

## CUESTIONES PSICOLÓGICAS Y EMOCIONALES

### PRIMERAS RECOMENDACIONES.

#### *Cómo afrontar el COVID-19*

**La situación que estamos viviendo es un hecho inesperado que nunca antes habíamos vivido y que implica un periodo de adaptación y una serie de cambios a corto plazo en nuestro día a día y el de nuestros familiares.**

Enfrentarse a algo nuevo, desconocido, la sensación de incertidumbre o de falta de control genera habitualmente estados de ansiedad, miedo, descontrol emocional y conductual y en ocasiones que las pequeñas manías, obsesiones y rutinas de las personas con SD u otras discapacidades se incrementen en exceso debido a los pequeños cambios vitales que pueden ir aconteciendo en estos días.

**POR TODO ESO OS VAMOS A IR DANDO UNA SERIE DE INFORMACIÓN QUE PENSAMOS OS PUEDE SER MUY ÚTIL.**

Empezaremos por el primer paso:

#### **¿CÓMO EXPLICÁRSELO?**

Hay que intentar antes de empezar con la explicación que a nivel emocional estén calmados, no hacer de la explicación un acto o un hecho especial, introducirlo dentro de una conversación normal o ir contestando a las preguntas a medida que vayan surgiendo, sobre todo hay que anticiparse a su malestar emocional, antes de que presenten ansiedad, aburrimiento, obsesión, miedo, etc. a continuación os pasamos una serie de recomendaciones de que o cómo contarle.

Y al final del documento una serie de documentación de apoyo que os puede ayudar a reforzar lo que vais haciendo o a ayudar al manejo emocional de la situación.

## **ANTES DE NADA, RECUERDA:**

- Elige bien la información, fuentes oficiales y buscar información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc.
- Preguntarles qué información saben, posibles dudas o temores relacionados con el virus, así como información errónea que han escuchado o mal interpretado.
- Aclararles todas las dudas que puedan tener, de manera sencilla, y transmitiéndoles calma y seguridad.

## **¿QUÉ EXPLICARLES?**

- No esperar a que pregunten para hablarlo con ellos/as.
- Corregir información errónea o mal interpretada, adaptarla si fuera necesario, pedir a otro miembro de la familia con el que tenga más confianza que lo haga por nosotros, etc.
- Ser sinceros en cuanto a que se trata de un virus peligroso porque se contagia con facilidad, y por lo tanto debemos protegernos de él, explicar también porque se está comportando la gente en general con cierto pánico, intentar describir con ejemplos gráficos
- Informar sobre los síntomas más frecuentes: fiebre, tos y sensación de falta de aire.
- Informar que la mayoría de los casos se recuperan, pero los mayores son los que más deben cuidarse de este virus.
- Dar seguridad y confianza informándoles de que hay muchos profesionales sanitarios para curar, entender el virus, reducir sus riesgos y encontrar una vacuna.
- No ignorar sus miedos o dudas.
- Utilizar un lenguaje adaptado a su edad y a sus conocimientos.
- Entender que si no se lo explicamos bien recurrirán a argumentos fantasiosos para compensar la falta de información.
- Hablar con frecuencia sobre el tema pero sin saturarles con demasiada información. Normalizar que se hable sobre ello sin que sea un tema tabú.
- Promover espacios de encuentro para la comunicación con ellos donde se sientan seguros y tranquilos para expresar, escuchar y preguntar

- Evitar hacer referencia a las personas que están muy enfermas o han fallecido
- Ser honestos y evitar largas explicaciones, respondiendo a sus dudas o miedos que puedan tener.
- Transmitir que pueden expresar sus dudas y confiar en nosotros.
- Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros, quizás podamos buscar respuestas juntos.

## **RECOMENDACIONES GENERALES**

- Lo más importante es mantener la calma, y saber manejar el estrés
- Vigilar nuestras conversaciones con otros adultos
- No alarmarse ni estimular al miedo. Ser realista, la inmensa mayoría de las personas se están curando.
- Protegerles de toda la información que pueda ocasionarles malestar y preocupación porque pueden no interpretar bien la información. Tener en cuenta que la información en las redes sociales suele ser superficial, incompleta o errónea.
- Evitar que naveguen solos por internet buscando información no adecuada sobre el Covid 19.
- Dar seguridad sobre el estado de salud de los adultos de su entorno, como por ejemplo los abuelos, informarles que saben protegerse y cuidarse. Si suelen ver a otros familiares con frecuencia y debido al virus han disminuido las visitas promover contactos virtuales.
- Mantener los horarios y hábitos familiares habituales, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad que dan las rutinas.
- Incluir nuevas rutinas, distribuciones de tareas (ahora que estamos todos en casa), aprovechar para reforzar conductas, hacer una buena planificación de la semana y anticiparles lo que va a pasar cada día, recordad que eso siempre les da seguridad y bienestar y genera menos descontrol emocional.
- Promover tiempo para el juego libre, deporte, movimiento corporal, incluso dejar tiempo para el aburrimiento.
- Diferenciar entre los horarios y rutinas de un día entre semana de los del fin de semana.

- Realizar actividades dentro del hogar en momentos solos y en momentos con otros miembros, recordad que estar dentro del ambiente de casa puede generar tensiones, que los tocs se enfaticen y que las manías se vuelvan más agudas, por todo ello tienen que mantenerse activos. **(DOCUMENTO ANEXO CON MÁS INFORMACIÓN)**
- Dedicad tiempo a hablar de las noticias, no los mantengáis ajenos por miedo o por precaución, recordad generarles miedo no es adaptativo, hay que generar responsabilidad en ellos no dejar en manos de familiares u otros adultos su bienestar, si son menores, utilizar esta situación para ir introduciendo conceptos más exhaustivos de higiene, salud, normas etc.
- Recordad que vuestro comportamiento va a ser un espejo del suyo y viceversa, si os mostráis ansiosos, ellos también lo harán, si sois descuidados ellos también lo harán.
- Si están nerviosos y notáis cierta intranquilidad introducir técnicas de relajación sencillas y aprovechar estos días para convertirlas en hábitos de higiene emocional.
- Hay que seguir las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias y confiar en ellos porque saben lo que tienen que hacer, ya que cuentan con los conocimientos y los medios. Así pues repasar con ellos las instrucciones de higiene necesarias cada día, y pedirles que sean ellos quienes nos las recuerden a nosotros y nosotras.

**A CONTINUACIÓN, ADJUNTAMOS DOCUMENTACIÓN SOBRE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN SENCILLAS (documento explicativo y audio de relajación guiada) Y MANUAL SOBRE COMO TRABAJAR LOS TOCS DE MANERA SENCILLA DESDE EL HOGAR, ESPECIALMENTE INDICADO PARA PERSONAS CON SD Y OTRAS DISCAPACIDADES**