

CONVIVENCIA FAMILIAR
DURANTE LA CURARENTENA

GUÍA

para familiares de personas con
problemas de salud mental



El Puente
SALUD MENTAL
valladolid

983356908 // elpuente@elpuentesaludmental.org

ÍNDICE

GUÍA PARA FAMILIARES DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

02

¿QUÉ ES EL COVID-19?

03

¿QUÉ ES EL ESTADO DE ALARMA Y QUÉ CONLLEVA?

- Derechos sociales
- ¿Puedo salir de casa si tengo problemas de salud mental?

06

CONVIVENCIA FAMILIAR EN ÉPOCA DE CUARENTENA PARA FAMILIARES DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

- ¿Cómo puede afectar a nuestro estado de ánimo el confinamiento?
- ¿Por qué puede influir en nuestro día a día?
- ¿Cómo y qué podemos hacer para hacernos sentir mejor en familia?
- ¿Es bueno en familia tener momentos para estar solo?
- ¿Las personas con problemas de salud mental tienen dificultades añadidas ante la situación de confinamiento?
- ¿Qué opciones tenemos para paliar el aislamiento social?
- ¿Con qué recursos de apoyos profesionales cuento en pleno confinamiento?



¿QUÉ ES EL COVID-19?

Es una enfermedad infecciosa causada por un nuevo virus, COVID-19. El virus causa una enfermedad respiratoria, donde los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos, y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal. La mayoría de los casos presentan síntomas leves. En casos más graves, la infección puede causar neumonía.

¿QUÉ ES EL ESTADO DE ALARMA Y QUÉ CONLLEVA?

El estado de alarma es un estado excepcional marcado por el Gobierno y está previsto para grandes catástrofes, crisis sanitarias o paralizaciones graves de los servicios públicos. En concreto, la ley orgánica que regula estos estados precisa que el de alarma es el más indicado para afrontar "epidemias y situaciones de contaminación graves".

El estado de alarma permite, poner a los cuerpos del estado, bajo las órdenes directas del Gobierno. Limitar la libre circulación en horas y lugares determinados, o condicionarlas al cumplimiento de ciertos requisitos. Requisas temporales de todo tipo de bienes e imponer prestaciones personales obligatorias.



DERECHOS SOCIALES

En momentos de excepcionalidad corresponde al Gobierno ofrecer medidas. No es solo una emergencia sanitaria, es también una emergencia económica y social y por tanto se implementan medidas que protejan a los y las más vulnerables:

- **Derecho a la vivienda:** moratoria de hipotecas para quienes hayan reducido sus ingresos o se encuentren en situación de desempleo debido al covid-19.
- **Garantizar la luz y el agua:** un mes sin cortes de servicios de energía eléctrica, gas natural ni agua para las familias más vulnerables.
- Garantizar las comunicaciones electrónicas.
- Garantizar el Bono social.
- Reforzar los servicios sociales para que apoyen a las familias en las tareas de cuidados mediante un fondo social extraordinario.
- Reforzar la asistencia a domicilio a personas mayores, dependientes o con discapacidad afectadas por el cierre de los centros de día o centros sociales.
- Reforzar y ampliar los dispositivos de teleasistencia domiciliaria de manera que se incremente la vigilancia de la población beneficiaria de este servicio.
- Asistir a las personas sin hogar.

¿PUEDO SALIR DE CASA SI TENGO PROBLEMAS DE SALUD MENTAL?

