

GUÍA PRÁCTICA PARA ABORDAR LA CRISIS **COVID-19**

Material para Personas Mayores



**RECUERDA QUE CUENTAS CON RAE,
TU RED DE APOYO PARA RECIBIR ORIENTACIÓN PROFESIONAL 24/7**

GUIA PRÁCTICA PARA ENFRENTAR EL CONFINAMIENTO



¿Qué es aquello que **SÍ DEBEMOS HACER** en estos días de confinamiento?

Establecer una rutina diaria, en relación a:

- ✓ tareas de responsabilidad
- ✓ tareas de autocuidado
- ✓ tareas ocio.

Asumir estas tres áreas de la vida, es fundamental para poder seguir activos dentro de la situación que nos acontece, de tal forma de no alterar traumáticamente nuestra vida.

Ajustar esta nueva situación al máximo posible, respecto de lo que hacíamos:

1. **Horario de trabajo:** Seguir trabajando si es posible, y si no lo es, adaptar nuevas responsabilidades y tareas a los miembros de la familia.
2. **Horario de descanso:** Evitar modificar nuestros hábitos de descanso y sueño que teníamos antes.
3. **Horario y hábitos de comida:** Igual que el sueño, interrumpir lo menos posible esta rutina. Muchas personas al estar confinados en casa, comen de manera compulsiva y sin orden. Si sus hábitos de alimentación no eran saludables, ahora es un buen momento para comenzar poco a poco a establecer nuevos objetivos, que les harán sentirse mejor.
4. **Horarios de higiene.** Estar en casa no significa estar todo el día en pijama, sin ducharnos, sin vestirnos, ni peinarnos. Los hábitos de higiene son FUNDAMENTALES para estos momentos. Si sus rutinas antes eran, ducharse, vestirse y salir al trabajo, deberá seguir estos hábitos de la forma más parecida posible.
5. **Horarios de ocio y tiempo libre.** Es muy buen momento para incorporar en nuestra vida esas actividades que no habíamos tenido el tiempo de hacer. Eso sí, no es cuestión de rellenar TODO el tiempo con actividades de ocio, sino una parte del tiempo. Recordar que debemos seguir al máximo posible con nuestra rutina de siempre.

- ✓ Las personas acostumbradas a tener mucha interacción social, puede servirse de las llamadas y video-llamadas para tener ese momento de encuentro con amigos.
- ✓ El Autocuidado es muy importante y toma una parte del día y de la semana para hacer deporte, meditar, escribir, mimarnos (un buen baño relajante, arreglarnos y vernos bien)
- ✓ Aprovechar este tiempo para aprender cosas nuevas (cocinar, manualidades, pintar...)
- ✓ Es buen momento para recuperar los lazos intrafamiliares que habíamos perdido, recuperar viejas costumbres dentro de casa (reunirnos en la mesa, jugar a juegos de mesa, ver películas...) Para quienes están pasando la cuarentena solos, sería recomendable hacer las cosas que permiten las tecnologías (llamadas, video-llamadas grupales, juegos en grupo...)



Ahora que ya sabes qué es lo que se debería hacer, es importante conocer aquello que NO DEBEMOS HACER durante esta cuarentena:

- Pasar TODO el día en pijama, viendo películas o series, atacando el refrigerador.
- Recurrir constantemente a pensamientos de proyección futura. Es momento de vivir el ahora y saborear el momento.
- Monopolizar nuestro tema de conversación. Sabemos lo que está pasando, debemos estar informados, pero NO todo el tiempo hablando de lo mismo, ya que esto solo puede ayudarnos a aumentar nuestros niveles de ansiedad.
- Tener constantemente las noticias puestas en la tele o recurrir a ellas por Internet o por las redes sociales (aumenta la ansiedad).
- Las personas que tienen como costumbre una alta actividad fuera de casa, pueden comenzar a sentir el agobio prematuramente. Por eso, es importante que empiecen desde ya con las recomendaciones.

