

Cuaderno de Tareas Breves

dirigido a FAMILIAS de Personas
con problemas de Salud Mental.



#ComoFamiliaCuentas
#CuidaTuSaludMentalEnCasa

Estado de Emergencia COVID-19.

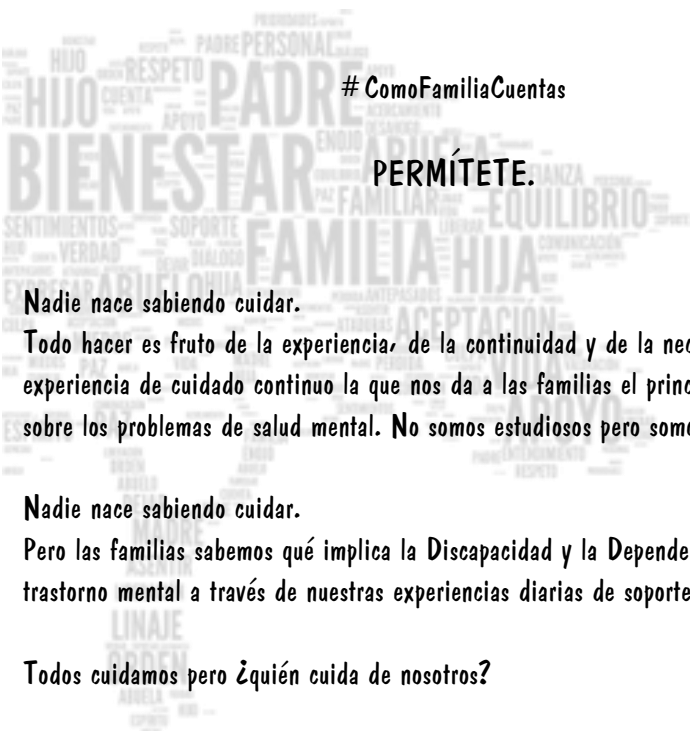


Índice:

Introducción: “Permítete”.....	1
Tarea 1. Practicamos la Autocompasión (1).....	2
Tarea 2. Practicamos la Autocompasión (2).....	3
Tarea 3. Practicamos la Autocompasión (3).....	4
Tarea 4. Practicamos la Autocompasión (4).....	5
Tarea 5. Practicamos la Autocompasión (5).....	6
Tarea 6. Sobre nuestros Derechos (1).....	7
Tarea 7. Sobre nuestros Derechos (2).....	8
Tarea 8. Sobre nuestros Derechos (3).....	9
Tarea 9. Sobre nuestros Derechos (4).....	10
Tarea 10. Tareas Saludables (1).....	11
Tarea 11. Tareas Saludables (2).....	12
Tarea 12. Tareas Saludables (3).....	13
Tarea 13. Tareas Saludables (4).....	14
Sobre Feafes Salud Mental Extremadura.....	15
Directorio de Entidades.....	Contraportada

Este Cuaderno se complementa con la guía de “Recomendaciones para familias y Personas con experiencia propia en salud mental” que nos puedes solicitar o descargar desde nuestra página web: www.feafesextremadura.com





ComoFamiliaCuentas

PERMÍTESE.

Nadie nace sabiendo cuidar.

Todo hacer es fruto de la experiencia, de la continuidad y de la necesidad. Y es la experiencia de cuidado continuo la que nos da a las familias el principal conocimiento sobre los problemas de salud mental. No somos estudiosos pero somos expertos.

Nadie nace sabiendo cuidar.

Pero las familias sabemos qué implica la Discapacidad y la Dependencia que origina un trastorno mental a través de nuestras experiencias diarias de soporte.

Todos cuidamos pero ¿quién cuida de nosotros?

Sin duda alguna, la situación que nos ha tocado vivir motivada por la pandemia del virus COVID-19 y la responsabilidad de confinamiento asociada, puede conllevar numerosos efectos y tener diferentes repercusiones desfavorables pero también puede convertirse en una oportunidad individual y familiar.

La Campaña # ComoFamiliaCuentas está dedicada especialmente a ti y pretende ayudarte a que te sientas bien o a sentirte mejor; a que descubras que si te dedicas tiempo, el tiempo se convertirá en tu mejor aliado y te reportará bienestar.

