palabras a las vivencias y expresarlas, ayuda a canalizar emociones, a explicarme cómo estoy viviendo este momento, a tener más claridad sobre eso que necesito y a salir de cierto bucle mental en el que, a veces, nos quedamos atrapadas. Hace falta también mencionar las muertas de fortaleza que estamos viviendo, sentimientos de compasión, empatía, solidaridad y amor están emergiendo con fuerza de la misma manera. Estas son grandes fortalezas que aportan sustento personal y colectivo.

Además, compartiendo conoceremos los recursos y las estrategias que utilizan los otros para hacerle frente y encontraremos nuevas herramientas que nos pueden ser útiles. **Compartiendo, seremos conscientes que la mayoría de gente de nuestro alrededor está viviendo los mismos sentimientos**, fruto de la situación excepcional y transitoria que estamos viviendo y normalizarlos, desculpabilizándolos y como consecuencia, rebajándolos.

El arte, la pintura, la poesía, la música, cantar y bailar (danza libre, mover el cuerpo libremente) son también excelentes compañeras para la gestión de las emociones. Todo lo que facilite la expresión corporal nos permitirá aligerar la carga, siendo más conscientes de nuestro estado interior. Recordemos que el lenguaje metafórico propio de cualquier expresión creativa / artística potencia la expresión y la comunicación de nuestro interior.

FAMILIAR:

El cuidado del hogar

Infancia:

Explicuemos a los niños y niñas qué está pasando con un lenguaje que puedan entender al mismo tiempo que les preguntamos si hay algo que les inquieta o sobre lo que tienen dudas. No les tenemos que mentir ni minimizar lo que está pasando, es necesario que seamos claras sin generar alarmismo y hacer patente que tendremos cuidado de ellos y ellas. Es probable que observemos cómo juegan con cosas relacionadas con el coronavirus. Durante la infancia los niños y las niñas a menudo imitan, a través del juego, actividades de la cotidianidad de los adultos y del mundo que los rodea. Este hecho les permite integrar la realidad y es una forma fantástica para que los adultos podamos explorar sus creencias y dudas. Aprovechémoslo, juguemos con ellos y resolvamos dudas a través del juego.

Mantengamos las rutinas y los horarios de los niños. El orden les ayuda a estructurar el día dándoles seguridad. Tener los horarios claros les permite prever cual es la siguiente actividad y la sensación de control aumentará.

Planifiquemos el tiempo de los niños y niñas, intentando variar algunas de las actividades cada día de la semana de manera que la estimulación sea diferente y así sea más difícil que se aburran (hacer deporte con nosotras, pintar, ver una película, hacer manualidades, cocinar con nosotras, jugar a un juego de mesa, leer...). Es importante que puedan colaborar y ayudar en la gestión del hogar para que sientan que frente la situación que estamos viviendo también pueden aportar su granito de arena. Hará falta asignarles tareas adecuadas a su edad (poner la mesa, barrer, doblar ropa...).

Destinemos un rato del día a que los niños y niñas hagan los deberes pautados por la escuela. Es importante que sigan conectados a su cotidianidad y no pierdan el ritmo que habían conseguido en las clases.

Respetemos el espacio de los adolescentes al mismo tiempo que aprovechemos el momento para encontrar actividades donde encontrarnos (series, aplicaciones a las que nos pueden introducir y que los adultos no conocemos...). Es un buen momento para conocer su universo y debatir sobre los temas que les interesan y preocupan, y así fortalecer la complicidad con ellos/as.

Convivencia y prevención de conflictos:

Recordemos que en los momentos de estrés y especialmente cuando se trata de un estrés sostenido como el que vivimos, en el que estamos en un estado de cierta contención interior, las tensiones se acumulan y pueden manifestarse de manera abrupta en caso de no canalizarlas. El confinamiento coloca la convivencia en casa en el centro, y esto sabemos que puede convertirse en un buen reto. Por este motivo, os dejamos aquí algunas ideas/sugerencias orientadas en este sentido:

