

PAUTAS PARA FAMILIARES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD



#yomequedoencasa

Desde el Equipo Técnico de Centro de Día **Paz y Bien** (Alcalá de Guadaíra), queremos seguir brindando apoyo a todas las familias ante este panorama de incertidumbre tan difícil de explicar a personas con discapacidad.

Esperamos que estas recomendaciones puedan ser de utilidad para complementar el trabajo que desde casa realizáis con cariño y dedicación desde hace tanto tiempo, y que ahora se ha visto complicado por esta situación.

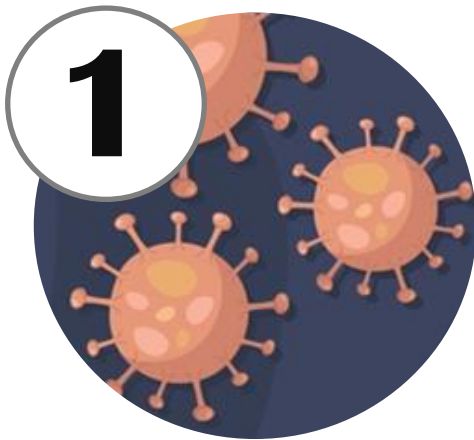
Aunque la incertidumbre haya acampado en nuestros pensamientos y en nuestras pantallas, estamos creciendo ante la adversidad.

La **solidaridad**, **empatía** y **optimismo** acompañarán nuestros pasos.

¡Ánimo y fuerza!

Equipo técnico de Centro de Día
Paz y Bien (Alcalá de Guadaíra)





EXPLICAR EL POR QUÉ DE LA SITUACIÓN

Adaptado a la comprensión de las personas con discapacidad a nuestro amparo.

Dar una información realista (sin darle ni quitarle importancia) es beneficioso para el cumplimiento de las medidas impuestas (quedarse en casa, lavarse repetidamente las manos...etc.)

Es importante, que se especifique en qué le afecta para evitar problemas a posteriori:

- Significa que no podemos ir a casa de nuestros amigos.

Y dar alternativas donde pueda conseguir algo similar:

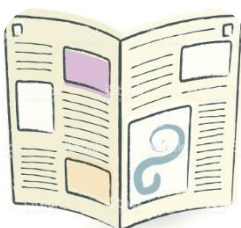
- Pero podemos llamarlos por teléfono.

OJO A LAS NOTICIAS FALSAS

Son muchos los bulos que existen al respecto y que corren mediante el reenvío por redes sociales y whatsapp.

Estas conllevan mayor malestar y fomentan el miedo, por lo que es conveniente informarse en medios seguros y acreditados.

Si nuestro familiar con discapacidad tiene acceso a internet y se maneja autónomamente es posible que pueda precisar de nuestra ayuda para distinguir las noticias falsas.

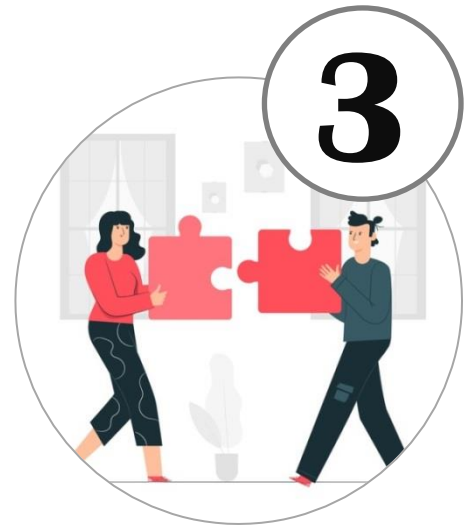


Se recomienda consultar las noticias sólo un par de veces al día mediante medios fiables.

CONSTRUYE UN BUEN CLIMA

Vamos a pasar mucho tiempo en casa y la convivencia no siempre va a ser fácil, por ello se recomienda:

- ✓ Conversa con tus seres queridos, es un buen momento para fomentar lazos saludables, dar y recibir comprensión y afecto.
- ✓ Comparte momentos de ocio y crea situaciones para que tu familiar elija. Alternad actividades que gusten a cada miembro de la familia.
- ✓ Reflexionar sobre qué ha sido lo mejor del día, qué momentos nos han gustado o qué nos gustaría hacer mañana.
- ✓ Ten una rutina que compagine actividades gratificantes con actividades necesarias (de mantenimiento de la casa).