Dedícate a ti para poder dedicarte a los demás.

Permítete pensar, respirar, sentir, saber qué sientes y cómo lo sientes. Permítete parar, mimarte, quererte.

Permítete cuidarte y permítenos acompañarte.

TAREA 1:

Practicamos Autocompasión (1):

En este tiempo de pandemia del COVID-19 las familias tenemos una serie de tareas añadidas: además de enfrentarnos a esta nueva situación debemos apoyar a nuestro familiar.

Habrà ocasiones en las que el estrés, la angustia, la ansiedad aparezcan, ¿Qué podemos hacer entonces?

Nada mejor que dedicarte tiempo.

Sentir compasión por nosotros mismos es uno de los más bellos sentimientos que podemos experimentar. Es una forma de afecto cuyo deseo es el alivio del sufrimiento.

Práctica:

- A solas contigo cierra los ojos, lleva la atención y concéntrate en tu respiración.
- Pon la mano sobre tu corazón y siente el ascenso y descenso de tu pecho al respirar.
- La respiración es vida. Inspira y expira y siente cómo se llena tu pecho de aire y cómo se vacía.
- Mientras, dedícate palabras amables: “que yo esté en paz”, “que él /ella esté bien”, “esto pasará”.....

Tiempo estimado: Procura dedicar a este ejercicio un mínimo de 15 minutos.

#ComoFamiliaCuentas
#CuidaTuSaludMentalEnCasa

TAREA 2:

Practicamos Autocompasión (2):

El hecho de “permitirte” dedicar un trocito de tiempo para ti implicará una certeza:

*“No todo es hacer, hay que parar y **Ser**”*

¿Qué significan estas palabras?.

Piensa, reflexiona y contéstate.

Práctica:

- En un momento de estrés o de agitación **PARA** y busca un lugar apartado.
- A solas contigo cierra los ojos y lleva la atención a tu respiración.
- Pon la mano sobre tu corazón y pregúntate ¿cómo estoy?, ¿qué siento? ¿cómo me cuido?, ¿qué necesito? .
- Mientras inspiras y expiras dedícate palabras amables: “lo que siento es normal”, “hago lo que sé lo mejor que puedo”, “me quiero”, “me respeto”...

Tiempo estimado: Procura dedicar a este ejercicio el tiempo suficiente hasta sentir que disminuye tu agitación.

#ComoFamiliaCuentas
#CuidaTuSaludMentalEnCasa

TAREA 3:

Practicamos Autocompasión (3):

“Si no hubieras sufrido como has sufrido, no tendrías profundidad como ser humano, ni humildad, ni compasión”. (E.Tolle).

Ahora todos batallamos con el sufrimiento; nos preocupamos aún más por nuestros seres queridos. Y no luchamos solo con el virus, lo hacemos también con nuestra mente, con sensaciones y emociones que pueden provocarnos malestar. A veces, acabamos exhaustos, ansiosos/as y al límite.

Práctica:

- Escoge un momento y lugar tranquilo.
- A solas contigo cierra los ojos y lleva la atención a las sensaciones de tu cuerpo, él sabe lo que necesitas.
- Escúchalo, localiza dónde se encuentra la sensación de malestar: ¿en el pecho?, ¿en el corazón?, ¿en el estómago?, ¿en las piernas?...
- Sé amable contigo y date compasión; si estás sufriendo acuna el sufrimiento, continúa así el tiempo que necesites.

#ComoFamiliaCuentas
#CuidaTuSaludMentalEnCasa

TAREA 4:

Practicamos Autocompasión (4):

“Cuando pierdes contacto contigo mismo, te pierdes en el mundo”. (E.Tolle)

Como familiar, muchas veces nos convertimos en nuestros peores enemigos, somos nuestros peores jueces, nos criticamos sin piedad y, sin darnos cuenta, creamos una mochila infinita que llenamos de culpa y remordimiento mantenidos por los “y si...”:

- ... Y si no se resuelve.
- ... Y si le hubiera dicho.
- ... Y si hubiera hecho....