- **Escuchar, hablar y comunicar:** puede parecer evidente, pero es uno de los grandes elementos que entran en juego para cuidar la convivencia. Escuchar las necesidades de los demás, hablar y expresar las propias, organizar conjuntamente, establecer acuerdos de funcionamiento durante este período atípico, pueden ayudar a construir un “estar en casa” más asumible que integre todos los miembros que conviven.
- **Cuidar los equilibrios en la distribución de las tareas que hace cada uno en casa** durante estos días de confinamiento. Será una forma de mantenernos ocupados y, al mismo tiempo, evitar sobrecargas y que aparezcan malestares.
- **Frente a los conflictos que puedan surgir démonos espacio**, para poder estar solos y calmarnos. El confinamiento nos pondrá a prueba, así que habrá que trabajar nuestra paciencia y comunicación. Cuando todo esté más tranquilo busquemos un momento donde mejorar y encontrar solución a aquello que nos ha hecho enfadar. Si vamos acumulando momentos de conflicto sin resolverlos cada vez será más complicado gestionarlo.
- **En las familias con niños/as**, es importante que la pareja pacte ratos donde poder tener un momento para sí mismos mientras el otro progenitor se hace cargo de los niños/as. Disponer de un rato en el que hacer alguna cosa que nos guste o estar solos/as es esencial para poder desconectar y relajarnos. No siempre será fácil pero habrá que enseñar a los niños y niñas a respetar este momento de desconexión de uno de los adultos.
- **Es normal sentirse sobrepasadas en algunos momentos.** Debemos sostener el malestar y aburrimiento de los niños y también el nuestro. Estamos viviendo un momento excepcional, no nos culpabilicemos. Todas estamos atravesando este reto haciéndolo lo mejor que podemos. Acojamos el malestar y démonos un minuto para respirar y relajarnos.

COMUNITARIO:

El cuidado colectivo

La crisis del coronavirus supone un paro casi total y excepcional de la vida “ordinaria” y de las lógicas capitalistas e individualistas que reinan en nuestras vidas. Se abren, por lo tanto, nuevos escenarios donde la creación y el fortalecimiento de las redes solidarias y cooperativas serán importantísimas y necesarias para pasar más levemente el confinamiento y para afrontar desde la colectividad y el apoyo mutuo los escenarios posteriores. En estos tiempos de incertidumbre, el apoyo comunitario es clave para combatir el aislamiento y los miedos, proteger a los colectivos más vulnerables y tejer redes de apoyo mutuo. Sin embargo, el apoyo mutuo puede convertirse en un pilar también después del confinamiento.

- **La comunidad no virtual más cercana que cada uno tiene en su casa es el vecindario.** Ahora es el momento para tejer o reforzar vínculos entre vecinos y vecinas, en la medida de lo posible, que nos permitan compartir y conocernos más. Además, podemos hacer que esta red perdure en el tiempo un vez acabado el confinamiento y sea una red de apoyo mutuo más en los escenarios que se planteen una vez acabado el confinamiento.

Identifiquemos personas mayores, en riesgo o que estén solas en nuestro bloque o comunidad vecinal que puedan necesitar que les hagan la compra o simplemente hablar para mantener un buen estado emocional. Se puede utilizar el interfono, el teléfono o hablar a través del balcón (cumpliendo con las medidas de seguridad). También podemos compartir redes wifi con aquellos vecinos y vecinas que no tengan o no lo puedan pagar.

Puedes buscar la [Xarxa de Suport Mutu](#) de tu barrio o pueblo a través de las redes sociales. Son iniciativas vecinales que sirven para darnos apoyo mutuo, identificar personas que necesitan ayuda, denunciar vulneraciones de los derechos laborales o gestionar el impago de los suministros o viviendas para quien se ha quedado sin trabajo. Compartir y organizarse con el vecindario será una manera de conectar con el exterior de nuestra casa y fortalecernos.

● Por otra parte, **la comunidad virtual se expande** hoy más que nunca y cobra una importancia singular. Más allá del teletrabajo, potenciar y participar en proyectos online se convertirá en una manera colectiva de crear y compartir con todo el mundo que no sean los vecinos y vecinas de casa. Durante este período de confinamiento, internet se vuelve el elemento clave para desarrollar otras maneras de interactuar adaptadas a este momento excepcional y sin precedentes. Maneras de hacer basadas en nuevos valores y nuevos paradigmas y que perduren una vez acabe el confinamiento. Es momento, pues, de avanzar todavía más allá hacia redes comunitarias solidarias y cooperativas que ayuden a hacer una sociedad más justa y participativa frente al capitalismo, el cual se encuentra actualmente en crisis.

● **Pongámonos en contacto con la familia, compañeros y compañeras que no estén con nosotros** para preguntar como están y compartir todo aquello que queramos. Seguir quedando con la familia, amigos y amigas como hacíamos antes, pero a través de plataformas online nos ayudará a seguir conectadas con las amistades y continuar la vida “normal”. Los cuidados hacia las personas queridas tendrán que ser, más que nunca, presentes y constantes, sobre todo hacia aquellas personas que detectemos como más vulnerables a cualquier nivel (físico, psicológico o emocional), sobre todo las personas que vivan solas.

