

## Medidas para vivir el período de confinamiento en casa

Estamos viviendo una situación fuera de lo común, de un día para otro nuestras actividades han cesado, nuestras rutinas han cambiado y tenemos que amoldarnos a vivir dentro de casa. Muchos continuamos trabajando desde nuestro domicilio y es difícil conciliar la cantidad de cosas que hay que hacer dentro de casa con el cuidado de una persona con discapacidad.

Además, durante los últimos días las preocupaciones se nos han ido multiplicando, pues a las medidas a adoptar para mantener un buen estado de salud, se unen la incertidumbre de nuestro futuro laboral, la realización de tareas escolares que recibimos para los más pequeños...

Vosotras, las familias, os habéis quedado sin una red importante de apoyo como son los centros y todos los profesionales que atienden a vuestros hijos y/o hermanos. A la preocupación por la pérdida de las rutinas y la rehabilitación que se realizaba en estos centros, se añade el miedo al retroceso en sus capacidades físicas y cognitivas, añadiendo esto más sobrecarga y aumentando vuestra intranquilidad.

Esta situación estresante puede ser vivida como una amenaza o como una oportunidad, depende de cómo lo afrontemos cada uno de nosotros y de nuestra actitud.

Por ello, vamos a daros recomendaciones para que esta situación sea vivida como una nueva oportunidad de reinventarnos. Siguiendo la definición de Calidad de Vida (Schalock y Verdugo, 2006) compartimos con vosotros una serie de pautas para dos de estas dimensiones:

### BIENESTAR FÍSICO:

- Mantén rutinas de sueño (es importante levantarse y acostarse siempre más o menos a la misma hora).

- Intenta hacer un poco de ejercicio físico cada día, probablemente pasemos muchas horas sentados, necesitamos mover los músculos porque cuando acabe el confinamiento nos vamos a resentir.
- Come de manera saludable, puedes darte un caprichito los fines de semana, pero no abusemos de la 'comida basura'.
- Intenta hacer un planning semanal que incluya actividades distintas todos los días con el objetivo de no hacer lo mismo de lunes a domingo. Esto nos ayudará también a estar orientados en el tiempo.

### BIENESTAR EMOCIONAL:

- Reconoce que estamos ante una situación difícil para todos y tienes que ser consciente de tus emociones y de las emociones de las personas con las que convives en casa (es normal sentir miedo, angustia, estar triste o enfadado...).
- Sé amable contigo mismo, no todos los días van a ser iguales, no podemos tener siempre las mismas energías.
- Sé flexible con las tareas que te propongas hacer cada día, es bueno tener rutinas pero si no las llevas todos los días a cabo, no pasa nada.
- Organízate e implica a todos los miembros de la familia en la realización de las tareas domésticas (reparte las tareas dentro de casa).
- Haz solo de madre o de padre (no es buen momento para hacer además de terapeuta, deja esa tarea para los profesionales).
- Resuelve las situaciones que te vayan surgiendo día a día. Es mejor pensar en el aquí y ahora.
- Distingue entre espacios individuales y compartidos dentro de la casa (busca un espacio y un tiempo también para que cada uno pueda estar solo si le apetece).
- Conéctate con amigos, familiares y tus profesionales de referencia, para compartir momentos de charla.
- Incluye en vuestras rutinas actividades que os suban el ánimo y sean creativas (escuchar música alegre, hacer manualidades, redecorar vuestro dormitorio...).

- Si esta situación os desborda y no sabéis cómo controlarla, poneos en contacto con los tutores de vuestros hermanos/hijos y ellos darán aviso a la responsable del Programa de Familias.
- En caso de necesitar medicación de rescate poneos en contacto con vuestro Centro de Salud, en este os atenderán médicos cualificados:

Centro de Salud del Recinto: 956527804

Centro de Salud de Otero: 956527921

Centro de Salud del Tarajal: 856907258

- Evita recibir y difundir mensajes a través de las redes sociales, sobre todo aquellos que no provienen de fuentes oficiales, el exceso de información, sobre todo a las personas con discapacidad intelectual puede saturarles, facilitando la aparición de respuestas de pánico. Es importante dedicar tiempo a explicarles lo que está ocurriendo, pero utilizando un lenguaje sencillo y accesible. Asegúrate de que entiende lo que está pasando. Permítele que pueda hacer todas las preguntas necesarias hasta que realmente entienda la situación que estamos viviendo.

#### **PARA PERSONAS CON GRANDES NECESIDADES DE APOYO:**

- ➔ Intenta mantener las rutinas de aseo y cuidado en la medida en que os sea posible a vuestros recursos personales y al apoyo que tengáis para ello.
- ➔ Recuerda realizar cambios posturales para aquellas personas que deban permanecer en cama.
- ➔ Aquellas personas que se puedan incorporar y deambular, deberían mantenerse el mayor tiempo posible sentadas fuera de la cama. Trata de hacer con ellas una tabla de ejercicios físicos básicos que les mantenga algo activas.
- ➔ Estimúlalas con música que conozcan, objetos que puedan manipular y que, a ser posible, tengan algo de música o luces. Recuerda que para ellas, el tacto de su familia y el tono de voz es suficientemente estimulante.

- Es importante el contacto físico para aquellas personas que tienen grandes necesidades de apoyo, mantén en todo momento las medidas de higiene adecuadas para acercarte a ellas, ya que son una población muy vulnerable al contagio.
- Intenta buscar oportunidades de interacción con ellas, recuerda que son personas que necesitan tu cercanía y contacto (hazle alguna caricia, usa tu tono de voz para hacerles sentir tu cariño...).

### **PARA PERSONAS CON GRAVES PROBLEMAS DE CONDUCTA:**

- Recuerda que si esta es una situación difícil para todos, puede serlo en mayor medida para ellas.
- Trata de hacer en casa actividades que les agraden.
- Trata de prevenir situaciones en las que se puedan poner nerviosas y desencadenar conductas problemáticas. Ahora no es momento de tratar de corregir conductas que anteriormente en situaciones normales no hemos corregido, es mejor dejarlas pasar, y mantener la armonía en casa.
- Déjalas un espacio propio en el que puedan estar tranquilas, sin otras personas presentes.
- Trata de mantener las rutinas de sueño. El sueño alterado es un factor fundamental para la inestabilidad emocional.
- Comprueba que no haya ningún malestar o dolor físico que pueda estar ocasionando las conductas problemáticas, haz un chequeo de su estado de salud.
- Inclúyelas en las actividades diarias que haces en casa, la realización de tareas domésticas es una oportunidad ideal para fomentar la psicomotricidad, la secuenciación, la memoria y la atención. Además de hacerles sentirse activas y que forman parte de la familia.
- Si percibes que se encuentra demasiado intranquila o agitada, y crees que es necesario utilizar el recurso de salir a la calle, hazlo siempre usando las medidas de protección dictadas por las autoridades. Recuerda que se hace por su valor terapéutico, no por el mero hecho de dar un paseo, y siempre en las inmediaciones del domicilio familiar.