Práctica:

- Cuando tus pensamientos te agobien no trates de pararlos, no luches con ellos.
- Con tu mano en el pecho, lleva la atención a este momento, a lo que sientes por ti, a tu autocrítica... ¿qué te dices?, ¿cómo te tratas?.
- Y ahora, mientras sientes tu respiración, piensa en todo bueno que hay en ti, en lo que haces, en lo que consigues, en lo que batallas, en lo que superas...
- Practica la autocompasión: Dedícate palabras amables, cariñosas, afectuosas. Eres tu mejor compañía.

Tiempo estimado: Procura dedicar a este ejercicio un mínimo de 15 minutos.

#ComoFamiliaCuentas
#CuidaTuSaludMentalEnCasa

TAREA 5:

Practicamos Autocompasión (5):

La paz es la energía más elevada de todas las emociones, produce felicidad, perfección y unidad". David R. Hawkins

Como familiar no podemos con todo. Nos demandamos un nivel de perfección inalcanzable y nuestras auto-exigencias nos producen una sobrecarga difícil de soportar. Estás para todos y no estás para ti; te olvidas, te ignoras.

Y lo cierto es que no es necesario ser perfectos, ni hacerlo todo, ni responsabilizarnos de todos los que nos rodean. La auto-exigencia produce frustración y nuestros peores pensamientos se convierten en compañeros inseparables: les damos vueltas, vueltas y más vueltas; no podemos parar de pensar en ellos.

Práctica:

Cuando tenemos alguna preocupación, el pensamiento relacionado nos acompañará todo el día y, a veces, queriéndolo eliminar lo hacemos crecer aún más.

Cuando esto ocurra recíbelos, acéptalos y, llegado el momento déjales ir, no te quedes atrapado/a en ellos; de esta manera, trasformaremos el sufrimiento en Paz.

Ten presente siempre esta certeza: de todos nuestros miedos, el 98%, nunca se cumplirán.

#ComoFamiliaCuentas
#CuidaTuSaludMentalEnCasa

TAREA 6:

Sobre Nuestros Derechos (1):

Los familiares-cuidadores tenemos derecho a dedicar tiempo a nosotros mismos sin sentirnos culpables.

“Más de 1 de cada 3 cuidadores/as familiares están a punto de llegar al límite de sus fuerzas” (según encuesta C4C).

Es muy importante que te des un respiro y delegues el cuidado durante unas horas, un día o varios, en otra persona. Esto evitará que con el tiempo aparezca el conocido **síndrome del cuidador**, que se caracteriza por un agotamiento físico y psíquico.

Si no puedes, es igual de importante que dediques una parte de tu tiempo a hacer lo que te gusta.

¡Tu bienestar emocional es fundamental durante todo este proceso o etapa de cuidado, recuérdalo!

Práctica:

Piensa en cosas que te encanta hacer: la repostería, charlar con las amigas, hacer zumba, ver series, la pintura... y elige un momento del día para practicarlo. No valen excusas. Cuidarte también es tu obligación.

#ComoFamiliaCuentas

#CuidaTuSaludMentalEnCasa

Estado de Emergencia COVID-19



TAREA 7: Sobre Nuestros Derechos (2):

Los familiares-cuidadores tenemos derecho a admitir y expresar sentimientos, tanto positivos como negativos.

"La ciencia moderna aún no ha producido un medicamento tranquilizador tan eficaz como unas palabras bondadosas". Sigmund Freud

Es común que aparezcan sentimientos de tristeza, frustración, culpabilidad, apatía, desolación, impotencia, irritabilidad, etc.

"4 de cada 10 cuidadores/as se sienten incapaces de hacer frente a la ansiedad constante de realizar cuidados y experimentan estos sentimientos "con bastante frecuencia" o "a veces" (según encuesta C4C).

Práctica:

Reúne a los miembros de tu familia para hablar, cuéntales cómo te sientes, cómo lo estás llevando y pídeles que asuman sus responsabilidades si es necesario.

#ComoFamiliaCuentas
#CuidaTuSaludMentalEnCasa

Estado de Emergencia COVID-19



TAREA 8: Sobre Nuestros Derechos (3):

Los familiares-cuidadores tenemos derecho a recibir apoyo y atención profesional para nuestros cuidados.

