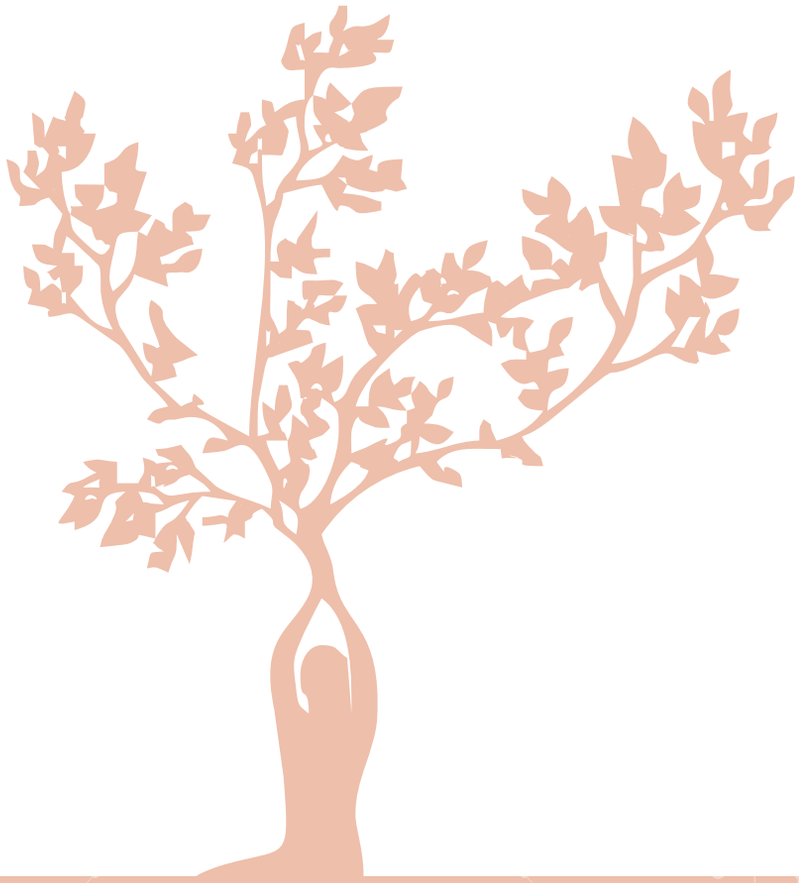

CUÍDATE PARA CUIDAR

CUADERNO DE TAREAS BREVES

Dirigido a familias de personas con problemas de Salud Mental

FEAFES Salud Mental EXTREMADURA

ALERTA ESTIGMA

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

Equipo de redacción:

Inmaculada Valero Almagro
Coordinación técnica y Observatorio de Salud Mental de Feafes SM Extremadura.

Antonio Lozano Sauceda.
Observatorio de Salud Mental de Feafes SM Extremadura.

Gloria Bote Mendoza.
Educadora Social de Feafes SM Extremadura.

Lourdes García Vega.
Educadora Social de Feafes SM Extremadura.

FEAFES Salud Mental EXTREMADURA

ALERTA ESTIGMA

ÍNDICE

Introducción: “Permítete”	1
Autocompasión y Autocuidado	2
Tarea 1: “Soy amable conmigo”	4
Tarea 2: “Mis emociones”	6
Tarea 3: “Tu momento”	8
Tarea 4: “Me perdono”	9
Tarea 5: “Me quiero”	10
Tarea 6: “Respira”	11
Tarea 7: “Hago lo que puedo, como puedo. Sin más”	12
Nuestros Derechos son Nuestros	13
Tarea 8: “Mi derecho a desconectar”	14
Tarea 9: “Derecho a sentirme mal o bien”	15
Tarea 10: “Derecho a equivocarme”	16
Tarea 11: “Derecho a compartir mis emociones”	16
*Tarea 12: “Derecho a tener Mi propia atención profes*ional”	17
Tarea 13: “Derecho a compartir responsabilidades”	18
Nuestro Bienestar es una Prioridad	19
Tarea 14: “Recuperemos nuestra vida”	20
Tarea 15: “Sin distancia Emocional”	21
Tarea 16: “Cuestión de actitud”	22
Sobre Feafes Salud Mental Extremadura	23
Directorio de Entidades	25