● **Tengamos calma al hacer nuestras compras**, está garantizado el suministro de los productos básicos. Desde una óptica comunitaria, comprar solo lo necesario y en cantidades adecuadas es la manera de garantizar que los productos básicos lleguen a todos y evitar caer en una sensación de pánico colectivo. ¡Cuidarse en comunidad es hacer salud!

● **Contribuir con el sistema sanitario.** La alarma constante de las muertes en todo el país nos puede producir angustia, sentir miedo e, incluso, culpa. Frente a ello, saber que la mayoría de la gente pasará el virus sin síntomas o con síntomas similares a los de una gripe nos puede hacer sentir más tranquilos y pasarlo en casa con calma. Seamos solidarias y tengamos conciencia de que el confinamiento sirve para que las personas vulnerables al virus puedan ser adecuadamente atendidas por el sistema sanitario sin que este se colapse.

SITUACIONES DE ESPECIAL VULNERABILIDAD

En caso de sufrir alguna patología mental previa es importante continuar el trabajo terapéutico especialmente en estos momentos donde el contexto es un estresor añadido. Muchos profesionales de la salud mental están ofreciendo la posibilidad de hacer sesiones online. No te quedes con la duda y consulta a tu terapeuta de referencia sobre esta posibilidad.

Si durante el confinamiento sufres violencia machista, o tus hijos o hijas, o bien te enteras de alguna situación de este tipo cerca de ti, llama al **900 900 120** o al **016** (teléfonos de atención contra la violencia machista, gratuitos y confidenciales, disponibles las 24h del día). También contáis con el teléfono de **Infancia responde: 116111** frente a casos de maltrato a menores.

En caso de tener un familiar o personas cercanas con sintomatología compatible con el Covid-19, ya sea con aislamiento domiciliario o en hospitalización. Debido al aumento de casos estos días es probable que vayamos recibiendo noticias de personas cercanas que presentan sintomatología, o tú misma. En estos casos es aún más relevante mantener una comunicación fluida con la persona para que se sienta acompañada, así como para detectar necesidades que requieran de nuestro apoyo. Es importante ayudar a la persona a rebajar los pensamientos alarmistas y transmitir mensajes de calma y tranquilidad.

Puede que la persona exprese sentimientos de culpabilidad por la posibilidad de haber transmitido el virus a otras personas, transmitirle que es una crisis sanitaria y que la responsabilidad individual tiene que ver con el cumplimiento de las recomendaciones sanitarias, pero más allá de ello reconocer que una de las grandes dificultades para contener el contagio tiene que ver con la amplitud del periodo ventana, de hasta 14 días y al hecho de que si no aparecen síntomas es imposible saber si hay o no contagio, puede ser una posible estrategia para hacer frente a esta dificultad. Recomendar que la persona siga las indicaciones médicas y que comunique cambios en la evolución de la sintomatología al personal médico, de manera presencial o telefónica, por si la pauta médica debe cambiar.

Duelos aplazados: este es un tema del que casi no se está hablando, pero desgraciadamente es una realidad a la que debemos dar respuesta. Las propias medidas sanitarias del Covid-19 establecen que en el caso de la muerte de algún familiar están prohibidos los rituales de entierro para evitar cualquier tipo de contacto con el virus. En estos casos, las personas se encuentran con un duelo aplazado que presenta como reto la imposibilidad de la proximidad con el familiar (el que impide la despedida a parte de no poder acompañar a los seres queridos) y la imposibilidad de celebrar los rituales de duelo como son el velatorio y el entierro.

Aunque estos queden aplazados, es posible realizar en casa pequeñas ceremonias y rituales que permitan el proceso de duelo: escribir una carta a la persona que hemos perdido, encender una vela que la simbolice, compartir el dolor y los sentimientos, hablar de lo que ha simbolizado con el resto de la familia, en formato telemático, especialmente cuando nos encontramos en situación de confinamiento, puede ayudar en estos momentos en los que el apoyo de la familia y los amigos será esencial.

Si ets personal sanitari, habrá que extremar todavía más las medidas de autocuidado. Especialmente, las más básicas como son dormir y comer. Tener cuidado de tu salud física (como ya se hace), pero también emocional y mental, así como la de las compañeras, para funcionar desde el cuidado colectivo. Contar con apoyo en casa, apoyo familiar y algún espacio para poder canalizar vivencias e impactos por la propia atención. El personal sanitario está trabajando con unos altísimos niveles de estrés, por lo que habrá que cuidar el desgaste y el impacto psicológico ante esta crisis.