Según el BOE. núm. 76, de 20 de marzo de 2020; se establece el siguiente criterio: ***“habilitan a las personas con discapacidad, que tengan alteraciones conductuales, como por ejemplo personas con diagnóstico de espectro autista y conductas disruptivas, el cual se ve agravado por la situación de confinamiento derivada de la declaración del estado de alarma, y a un acompañante, a circular por las vías de uso público, siempre y cuando se respeten las medidas necesarias para evitar el contagio”.***

Aunque la norma no lo establece, el CERMI aconsejan, en caso de disponer de ello, llevar consigo en las salidas a la calle el certificado oficial de reconocimiento de discapacidad; prescripción de un profesional sanitario o social; informes médicos, psicológicos o sociales complementarios en los que se describan las necesidades individuales y/o la existencia de dificultades conductuales. La recomendación del equipo técnico de El Puente Salud Mental, es que las salidas del domicilio se hagan de manera excepcional y con el apoyo de un profesional.

Desde El Puente Salud Mental Valladolid se pondrá en marcha un servicio profesionalizado para este fin, si estás interesado ponte en contacto con nosotros y os informamos de las condiciones del mismo.

Si vives en la provincia de Valladolid; consulta con la Policía de zona o Guardia Civil las condiciones relativas para tener acceso al paseo terapéutico y que se pueda desarrollar sin incidencias.





CONVIVENCIA FAMILIAR EN CUARENTENA

Estamos en una situación complicada y una de las medidas que ha tomado el Gobierno que nos afecta de manera radical, es la de no poder salir de nuestras viviendas excepto para necesidades básicas como comprar alimentos, ir a la farmacia o acudir al hospital.

El permanecer tantos días dentro de casa sin poder hacer muchas de las actividades que hacíamos en nuestro día a día, tiene implicaciones en nuestra vida familiar, así como en nuestro estado de ánimo.

¿Cómo puede afectar a nuestro estado de ánimo el confinamiento?

Pueden aparecer emociones como estrés, agobio y ansiedad, incluso angustia o irritabilidad. Esto es normal, y no tenemos que tomárnoslo como algo catastrófico ya que pueden tener su valor adaptativo, lo importante es aprender a manejar y relativizar esas sensaciones.

La ansiedad y el estrés son mecanismos de defensa habituales en nuestro cuerpo y mente, que en determinadas situaciones nos ayudan. Esta alerta se produce cuando nuestro cuerpo identifica una situación que interpreta como incertidumbre y amenaza, preparándonos para intervenir frente a riesgos, con el objetivo de minimizar sus consecuencias. Por lo tanto, nos prepara para la acción y la resolución de posibles problemas.

En algunas ocasiones, podremos notar dificultades para dormir, apatía, sensación de tristeza, soledad, vista cansada... En un primer momento, además, podemos experimentar un estado inicial de "no creernos lo que está pasando", cierto "shock" y/o negación de la situación dado lo inesperada de la misma.

Después, nuestras emociones pueden ir en la línea de la adaptación a la realidad del confinamiento, empezando a digerir lo que está sucediendo, ("esto está pasando") y a poner en marcha acciones y planes nuevos (¿cómo nos podemos organizar?) Por lo tanto, no te asustes si en casa empezáis a hacer cosas nuevas, o cosas que hace mucho tiempo que no hacíais; más bien piensa que forma parte del proceso de adaptación a esta nueva realidad que tenemos.

¿Por qué puede influir en nuestro día a día?

Además de afrontar estas emociones molestas y en muchos casos novedosas, tenemos que añadir la necesidad de convivir en unas condiciones inesperadas y novedosas para todos los miembros de cada familia: compartir tiempo y espacio en familia en una intensidad y tiempo como nunca antes habíamos tenido que hacerlo. En muchas familias se ha visto interrumpida la asistencia a clases, a centros de día/centros ocupacionales, etc. Así como la actividad laboral también se ha visto afectada. Son cambios en esferas muy importantes de nuestra vida familiar, porque marcaban ritmos y tiempos, y permitían respiros.

A esto hay que añadirle el bombardeo de información que recibimos por distintos medios (televisión, radio, wassap, etc.) en muchos casos de carácter negativo y difícilmente gestionable por su volumen y su contenido.

Acude a fuentes realistas oficiales y busca información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc.