PERMÍTETE

En estos tiempos de pandemia y ante la crisis sanitaria que todos y todas estamos sufriendo tenemos que hacer frente a una realidad que antes no habíamos vivido, reglas y normas que cumplir para proteger y protegernos. Escenarios cambiantes que conllevan adaptarnos a ellos en corto espacio de tiempo y que será una oportunidad de crecimiento personal, debido a la capacidad de resiliencia que tenemos los seres humanos para superar acontecimientos adversos y salir reforzados de ellos.

En esta realidad sigue siendo fundamental cuidar nuestro bienestar y salud mental.

Este cuaderno de tareas breves está diseñado para el cuidado de familiares de personas con problemas de Salud Mental, para mantener una calidad de vida saludable y cuidar su bienestar. Partimos de la importancia de cuidar al que cuida.

Las familias sabemos qué implica la Discapacidad y la Dependencia que origina un trastorno mental a través de nuestras experiencias diarias de soporte que genera, en multitud de casos, una sobrecarga emocional y un desgaste físico y mental. Las familias hacemos frente a las dificultades, acompañamos, estamos, cuidamos, pero ¿quién cuida de nosotros?

La Campaña #CuídateParaCuidar 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.

Cuídate para cuidar

Permítete Cuidarte y Permítenos Acompañarte

PARTE 1. AUTOCOMPASIÓN Y AUTOCUIDADO.
INTRODUCCIÓN: ¿QUÉ SON LA AUTOCOMPASIÓN Y EL AUTOCUIDADO?

La autocompasión es el deseo de aliviar nuestro propio sufrimiento. Esta cualidad nos hace más resilientes y es la clave para nuestro bienestar emocional. Tener compasión por uno/a mismo/a no es diferente a tener compasión por los demás. Significa que ofreces comprensión y bondad hacia los demás cuando fallan o cometen errores, en lugar de juzgarlos con severidad.

Sentimos autocompasión cuando al pasar por un mal momento, en lugar de ignorarnos, juzgarnos y criticarnos, tenemos una actitud de amabilidad y comprensión con nosotros/as mismos/as. Debemos tratarnos y actuar como lo haríamos con una persona a la que apreciamos y lo está pasando mal.

Sentir compasión no consiste en ser autocomplacientes y permisivos, no nos exime de reconocer fallos y errores. Es prestar atención de forma intencionada al momento presente, sin juicio y con amabilidad.

Para ser amables con nosotros/as mismos/as necesitamos saber que estamos pasando por un momento complicado, darnos ánimo, apoyo y respeto en lugar de ignorarte, o lo que es peor, juzgarte y criticarte sin piedad por tus carencias. La autocompasión significa que vas a ser amable y comprensivo/a cuando te enfrentas a tus errores personales.

"Sé AMABLE con todos y todas y especialmente CONTIGO"

El **autocuidado** es la consideración hacia uno/a mismo/a. Es un concepto muy relacionado con la autocompasión. Tan importante es cuidar de nuestros familiares, como el cuidado personal y emocional de cada uno/a.

Llevar a cabo esta acción es imprescindible para nuestra salud física, psicológica y emocional.

Generalmente, ante una situación de cuidado intenso de un familiar, tenderemos a olvidarnos de nosotros y nosotras, y es primordial que conservemos la habilidad de mantener hábitos de vida saludables que nos garanticen nuestro bienestar personal. No es egoísmo, sino la obligación de querernos, mimarnos y cuidarnos.

Se trata, en realidad, de una actitud de respeto hacia la propia vida que repercute de manera positiva en nuestro entorno. Incorporar estos hábitos de vida de cuidado personal no es más que recuperar nuestro modo esencial de funcionamiento como seres humanos, convivir de manera respetuosa con nosotros mismos y, por tanto, con las personas de nuestro alrededor, garantizando una convivencia solidaria y justa.