Material para Personas Mayores

Introducción

En la actualidad nos enfrentamos a algo totalmente nuevo, puede que en ciertos casos nos recuerde a épocas pasadas en la que veíamos la situación desde otra perspectiva. No obstante contamos con algo realmente valioso para enfrentarnos a ella, la experiencia. No nos referimos a esa experiencia de vivencia o no de una época "similar" si no a la experiencia vital, a la que nos permite afrontar las cosas de otra manera e incluso desde otro punto de vista. Este material está justo enfocado a esto, a potenciar nuestro recurso de sabiduría y experiencia vital para ayudarnos a experimentar este periodo de una forma enriquecedora y para ello debemos identificar las dos cosas que nos pueden generar mayor malestar: la soledad y la salud.



Psicoeducación

Podemos definir la salud como el estado de bienestar y no solamente la ausencia de patologías o enfermedades. No obstante, a pesar de que nos puede ser complicado mantener este estado de bienestar, es nuestra mente y nuestros pensamientos los que pueden incidir en el agravamiento de las enfermedades físicas. Estos pensamientos pueden, por ejemplo, aumentar las sensaciones de dolor físico y emocional e incluso debilitan nuestro sistema inmune. Por tanto el autocontrol, la conciencia y el manejo de los pensamientos, no solo nos permitirán lidiar mejor con las enfermedades que padezcamos, sino que reducirán además su intensidad y nos permitirán fortalecer nuestras defensas, disminuyendo el riesgo y los posibles síntomas del contagio. Por otra parte, pensamientos enfocados al temor, al miedo de contagiarnos, al malestar o la preocupación por alguno de nuestros familiares o incluso al sentimiento de ser una "carga" para ellos, debilitan nuestras defensas en todos los sentidos, y ahí entra la soledad. La soledad es algo con lo que, posiblemente estamos familiarizados diariamente. En muchos casos aunque recibamos la visita de nuestros hijos/as, vecinos/as, amigos/os o familiares, pasamos la mayor parte del tiempo en soledad y, por tanto, en muchos casos seguramente nos hemos acostumbrado a vivir con ella. En otros casos puede que ahora la notemos más que nunca y que esa convivencia con nosotros mismos se esté haciendo más difícil de lo que pensábamos, esto es algo totalmente lógico y normal, por eso esta guía no tiene el objetivo de combatirla, sino que está pensada para convivir con ella a través de la aceptación, pero ¿qué es realmente la soledad? La soledad emocional (no solo la física como tal) provoca sentimiento

de vacío, de angustia, de miedo y sufrimiento. Hace que nos sintamos vulnerables e incluso que nos cueste encontrar un ¿por qué? o un ¿para qué? Además ese dolor emocional puede hacer que sintamos que somos cada vez más invisibles para los demás, y todas estas emociones y sentimientos, pueden aumentar en situaciones como la que vivimos en la actualidad. Pero, (sí aquí también hay un pero) una de las mejores herramientas para convivir con ella es el apoyo y, en estos momentos cuentas con el apoyo de todos/as nosotros/as. Como sociedad estamos creando una red de apoyo para reducir ese sentimiento de vulnerabilidad, con recursos como este, con voluntariado para realizar compra y cuidados, con mayor conciencia y con miles de gestos de afecto y cariño. Así que sigue leyendo para saber cómo notar y disfrutar de ese apoyo mejorando la convivencia con la salud y la soledad.

Ejercicios prácticos

Una de las mejores formas para poder sobrellevar esta situación y a la vez mantener activa la mente es realizando ejercicios que nos estimulen, nos distraigan y a la vez nos permitan sentirnos útiles y satisfechos con nuestros avances.



1. Ejercicios cotidianos que estimulan nuestra mente. En este apartado podríamos incluir todas aquellas actividades y tareas que podemos realizar dentro de casa con nuestros propios recursos. Como por ejemplo:
 - ✓ Elaborar nuevos platos o recetas de cocina.
 - ✓ Retomar una afición o continuar practicándola: realizar punto, costura, ganchillo, etc.
 - ✓ Leer revistas, libros, etc.
 - ✓ Ordenar viejas fotografías, eso nos permitirá evocar recuerdos e incluso contactar (si nos es posible) con las personas que aparecen en ellas, para notar ese apoyo y ese afecto desde el otro lado de la pantalla.
 - ✓ Reciclar prendas u objetos para hacer manualidades.
2. Ejercicios cognitivos que estimulan nuestra mente. No debemos olvidar que si para toda la población es importante la estimulación cognitiva, para los mayores todavía lo es más. No sólo por el buen funcionamiento cerebral y cognitivo sino porque dicha estimulación repercutirá a todas las áreas.