También es relevante el factor de la incertidumbre, es decir, que no sabemos exactamente cuánto tiempo va a durar esta crisis, ni qué repercusiones puede tener. Por lo que trata de normalizar los pensamientos que tú o tus familiares podáis tener al respecto, como "¿cuánto tiempo va a durar esto? ¿qué pasará después?", etc., es lógico que tengamos muchas preguntas, aunque también hay que aceptar que de algunas no dispongamos de una respuesta definitiva. Por eso, el autocontrol y las habilidades de toda la familia, va a tener que ponerse en práctica estos días para evitar o gestionar de la mejor manera posible más momentos tensos de los habituales.

¿Cómo y qué podemos hacer en el día a día para sentirnos mejor en familia durante este confinamiento en casa?

A continuación, vamos a explicar sugerencias que pueden ser positivas para el día a día en la convivencia familiar ante la actual crisis generada por el COVID-19. Utilízalas enfocando tus esfuerzos en lo que depende de ti. Evita convertirte en el/la dinamizador/a de actividades e instrucciones de tu familiar con problemas de salud mental y/o del resto de la familia. Puedes sugerir, invitar y/o tratar de que te acompañe y dar ejemplo, así como negociar con el resto, pero de nada sirve obligar, especialmente con tareas que nunca antes formaban parte de sus rutinas. Además, ten en cuenta que cada familia tiene sus propias características y dinámica, por lo que debes adaptar las pautas a tu realidad familiar:

- Recuerda que ante esta crisis sobrevenida por el COVID -19 todas las personas y familias tenemos un tiempo de adaptación. Esto supone una reorganización y posibles cambios en nuestro día a día familiar. El darte cuenta de que hay algo en casa que no está funcionando, no es algo negativo; al revés, os va a permitir adaptaros. Para ello trata de cambiar lo que dependa de ti, y con el resto de la familia, trata de establecer una comunicación positiva para negociar los cambios que también dependan y afecten a los demás.

- Para gestionar mejor nuestras emociones, tanto si son agradables como si no, lo más importante es intentar aceptarlas y reconocerlas, tanto en uno mismo como en el resto de familiares. Ten en cuenta que tratar de negarlas o reprimirlas supone una nueva fuente de frustración. Lo más funcional es darte cuenta de ellas, y permitirte sentir las. Si otro familiar te cuenta cómo se siente, refuérzale positivamente por compartirlo contigo, en lugar de tratar de hacerle sentir de otra manera. Por ejemplo, si tu familiar con problemas de salud mental te explica que siente miedo simplemente acompáñale en su sentir y escúchale atentamente, evitando restarle importancia a sus emociones con frases como "no es para tanto", "no deberías sentirte así"; en lugar de esto, puedes decir: "trato de entender cómo te sientes", "tiene que ser difícil", "estoy aquí para apoyarte si lo necesitas."
- Cuida la comunicación con el resto de tus familiares. Si en algún momento te sientes muy tenso e irritable, teniendo en cuenta que esto puede aparecer durante el confinamiento, busca la manera de canalizar esas emociones realizando alguna acción que te relaje y evitando tomar decisiones o abrir conversaciones bajo esa tensión. Espera a calmarte para poder abordar lo que consideres que tienes que comunicar a los demás. En definitiva, busca el momento más adecuado.
- Piensa que esta situación puede ser también una oportunidad para conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás. Una oportunidad de crecimiento familiar. Probablemente vayamos a disponer de más tiempo, y por tanto, podamos dedicar más oportunidad a expresarnos y comunicarnos con nuestros familiares, así como de hacer introspección y dedicarnos tiempo a nosotros mismos.
- Rememora situaciones en vuestra familia por las que hayáis pasado antes que fueran difíciles y finalmente pudisteis resolver. Recuérdaselo al resto de tus familiares. Tened en cuenta que todas las familias tenéis recursos, estrategias y valores que son de utilidad en estos momentos, así como experiencias previas y logros conseguidos.
- Una vez avanzada esa parte, el día a día, lo primero que podemos hacer es tratar de organizar el tiempo. Tener planificado el día dará a toda la familia sensación de seguridad, lo que generará menos opciones para los pensamientos negativos. En este sentido, funciona muy bien combinar actividades placenteras, como desayunar con tranquilidad y relajados, con otras menos placenteras, como puede ser hacer limpieza de alguna parte de la casa. Debemos mantener nuestra mente ocupada el máximo tiempo posible.