A continuación, os proponemos una serie de tareas para practicar la autocompasión y el autocuidado.

TAREA 1: "Soy amable conmigo"

¡Qué fácil es hacerlo y qué bien nos sentimos cuando ayudamos a alguien de nuestro alrededor! Pero… ¿Qué ocurre cuando esa ayuda la necesitamos nosotros/as mismos/as?

No nos cuesta ser solidarios/as y acompañar a la otra persona que lo necesita, sin embargo, no destinamos ese tiempo a ayudarnos y cuidarnos a nosotros/as. Resulta difícil hacerlo, pero una vez que lo practiquemos, descubriremos lo gratificante que es.

Práctica:

Piensa: ¿cómo tratas a una persona querida que acude a ti con un problema?, ¿cómo le hablas?, ¿qué palabras le dices?, ¿qué gestos haces?...

Ahora piensa en ti, en una situación que te haga sentir mal, ¿qué es lo primero que surge?, ¿cómo te comportas contigo?, ¿cómo te diriges hacia ti?, ¿nos hablamos con la misma delicadeza y respeto que lo hacemos hacía los demás cuando pasan por un mal momento?.

Medita durante unos minutos las respuestas que has tenido en ambos casos, si es necesario, escríbelas. Seguramente aprecies la diferencia en el trato hacia la otra persona y hacia ti. Si lo escribes, guárdalo y léelo cada vez que sientas dolor, malestar o angustia, ya que ese escrito está hecho para ti, es la forma como deberías tratarte siempre.

A partir de ahora, puedes ofrecerte amabilidad y consuelo para recuperarte y volver a ponerte en pie, cuidándote y respetándote.

Tómate el tiempo que necesites para realizar esta práctica.

Escribe mínimo 5 comportamientos:

¿Cómo me comporto con una persona querida cuando comparte su malestar conmigo?	¿Cómo me comporto conmigo cuando me equivoco o sufro?	¿Cómo debería tratarme siendo amable conmigo mismo/a?

TAREA 2: "Mis emociones"

La autocompasión está relacionada con el bienestar emocional. Para ello, es importante que identifiquemos nuestras **emociones** (rabia, culpa, alegría, ira, tristeza, miedo, felicidad, etc.)

Una vez identificadas, siéntelas, conócelas y acéptalas. Todas nos ayudarán a seguir creciendo y a cuidar nuestro bienestar, es decir, nos ayudará a conocernos y sentirnos mejor.

Práctica:

Una vez identificadas las emociones, vamos a ponerles nombre. Observaremos qué siente nuestro cuerpo, cómo nos afectan y qué pensamientos o imágenes las acompañan.

No hay que intentar eliminarlas, pues todas ellas, ya sean positivas o negativas, nos ayudarán a conocernos mejor.

Cuando esto ocurra, si es necesario, nos apartaremos a un lugar en el que estemos solos/as. Puedes darte un abrazo, ponerte la mano en el corazón y sentir como tu respiración se va relajando… Es válido cualquier acto con intención de reconfortarte.

¿Qué siento ahora mismo, en este mismo momento?

¿Qué emoción siento? ¿Cómo me encuentro?
Siente, abrázate, respira y relájate.

TAREA 3: "Tu momento"

No podemos olvidar que debemos estar bien para cuidar. Es importante que nos encontremos bien y estemos fuertes para prestar atención y cuidar a nuestro familiar.

Como familiar-cuidador necesitamos **autocuidados**, cuidar nuestra Salud Mental y nuestro bienestar.

Y no hay nada más importante que tener nuestro espacio y nuestro momento, tan necesario para encontrarnos con nosotros/as mismo/as.

Práctica:

Busca un momento del día para ti, para cuidarte, mimarte y sentirte. Utiliza técnicas de relajación si es necesario, escucha música que te relaje, cualquier actividad que necesites hacer, salir a pasear, ir al cine e incluso permítete estar sentado/a de forma relajada sin hacer nada. En definitiva, disfruta de tu tiempo libre.