- ✓ Realizar un listado de palabras que empiecen por: DA, NA, SA, PE, TE, ME, CO, LO, RO, SU, NU, etc. (son válidas todas las que se te ocurran).
- ✓ Realizar un listado de palabras por categorías (objetos de la cocina, animales, colores, frutas, países, flores, nombres de mujer, nombres de hombre, cantantes, actores, actrices, etc.)
- ✓ Realizar una recopilación de refranes populares (poner todos los que conozcan y qué significan).
- ✓ Recordar chistes, adivinanzas o acertijos y anotar su respuesta (también los puedes compartir entre tus amigos/as y familiares).
- ✓ Escribir sobre viajes realizados, momentos de la infancia o momentos vitales que nos despierten sentimientos y emociones agradables. Recuerda que con estas opciones puedes crear otras tantas actividades. Lo más importante es tener una mente activa.

De todas maneras, aquí, te dejamos unas dinámicas prácticas que hemos elaborado, para que puedas tenerlas a tu disposición.

I. Descifra las siguiente adivinanzas completando las vocales que faltan:

_N_T_D_S_L_S_D_ _S_D_L_S_M_N_M_H_LL_R_S_P_R_N_ _S_ _N_D_M_NG_Q_ _N_M_ _NC_NTR_R_S.

Respuesta: _____

_ST_B_NC_ _ST_ _C_P_D_P_R_N_P_DR_Y_N_H_J_ _L_P_DR_S_LL_M_J_ _N_Y_L_H_J_Y_T_L_H_D_CH_.

Respuesta: _____

_L_B_RR_L_LL_V_ _C_ _ST_S,M_T_D_T_ _N_N_B_ _L,Y_N_L_T_V_J_M_S_Y_S_ _MPR_L_T_ _N_ST_.

Respuesta: _____

Soluciones de la actividad:

EN TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA ME HALLARÁS, PERO NO ASÍ EN EL DOMINGO QUE NO ME ENCONTRARÁS: La letra "S"

ESTE BANCO ESTÁ OCUPADO POR UN PADRE Y UN HIJO, EL PADRE SE LLAMA JUAN Y EL HIJO YA TE LO HE DICHO: "ESTEBAN"

EL BURRO LA LLEVA A CUESTAS, METIDITA EN UN BAÚL, YO NO LA TUVE JAMÁS Y SIEMPRE LA TIENES TÚ: La letra "U".

II. Completa las siguientes operaciones:

$$18 + 10 + 9 + 2 + ? + 9 + 25 + 12 + 3 = 120$$

Respuesta (____)

$$20 + 8 + 7 + 4 + 13 + 5 + 15 + ? + 6 = 100$$

Respuesta (____)

$$? + 7 + 5 + 6 + 12 + 2 + 11 + 14 + 8 = 87$$

Respuesta (____)

$$17 + 6 + 3 + 8 + 31 + 4 + ? + 18 + 7 = 118$$

Respuesta (____)

$$21 + 9 + ? + 7 + 21 + 6 + 2 + 20 + 5 = 117$$

Respuesta (____)

Soluciones de la actividades

2: 32; 22; 22; 24; 26.

Podrás encontrar más actividades en los siguientes enlaces:

Sopas de letras, Autodefinidos, Crucigramas, Sudokus, Diferencias, Laberintos y Jeroglíficos:

<https://www.epasatiempos.es> Mándalas para colorear: <https://mandalas.dibujos.net>

Recomendaciones para pasar el tiempo en casa:

La principal de las recomendaciones es que cuentes con nuestro apoyo durante todo este periodo, además podrás notar aún más el apoyo de toda la sociedad si:

- ✓ Cuenta con voluntarios/as si necesitas hacer la compra, sacar a tu mascota o atención especial (puedes acceder a través de tu vecindario o a través de las redes sociales).
- ✓ Contacta con tus familiares y pide que te manden fotos de su día a día como qué están cocinando o las actividades que están realizando tus nietos/as.
- ✓ Comparte con grupos de amigos tus ejercicios, recetas o actividades.
- ✓ Crea un grupo de lectura o de películas y comparte tus opiniones.
- ✓ Establece rutinas con los ejercicios que hemos comentado, de forma que puedas planificarte cada día.
- ✓ Anota día a día los ejercicios que lleves a cabo, eso aumentará tu satisfacción.
- ✓ No estés continuamente informándote sobre el coronavirus, cambia de canal o lee otro tipo de noticias, eso solo te generará malestar.