- Conviene, además, los fines de semana, hacer cosas distintas dentro de casa. Por ejemplo, elaborar un postre especial, ver una película, etc. Algo que marque la diferencia con el resto de la semana. También puede ser una buena medida, durante el fin de semana, flexibilizar los horarios, igual que haríamos si no estuviéramos en situación de confinamiento. Se trata de buscar todos los recursos posibles para evitar caer en la monotonía y la desesperanza.
- Tener en cuenta que es muy importante que la persona con problemas de salud mental mantenga los apoyos profesionales que recibía, tanto si participa en programas y actividades, como todo lo relacionado con la adherencia al tratamiento. Para ello puedes facilitar que tu familiar mantenga el vínculo con los profesionales que le vienen apoyando previamente a la crisis, tanto los del ámbito sanitario como social. Por ejemplo, puede ser habitual en este contexto de confinamiento que el psicólogo mantenga una entrevista a través de videollamada con tu familiar.
- Es recomendable que cada día se dedique un tiempo para realizar alguna actividad que implique movimiento dentro de casa. En las plataformas digitales hay sesiones adaptadas a cada nivel que podréis seguir si problema. Nuestra terapeuta ocupacional, Victoria, ha desarrollado un vídeo que podréis consultar en nuestra página web <http://elpuentesaludmental.org/>. Pero podemos buscar otro tipo de tareas que impliquen movimiento, como pueden ser ordenar estancias, limpiarlas, etc. También la música es una buena aliada, bailar, movernos, y, además, muy terapéutica.

¿Es bueno en familia tener momentos para estar solo durante la cuarentena?

Es positivo pensar conjuntamente algunas actividades que podáis hacer juntos en familia, como jugar a juegos de mesa, comer, etc. Pero, recuerda, que es básico a la hora de hacer la planificación que tengáis presente la necesidad de respetar el espacio vital de cada miembro de la familia. El pasar tanto tiempo juntos puede agobiaros, por lo que se aconseja que se respete a cada miembro de la familia que quiera pasar tiempo en su habitación o realizando actividades individualmente dentro de la dinámica de la casa. Así que conviene flexibilizar las normas en este sentido.

¿Las personas con problemas de salud mental tienen dificultades añadidas ante la situación de confinamiento?

La respuesta es que hay mucha variabilidad, ya que va a depender de factores no sólo intrínsecos al problema de salud mental, sino también a su entorno y a otras condiciones más sociales, como la red de apoyo que tenga, el acceso a los recursos sanitarios y sociales, la adherencia al tratamiento, si dispone de sus necesidades básicas cubiertas, la dinámica familiar que se mantenga, si vive sólo o no, etc. En cuanto a factores personales, sí que puede influir su capacidad de afrontamiento ante eventos estresantes, resiliencia y nivel de motivación, etc. La interacción de todos estos factores, hace que exista mucha variabilidad en las respuestas de cada individuo.

Aún así, la presencia de un problema de salud mental es un factor más a tener en cuenta.