TAREA 4: "Me perdono"

Perdonar puede ser una de las cosas más complicadas de nuestra vida. A menudo, lo hacemos con la intención de quitarle importancia a lo sucedido, pero para pasar página necesitamos perdonar. Perdonar a los demás o perdonarnos a nosotros/as mismos/as.

Tómate el tiempo necesario para aceptar el perdón. Son situaciones o momentos que hemos vivido y así debemos percibirlos, como algo pasado y que necesitamos subsanar para seguir adelante.

Todo esto nos ayudará a mejorar la relación con nosotros/as mismos/as y con las demás personas. No utilices la auto-crítica para machacarte cuando pasas por un mal momento, evita castigarte por lo sucedido, perdónate y aprovecha la oportunidad para reflexionar.

Práctica:

Mantén una conversación contigo mismo/a sobre "ese momento que te produjo malestar y culpa", en el momento que así lo creas oportuno y te sientas preparado/a.

No tienes que obligarte. Piensa en el momento y acepta todo tal y como ocurrió, sin pensar en lo que podía haber pasado y no pasó. Expresa todo lo que sientas y pienses sobre ese momento (puedes hacerlo por escrito si te hace sentirte mejor), lo que sucedió, lo que sentiste y lo que te hubiese gustado decir, lo que te hubiese gustado escuchar, etc. Si estás solo/a, puedes decirlo en alto. Una vez realizada esa reflexión, agradece todo lo aprendido, sobre tus valores, fortalezas y debilidades, sobre lo que quieres, lo que no, etc., recuerda lo bueno que viviste, lo que diste y lo que recibiste.

TAREA 5: "Me quiero"

Ahora todos y todas batallamos con el sufrimiento; nos preocupamos aún más por nuestros seres queridos. Y no luchamos sólo con el virus, lo hacemos también con nuestra mente, con sensaciones y emociones que pueden provocarnos malestar. A veces, acabamos exhaustos/as, ansiosos/as y al límite. Sentir compasión por nosotros/as mismos/as es uno de los sentimientos más bellos que podemos experimentar. Es una forma de afecto cuyo deseo es el alivio del sufrimiento.

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.

TAREA 6: "Respira"

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: inspira y expira lentamente, piensa en todo lo 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.

Me quiero

TAREA 7: "Hago lo que puedo, como puedo. Sin más"

"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 para todas 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.

PARTE 2. NUESTROS DERECHOS SON NUESTROS.
INTRODUCCIÓN: ¿POR QUÉ HABLAR DE DERECHOS?

Los Derechos son inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, religión, lengua, o cualquier otra condición.

Como familiar-cuidador tenemos derecho a seguir disfrutando de nuestra vida, tener rutinas y espacios del día propios.

Por supuesto que debemos cuidar, acompañar y dar apoyo a la persona con problemas de Salud Mental, pero sin olvidarnos de nosotros/as mismos/as. A veces nos podemos sentir mal y tener "remordimientos de conciencia" por "no estar" acompañando constantemente, pero es necesario ese tiempo para ti. Es muy importante colaborar y actuar con sentido común para que nuestro familiar sea cada vez más independiente; Esto aliviará una sobrecarga que, a veces, soportamos de forma inconsciente y voluntaria porque actuamos con excesiva protección. Dedicar un tiempo para ti te permitirá pensar mejor, actuar mejor, sentir mejor y relativizar.

También, cuando una situación nos genera malestar, cuando percibimos que no podemos con todo o cuando nos sentimos mal por cualquier otro motivo tenemos derecho a recibir atención y apoyo profesional, ya que el familiar - cuidador no sólo forma parte del proceso de recuperación de su familiar, sino que tiene "sus" propias necesidades y precisa "su" propia atención con independencia. Cuídate del "paternalismo".