El cuidador/a familiar típico de una persona con trastorno mental grave en España es mujer, tiene aproximadamente 64 años y cuida de un hijo con esquizofrenia (según encuesta C4C).

Es muy importante que, como familiar-cuidador, seas **capaz de autocuidarte** tanto física como emocionalmente sino, no podrás cuidar y sufrirás tremenda sobrecarga. Para ello, tienes todo el derecho a recibir la atención que necesites y todo el apoyo.

“Ser capaz de prestarse atención a uno mismo es requisito previo para tener la capacidad de prestar atención a los demás; sentirse a gusto con uno mismo es la condición necesaria para relacionarse con otros” Erich Fromm

Práctica:

Si estás recibiendo atención y apoyo profesional procura siempre centrarte en lo que tú necesitas, en tus emociones, en tus sentimientos, en tus deseos, en tus alegrías, en tus penas... A los familiares cuidadores nos cuesta mucho hablar de nosotros y no hablar de nuestro familiar. Si nos cuesta trabajo centrarnos en nuestras necesidades es señal de que “hemos perdido” una parte importante de nuestro ser y es vital recuperarlo para sentirnos fuertes.

Si no estás recibiendo atención, búscala cuanto antes.

#ComoFamiliaCuentas

#CuidaTuSaludMentalEnCasa

Estado de Emergencia COVID-19



TAREA 9: Sobre Nuestros Derechos (4):

Los familiares-cuidadores tenemos derecho a sentirnos cansados y pedir ayuda a nuestro entorno.

El 93% de los familiares cuidadores (una cifra elevadísima), agradecería algún apoyo adicional para su papel de cuidador/a (según encuesta C4C).

La persona cuidadora debe aprender a:

Pedir ayuda

Organizar el tiempo

Mantener unos hábitos saludables

Escuchar las señales de alarma de su cuerpo para tomar medidas

Ojo con la sobreprotección y el paternalismo: Es muy importante brindarle, a la persona que cuidas, todo el apoyo que ella necesita para que consiga ser lo más independiente posible dentro de sus posibilidades, así que dale la oportunidad para que potencie las habilidades que tenga conservadas en compensación de aquellas que haya perdido. No hagas todo por él/ella. Haz lo mismo que con otros de tus hijos/as.

Práctica:

Involucra y pide a la persona a la que cuidas que te ayude en las tareas del día a día. Responsabilízale, ánimale a tomar decisiones y dale tu apoyo y confianza.

#ComoFamiliaCuentas

#CuidaTuSaludMentalEnCasa

TAREA 10:

Tareas saludables (1):

Es fundamental para el ser humano e imprescindible para nuestro bienestar mantener contacto con familiares, amigos/as, profesionales de las entidades...etc, si es a través de videollamada mejor.

Ayuda a sentirnos acompañados/as y sobre todo a sonreír.

Expresemos cómo nos sentimos y hagamos el esfuerzo de no centrar esta comunicación en hablar de la situación actual que vivimos. Hablemos de otros temas y recordemos situaciones que nos hagan reír.

Práctica:

Haced llamadas o videollamadas a personas con las que os apetezca hablar, de forma individual e incluso en grupos. Establecer varios días a la semana para ello.

Si no te llevas bien con las nuevas tecnologías y te cuestan un poco de trabajo, hoy es el momento ideal para que te enseñen.

#ComoFamiliaCuentas
#CuidaTuSaludMentalEnCasa

TAREA 11:

Tareas saludables (2):

Permítete estar desinformado, esto nos ayuda a mantener higiene mental.

Parece que estamos obligados a estar informados constantemente. Si el hecho de no hacerlo te permite conseguir un bienestar mental más positivo, aparca los informativos a un lado.

Está demostrado que la sobre-información perjudica nuestra salud mental, por lo tanto, veamos las noticias una vez al día, por ejemplo, para saber la actualidad de manera equilibrada.

Preferiblemente escoger la franja horaria de la mañana o mediodía y evitar hacerlo por la noche.