Algunos de los comportamientos que pueden aparecer son:

- **Aumento de la ingesta de comida.** En los casos en lo que la persona come muy poco, se debe acordar una dieta ligera que asegure los ingredientes nutricionales básicos y establecer un horario estricto de comidas, es importante acordar rutinas para regular nuestros ritmos. En el caso inverso, cuando ingieren demasiado, suele ser porque están nerviosos y es una forma de canalización de este estado de ansiedad, lo recomendable en este supuesto sería hablar con ellos tranquilizándoles y ofertar otras alternativas como darse una ducha o iniciar el rato establecido de ejercicio. Indagar en qué cosas le relajan es muy eficaz, ya que cada uno tenemos nuestras propias estrategias y filias.
- **Insomnio.** Si no se hace una buena higiene del sueño, añadido a una vida sedentaria, es fácil que aparezca. Dormir mal altera nuestra capacidad de concentración, atención y memoria, reduciendo además de que afecta a nuestro sistema inmunológico. Por eso es importante realizar actividades dinámicas como hemos comentado antes. Y establecer unos horarios tanto para levantarse como para acostarse, utilizar la cama sólo para dormir, no utilizar dispositivos móviles una hora antes de acostarnos y por supuesto, no tomar bebidas estimulantes por la noche. Es fundamental una buena higiene del sueño.
- **Apatía.** Sobretudo perder el interés por el cuidado y aspecto personal, la ducha, lavarse los dientes, afeitarse... Puede ser de ayuda establecer un horario esta rutina e incluso hacer un cuadrante que pueden ir rellenando cuando lo vayan haciendo. Desprenderse del pijama al levantarse y tomar una buena ducha, son acciones que ayudan a comenzar el día con mejor actitud y que repercuten positivamente en la convivencia. Sobre todo en aquellos casos en los que la persona realizaba actividades diarias fuera de casa, que le permitían mantener una estructura horaria y estas se han visto interrumpidas (trabajo, formación, programas diurnos, etc.).
- **Dificultades de concentración:** todo lo anterior sumado al hecho de no poder salir de casa, puede generar dificultades en la concentración y en la atención sostenida. De alguna forma, salir al exterior nos permite "despejarnos", y en estos momentos, esta "vía de escape" está muy restringida. Esto se puede traducir en algunos casos, en que el familiar con problemas de salud mental puede quejarse porque le cuesta concentrarse al leer, no sigue el hilo de las noticias, etc.

¿Qué opciones tenemos para paliar el aislamiento social?

Comunicación con la familia, amigos, etc. La tecnología nos ofrece infinitas posibilidades para comunicarnos con nuestros seres queridos mediante una llamada, mensajes de texto, videoconferencias... Son recursos muy útiles y que debemos introducir en nuestra rutina diaria para acercarnos a nuestras familias y amigos. Este tipo de comunicaciones nos ayudará a tranquilizarnos, a mantener el contacto. Si no disponemos de nuevas tecnologías, podemos recurrir a las más tradicionales: llamadas de teléfono, envíos postales, etc.

¿Con qué recursos de apoyo profesionales cuento en pleno confinamiento?

Como familiar y/o como persona con necesidades de salud mental, piense que, a pesar del confinamiento, los profesionales de la salud mental tanto sanitarios como sociales, seguimos trabajando y prestando nuestro apoyo y servicios. Existen programas a través de Internet, terapia online, ejercicios que se pueden enviar al domicilio, etc. Ahora más que nunca debemos cuidar nuestra salud mental, por lo que no dude en ponerse en contacto con ellos si tiene dudas o considera que pueden necesitar alguna orientación o apoyo.

En la situación de confinamiento, tenemos que tomar conciencia de que cada familia lo estáis haciendo de la mejor manera posible, y (podéis consultar muchas más en #cuidamosdetusaludmental), queremos indicar ¡las familias y las personas con problemas de salud mental tenéis habilidades y recursos, y lo estáis haciendo muy bien!

Seguimos apoyando a las familias y a las personas usuarias, desde distintas vías:

- **Atención en el domicilio**
- **Atención telefónica**
- **Videollamadas...**

**EL PUENTE SALUD
MENTAL
VALLADOLID**

983356908
elpuente@elpuentesaludmental.org