"La relación madre-hijo/a, es paradójica y, en cierto sentido trágica. Se requiere el amor más intenso del lado de la madre. Sin embargo, ese mismo amor, debe ayudar al niño/a a crecer lejos de él y llegar a hacerlo plenamente independiente."

Erich Fromm.

TAREA 8: "Mi derecho a desconectar"

Es normal sentir incertidumbre, miedo, estrés ante la nueva situación que vivimos en la actualidad.

Ahora toca adaptarse a un futuro desconocido, lleno de normas y recomendaciones que siguen guiando nuestras vidas.

Pero no olvidemos que toda esta experiencia es una oportunidad de crecimiento personal a través de la capacidad de **resiliencia,** que nos ayuda a superar situaciones adversas y salir reforzados de ellas.

Práctica:

Haz una valoración de lo vivido estos meses atrás, quédate con las cosas y momentos positivos que te han hecho desconectar y seguir adelante. Si es necesario, escríbelos y sigue manteniéndolos para mantener tu bienestar. Seguramente hayas descubierto capacidades en ti que no conocías (pintura, cocina, manualidades) y que hay que seguir fomentando, centrándote en los aspectos positivos que nos ha ofrecido esta nueva situación.

Ha sido una experiencia más, de la que hay que salir reconfortados, ya que nos ha mostrado la capacidad de adaptarnos a una situación desconocida.

TAREA 9: "Derecho a sentirme mal o bien"

Como personas, no podemos olvidar que la vida sigue. Siempre estaremos por y para ayudar a nuestro familiar, pero sin dejar de lado nuestras vidas que tenemos el **derecho** y el **deber** de disfrutar y vivir.

Tienes derecho a sentirte mal, pero sin olvidar que tu vida sigue y que siempre estarás ahí acompañando. Piensa que el malestar forma parte de la vida y que da sentido al bienestar.

Práctica:

No tenemos que sentirnos culpables por intentar seguir nuestro ciclo vital con las limitaciones que nos supone ser cuidador/a, pero sin auto imponernos más limitaciones de las que tenemos.

Para ello, proponemos que elijáis varios días a la semana que estén dedicados para vosotros y vosotras. Podéis comenzar con un día a la semana e ir incrementándolo poco a poco.

Salir a pasear, a tomar café, hacer ese viaje que tantas ganas tenías, visitar a un amigo/a, ir al cine, al teatro, etc.

lunes martes miercoles

jueves viernes

TAREA 10: "Derecho a equivocarme"

Derecho a equivocarte. Equivocarse es de humanos, además de necesario para aprender.

Cuando te equivocas, ya sabes que esa manera no ha sido la correcta de actuar y puedes aprender a intentarlo de otra forma diferente.

"Si te equivocas significa que te estas moviendo, que estás buscando crecer".

Práctica:

Aceptar la equivocación será más fácil para no sentirte culpable. Aprovecha la oportunidad de mejora que te ofrece el error.

Por otro lado, si el error involucra a una tercera persona, hay que ser responsable de los actos y saber pedir perdón.

TAREA 11: "Derecho a compartir mis emociones"

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".

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.

TAREA 12: "Derecho a tener Mi propia atención profesional"

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

El cuidador familiar típico de una persona con trastorno mental grave en España es mujer, tiene aproximadamente 64 años y cuida de un hijo con esquizofrenia.

Es muy importante que, como familiar-cuidador reivindiques la necesidad de recibir atención profesional independientemente de la que se le preste a tu familiar. Vives tus circunstancias y, por tanto, tienes tus propias debilidades y fortalezas. Eres único/a e independiente y necesitas los apoyos adaptados a ti.

Práctica:

Si estás recibiendo atención y apoyo profesional procura siempre centrarte en los 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.

TAREA 13: "Derecho a compartir responsabilidades"

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.

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.

Reiteramos: ¡Ojo con la sobreprotección y el paternalismo!: Es muy importante brindarle a la persona que cuidas todo el apoyo que ella o el 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/as 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, anímale a tomar decisiones y dale tu apoyo y confianza.