Pensamientos respecto al coronavirus

A continuación te planteamos la discusión de diferentes pensamientos que pueden surgir estos días relacionados con la enfermedad y el aislamiento. Es interesante que plantees los tuyos propios y los discutas con todas las pruebas que puedas tener relacionadas con tu vida. Estos son ejemplos generales, pero creemos que pueden ayudarte a entender el proceso:

1. Seguro que me infecto de la enfermedad (yo o mis familiares). Este pensamiento lo trabajamos para controlar las preocupaciones excesivas por la salud.

Intensidad: este pensamiento me produce emociones muy altas de ansiedad y preocupación. Estas emociones no están bajo control y no me dan control de mis conductas.

Utilidad: este pensamiento no me sirve de nada. Puede bloquearme y llevarme a realizar conductas que son contraproducentes en este caso, como ver mucho los informativos, mirar síntomas en internet, salir en exceso a la calle para comprar medicación, etc. Por tanto, no me ayuda en mi objetivo actual que es cuidar de mi salud y la de los míos.

Lenguaje: el lenguaje que utilizo es muy extremo. Seguro implica 100% de probabilidad de tener el virus. Además, solemos pensar en que si lo tenemos, la sintomatología será muy peligrosa, cuando sabemos que existen casos con síntomas leves.

Objetividad: si no presento síntomas es muy probable que no tenga el virus. Si tomo las medidas de prevención no me infectaré (lo mismo con mi familia). Un solo síntoma (por ejemplo fiebre) no quiere decir que tenga el virus. Si en última instancia lo contraigo no quiere decir que vaya a ser mortal (letalidad según la OMS de un 3,7%).

Pensamiento alternativo: es muy poco probable que yo o alguien de mi familia tenga el virus.

2. Tendré ansiedad si paso tanto tiempo en casa. Este pensamiento lo trabajamos para que puedas manejar el confinamiento.

Intensidad: emociones intensas de ansiedad y sensación de inutilidad que son intensas, no están bajo control ni me dan control de mi conducta.

Utilidad: este pensamiento no me resulta útil porque me aleja de mi objetivo que sería estar lo mejor posible en casa. Puede que a consecuencia de la ansiedad no se me ocurra nada que hacer, no cumpla un horario y procrastine las actividades que tenía programadas.

Lenguaje: lenguaje extremo de alta probabilidad y alto malestar.

Objetividad: no tengo pruebas para decir que tendré ansiedad por estar en casa. Que haya tenido ansiedad estando en casa no quiere decir que esta vez tenga que pasarme lo mismo. Debemos tener en cuenta que es una situación especial y que los motivos para estar sin salir son de peso. Si me pongo a pensar, muchos días no he salido de casa por voluntad propia y he estado a gusto y haciendo muchas actividades agradables. Si aparece la ansiedad será con una intensidad leve, como cierto agobio, pero es muy probable que la sepa manejar para que no suba a niveles altos.

Pensamiento alternativo: es poco probable que tenga ansiedad intensa por estar en casa.

❖ Recomendaciones para estar en casa

A continuación, te sugerimos unas recomendaciones para que controles esos pensamientos y la posible ansiedad que puedas tener.

- ✓ Cuando te levantes, empieza trayendo a tu mente un pensamiento positivo.
- ✓ Si a tu cabeza llegan pensamientos que te producen cierto malestar, párate durante unos segundos y realiza un pequeño acto que haga que pare tu pensamiento. Por ejemplo un pequeño pellizco en tu mano.
- ✓ Cuando te acuestes procura hacerlo en calma contigo mismo/a, esto es, en total tranquilidad, sin pensamientos que te angustien y que hagan que duermas con tensión.
- ✓ Si tiendes a estar nerviosa/o, procura no beber y/o consumir mucha cafeína.



- ✓ Ten un momento en el día para analizar tu estado, tus pensamientos y tus emociones.