Práctica:

Elige una franja horaria para informarte. Contrasta la noticia y hazlo a través de medios fiables como por ejemplo, periódicos regionales o nacionales. Si quieres ver la televisión, procura ver series, documentales, películas, concursos... etc.

#ComoFamiliaCuentas
#CuidaTuSaludMentalEnCasa

TAREA 12:

Tareas saludables (3):

Organiza rutinas diarias además de las esenciales como tareas del hogar o trabajar.

Si la organización planificada no funciona, no pasa nada, se vuelve a intentar al siguiente día.

Es muy importante buscar una rutina relajante o placentera antes de ir a dormir nos ayudará a conciliar el sueño; ¿Por qué no practicas todas las noches los ejercicios de Autocompasión? Te ayudarán mucho a conciliar el sueño.

Práctica:

Puedes crear una lista con cosas que te gustaría hacer: leer, hacer deporte o relajación (en internet hay páginas que pueden guiarte), pintar, coser, juegos de mesa en familia, escuchar música, reparar algo en casa, cocinar cosas nuevas, etc. Y luego establece un horario para hacerlas que te propondrás cumplir. De esta forma controlaremos mejor los espacios del día y sentiremos que hemos aprovechado muy bien el tiempo.

#ComoFamiliaCuentas
#CuidaTuSaludMentalEnCasa

TAREA 13:

Tareas saludables (4):

Es muy importante mantener un pensamiento positivo en estas circunstancias.

Entender que todo lo que pasa viene acompañado de oportunidades y nuevos aprendizajes; esto implicará tener una actitud positiva que, además, nos va a llenar de optimismo.

Son momentos para sacar y descubrir lo mejor de nosotros y ofrecerlo al resto del mundo.

Práctica:

Te animamos a ser solidarios, a colaborar, apoyar, a motivar a vecinos, a salir al balcón a aplaudir, a participar de la música, a hacer mascarillas de tela (si sabes coser) o a hacer una llamada de acompañamiento a esa persona que conoces y que vive sola.

Por cada acción que hagas por los demás recibirás recompensas de serenidad, tranquilidad y bienestar.

#ComoFamiliaCuentas
#CuidaTuSaludMentalEnCasa



¿QUÉ ES FEAFES SALUD MENTAL EXTREMADURA?

Feafes Salud Mental Extremadura es la Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con problemas de salud mental en Extremadura. Se rige por un sistema de autogobierno democrático a través del principio de representación con la Asamblea general, Junta Directiva, Comisión Permanente y Presidencia.

MISIÓN

La **mejora de la calidad de vida** de las personas con trastorno mental y sus familias entendida como la inclusión social participativa desde todos los ámbitos, la **defensa de sus derechos** y la **representación** del movimiento Asociativo.

VISIÓN

Queremos consolidarnos como **organización líder** en salud mental y como el movimiento asociativo que **une a todas las personas** con problemas de salud mental y sus familias, así como las asociaciones en que se agrupan, estimulando un modelo de atención de base comunitaria y generando mecanismos de Normalización.

VALORES

Liderazgo, Universalidad, Participación, Democracia, Transparencia, Autodeterminación, Justicia, Eficacia, Solidaridad y Equidad.

Desde la perspectiva de la Federación, la mejora de la salud mental pasa por **cuatro aspectos fundamentales** que serán los pilares de nuestro movimiento asociativo:

MODELO COMUNITARIO:

Aunque la red de atención ha mejorado, aún presenta **carencias importantes**. Esto se comprueba en la **ausencia de medidas integrales de apoyo** a las personas con trastorno mental que incidan en aspectos formativos, educativos, residenciales, laborales, de ocio, familiares, etc

EMPODERAMIENTO Y RECUPERACIÓN:

La Convención ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, que entró en vigor en España en 2008, supone un cambio de mentalidad y marca el camino a seguir para evitar cualquier situación de exclusión social de las personas con discapacidad.

LUCHA CONTRA EL ESTIGMA:

Es prioritario que las personas con problemas de salud mental recuperen el control activo sobre su vida con el fin de que alcancen cada vez una mayor autonomía cuyo principio sea la participación activa en sus propios procesos de recuperación y en su proyecto de vida; participación que se considera un derecho inherente a su condición de ciudadanos/as.