PARTE 3. NUESTRO BIENESTAR ES UNA PRIORIDAD.

INTRODUCCIÓN: HABLAMOS DE BIENESTAR.

Cuando hablamos de Bienestar, nos referimos al bienestar físico, mental, emocional y social.

Actualmente, vivimos un momento en el que el bienestar adquiere más importancia que nunca porque nos enfrentamos a demasiadas exigencias, deberes más que derechos, cambios, incertidumbre, miedos, y todo ello nos puede desestabilizar provocando angustia, ansiedad, depresión… Es decir, un sin fin de malestares.

Es necesario poner en valor el bienestar, sobre todo, el bienestar emocional, a través del cual manejamos el estrés para generar emociones que nos lleven a sentirnos bien.

Para conseguir un bienestar general, es necesario mantener hábitos de vida saludables (alimentación y ejercicio), mantener una red de apoyo que nos ayude y tener pensamientos positivos.

Para ello, has de cuidarte, quererte, escucharte y valorarte.

"Si cambias la manera en que ves las cosas, cambiarás las cosas que ves".

Wayne Dyer.

TAREA 14: "Recuperemos nuestra vida"

Es fundamental y necesario recuperar nuestra vida diaria condicionada por nuevas normas que debemos cumplir para proteger y protegernos.

Es lógico que nos cueste recuperar la rutina y cotidianidad que teníamos antes de la pandemia y que echamos tanto de menos.

Entre toda esta mezcla de emociones y ante la incertidumbre que genera esta situación, podemos sentir el conocido **"Síndrome de la Cabaña",** en el que nuestra casa es la zona de confort donde nos sentimos protegidos/as. Esta sensación de seguridad desaparece al salir al exterior porque quedamos expuestos a nuestros temores al contagio y sentimos miedos: miedo a andar por una calle transitada, miedo a entrar en un supermercado, miedo a ir a la peluquería, miedo al contacto con los demás…

El miedo paraliza, el miedo impide. Hemos de aprender a convivir con el momento actual y recuperar nuestras vidas al ritmo que cada uno/a considere oportuno.

Práctica:

Tómate tu tiempo y márcate pequeñas metas. Realiza salidas en los momentos que te sientas más seguro/a, e incluso, si lo ves necesario utiliza técnicas de relajación que puedes encontrar en prácticas anteriores.

Puedes comenzar con pequeños paseos y rutinas como salir a comprar el pan o pasear por el campo. Sé tú quien marca el ritmo de tu propio proceso.

No olvides que, con precaución, puedes seguir haciendo tu vida, intentando perder el miedo al contagio.

TAREA 15: "Sin distancia Emocional"

El ser humano es social por naturaleza, por tanto, las relaciones con otras personas son uno de los componentes fundamentales para nuestro bienestar físico y emocional. En poco tiempo hemos tenido que pasar de las videollamadas y contacto telefónico, al contacto físico sin olvidar las recomendaciones de las autoridades sanitarias y esto nos genera, sin desearlo, cierto malestar.

Socializarnos forma parte también del autocuidado, nos hace desconectar y disfrutar de nuestro tiempo libre. Hay que intentar recuperar el contacto, aunque sea con distancia. Somos de abrazos y de cercanía, pero el hecho de no poder hacerlo por responsabilidad no implica que tengamos que vivir aislados. La distancia física NO implica distancia emocional.

Práctica:

Siguiendo las recomendaciones y con responsabilidad, puedes crear tu círculo seguro y continuar con actividades y rutinas: pasear al aire libre, hacer deporte e incluso tomar un café en casa o en la calle, dónde más cómodo/a te encuentres. También puedes mantener contacto con amigos/as, familiares y conocidos, aunque sea a través de las nuevas tecnologías.

TAREA 16: "Cuestión de actitud"

Acepta que esta situación no depende de ti, sino que la viven todas las personas a nivel mundial.