FOMENTA EL BIENESTAR EMOCIONAL



- ✓ No te sientas culpable si te sientes sobrepasado. La situación es difícil y se le suma la preocupación porque nuestro familiar con discapacidad esté bien o que no tenga problemas conductuales.
- ✓ No te “machagues” si recibes o das una mala contestación, pero, ante todo, evita situaciones generadoras de conflicto en la medida de lo posible.
- ✓ Ten honestidad emocional, de nada sirve “hacer como que nada pasara”, sentirnos tristes o con miedo es normal. La tristeza y el miedo pasa finalmente y hablar ayuda a ello.
- ✓ Recuerda que existen organismos que facilitan apoyo y asesoría.



TEN MOMENTOS PARA TI

Encuentra un momento para ti y para estar en soledad, desconectar o invertirlo en algo que te apetezca. Tal vez nuestro familiar no sepa demandarlo (o no sea consciente de que lo necesita) así que también podemos ofrecerle oportunidades donde pueda estar solo/a.

- ✓ Es mejor que los momentos de soledad/intimidad se dediquen a actividades relajantes/gratificantes o que ayuden a desconectar, no a tareas pendientes que tengamos que hacer.
- ✓ Es un buen momento para trabajar la autodeterminación, puedes dar a tu familiar opciones para escoger qué quiere hacer (ver una película, escuchar música, estar en su cuarto...etc.).
- ✓ Reserva algún momento en el día para ello (puede ser a la vez que nuestro familiar, cuando se duerma...etc.) ya que influye positivamente en nuestro bienestar y en la convivencia.

MANTÉN EL CONTACTO

Además de mantener el vínculo con amigos/as y familiares, es importante lograr que nuestro familiar también esté en contacto y socialice en la medida de lo posible.

Podéis llamar a algún compañero/a del centro, incluirlo si le apetece en alguna de vuestras llamadas, etc.



CULTIVAD LA SALUD

Comed sano y equilibrado, es la base de una salud de hierro. Si nuestro familiar tiene problemas para ello podemos hacer uso de menús para que sepa cuándo toca la comida que más le gusta.

Puedes dejar la comida chatarra para momentos específicos de utilidad:

- ✓ Para negociar a la hora de realizar una tarea poco gratificante (*Si quieres, cuando ordenes tu cuarto nos comemos algo rico*).
- ✓ Para compartir momentos de complicidad y cariño (*Hoy tu y yo nos vamos comer una palmera de chocolate, ¿qué te parece?*).



No olvidéis practicar ejercicio físico, en el facebook de la entidad existen documentos con ejercicios específicos para ello.

¿Y SI SURGEN CONFLICTOS?

- ✓ No te embarques en conflictos que no llevan a ninguna parte, el confinamiento y la incertidumbre no nos ayudan a gestionarlos.
- ✓ Encontrad un espacio para hablar de los problemas si se considera necesario para el bienestar, pero intentad que no sea en momentos de tensión emocional.
- ✓ Practicad métodos de relajación y evasión en momentos de mucha carga, busca el apoyo el entorno.
- ✓ Cuando hablemos sobre un conflicto, intentad que se hable sobre conductas y no sobre formas de ser, las primeras pueden modificarse, las segundas solo causan mayor malestar (no es lo mismo decir: *¡Eres un egoísta!* Que decir: *Te estás comportando egoístamente*).
- ✓ Intentad no hablar en caliente, tampoco es un buen momento para hablar si nuestro familiar está “alterado”, cuando estamos nerviosos o enfadados no percibimos bien lo que otros nos dicen. Esperar a estar calmados (o a que esté calmado) antes de hablar sobre el problema.



9



MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA

Es el momento de crecer, reinventarnos, ayudarnos y compartir. Aunque la situación sea un impedimento, pensemos en todo lo positivo que nos ofrece.

Realizar proyectos que tenías estancados, pasar tiempo con tu familia, hablar con personas con las que el poco tiempo te impedía mantener el contacto...etc.

10

Y RECUERDA...



En tiempos difíciles, la imaginación es la mitad de la enfermedad, la tranquilidad es la mitad del remedio y la paciencia es el primer paso para la cura.

¡JUNTOS LO CONSEGUIREMOS!

<https://es-es.facebook.com/AsociacionPazyBien>

MARZO 2020