RESPECTO A LOS DERECHOS:

Los **falsos prejuicios** que persisten y se mantienen son muy graves. La **desinformación** y la **falta de conocimiento** producen discriminación y rechazo por parte de la sociedad. En el ámbito de la discapacidad, las personas con problemas de salud mental es uno de los grupos más vulnerables con **mayor riesgo de exclusión social** y **menor inserción laboral**. Según el informe "Estigma social y enfermedad mental" de Manuel Muñoz, sólo un 5% tiene un trabajo estable. En muchas ocasiones, los **prejuicios de las personas que contratan** es la principal barrera de acceso al mundo laboral .

Feafes SM Extremadura dispone del **Servicio de Información y Orientación en Salud Mental (S.I.O.)** a través del cual se da respuesta a las demandas de información, asesoramiento y orientación en el ámbito de la salud mental al conjunto de personas con Discapacidad Psicosocial, familiares, profesionales y sociedad en general.

Se trata de un servicio **#EnRed** de ámbito regional, en el que vinculamos las demandas y su tipología a las entidades más cercanas o a la propia Federación.

Atendemos de forma personal, telefónica o por correo electrónico.
Si tienes alguna consulta, duda, observación no dudes en contactar.



Cuaderno de Tareas Breves para Familias de personas con problemas de Salud Mental.

Estado de Emergencia COVID-19

Este Cuaderno de Tareas breves pertenece al proyecto de "Promoción de la salud Mental" financiado por el Servicio de Participación Comunitaria en Salud de la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Junta de Extremadura.

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

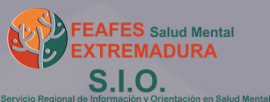
FEAFES S.M EXTREMADURA

C/San José, 49 – B.- 06200 Almodroalejo

682 632 100

info@feafesextremadura.com

www.feafesextremadura.com



682 632 100

info@feafesextremadura.com

www.feafesextremadura.com

ENTIDADES FEAFES #ENRED Haciendo Salud Mental en Extremadura

SALUD MENTAL AEMIS

C/ Rafael Cabezas, 4 local A

06005 Badajoz

924 23 84 21

aemis.ocio@gmail.com

www.feafes-aemis.com

FEAFES SALUD MENTAL CORIA

Av. Virgen de Argeme, 1º A

10800 Coria

927 50 43 62

coordinador.smcoria@gmail.com

www.feafescoria.wordpress.com

APAFEM- FEAFES BADAJOZ

Av. Godofredo Ortega y Muñoz, local 2.

06011 Badajoz

924 267010

apafemfeafesbadajoz@gmail.com

FEAFES SALUD MENTAL PLASENCIA

Av. Virgen del Puerto, Recinto Valcorchero

Pabellón 9—10600 Plasencia

927 41 98 87

feafesplaseucia7@gmail.com

www.feafesplaseucia.wordpress.com

FEAFES SALUD MENTAL CALMA

C/ Anás, 3

06800 Mérida

651 992 607

asociacioncalma@gmail.com

www.asociacioncalma.com

FEAFES SALUD MENTAL ALMENDRALEJO

C/ San José, 49B

06200 Almodroalejo

924 66 46 77

info@feafesalmendralejo.com

www.feafesalmendralejo.com

FEAFES SALUD MENTAL MÉRIDA

Av. de Lusitania, 10.

06800 Mérida

924 30 04 57

www.feafesmerida.com

crps@feafesmerida.com

FEAFES SALUD MENTAL NAVALMORAL

Av. Magisterio, 1- B

10300 Navalmodal de la Mata

628 075 489

feafesnavalmoral@hotmail.com

PROINES SALUD MENTAL

C/ Molino, 6. Apto. Correo 161

06400 Don Benito

924 80 50 77

www.proines.es

proines@proines.es

FEAFES SALUD MENTAL ZAFRA

C/ Vicente Cervantes, 2

06300 Zafra

924 55 59 43

gerencia@feafeszafra.com

www.feafeszafra.com

JUNTA DE EXTREMADURA

Comunidad de Sanidad y Servicios Sociales