Entiende también que, a lo largo de la historia, desde el principio de los tiempos, siempre han existido catástrofes naturales o humanas. A nosotros nos ha tocado vivir ésta.

La actitud resiliente ante la situación y la aceptación de esta realidad nos servirá mucho más que la negación, la búsqueda de culpables o la continua incertidumbre.

El miedo, el sufrimiento y el dolor por las pérdidas humanas forman parte de las consecuencias y secuelas de esta pandemia, pero no podemos quedarnos continuamente atrapados en estos y, a nivel personal, el impacto dependerá de cada uno de nosotros y nosotras, de nuestra actitud. En el equilibrio está la virtud. Probablemente nada vuelva a ser como antes, por lo que hay que adaptarse a lo que vivimos, aunque siempre teniendo en cuenta que cada persona tiene su ritmo. Es hora de valorar el presente, el aquí y ahora. Si ves que el sufrimiento persiste, no dudes en pedir ayuda. No TODO podemos manejarlo solos/as. No es debilidad. Pedir ayuda es una fortaleza.

Práctica:

Acepta y planifica lo que esté de tu mano, no personalices las situaciones. Confía en que todo irá volviendo a su ser y, sobre todo, aprende a vivir y convivir con la situación actual.

Hay que adaptarse y crear nuevos hábitos con sentido de responsabilidad a corto plazo, puesto que las circunstancias ya no son las que teníamos antes de la pandemia y van cambiando constantemente.

"No puedes parar las olas, pero puedes aprender a surfear."

Jon Kabat-Zinn

ANEXO: SOBRE FEAFES SALUD MENTAL EXTREMADURA

Feafes Salud Mental Extremadura es la Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con problemas de Salud Mental en Extremadura, formada por 10 entidades con presencia en todas las áreas sanitarias de nuestra Comunidad Autónoma y que representa a más de 4.000 familias.

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 Participación plena.

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

PILARES: 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: apostamos por abordar la Salud Mental con profesionales de distintas disciplinas, basado en el diálogo, la escucha y en un entorno domiciliario con medidas integrales de apoyo a las personas con trastorno mental y a sus familias que incidan en aspectos formativos, educativos, residenciales, laborales, de ocio, familiares, etc.

- EMPODERAMIENTO Y RECUPERACIÓN: Es prioritario que las personas con problemas de Salud Mental recuperen el control activo sobre sus vidas

a través de la participación activa en sus procesos de recuperación; participación que se considera un derecho inherente a su condición de ciudadanos y ciudadanas.

- RESPETO A LOS DERECHOS: L**a 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: Los **prejuicios** y estereotipos que persisten y se mantienen son muy graves. La **desinformación** y la f**alta 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.**

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 de forma personal, telefónica o por correo electrónico.

Si tienes alguna consulta, duda, observación no dudes en contactar.

FEAFES Salud Mental EXTREMADURA
S.I.O.
Servicio Regional de Información y Orientación en Salud Mental
682 632 100
info@feafesextremadura.com
www.feafesextremadura.com

Este Cuaderno de Tareas breves pertenece al proyecto de “Promoción de la Salud Mental y Prevención de la Exclusión”

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030
SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES
DIRECCIÓN GENERAL DE DIVERSIDAD FAMILIAR Y SERVICIOS SOCIALES

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

FEAFES Salud Mental EXTREMADURA
C/San José, 49 – B
06200 Almendralejo
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

APAFEM- FEAFES BADAJOZ
Av. Godofredo Ortega y Muñoz, local 2.
06011 Badajoz
924 267010
apafemfeafesbadajoz@gmail.com

FEAFES SALUD MENTAL CALMA
C/ Anás, 3.
06800 Mérida
651 992 607
asociacioncalma@gmail.com
www.asociacioncalma.com

FEAFES SALUD MENTAL MÉRIDA
Av. de Lusitania, 10.
06800 Mérida
924 30 04 57
crps@feafesmerida.com
www.feafesmerida.com

PROINES SALUD MENTAL
C/ Molino, 6. Apto. Correo 161.
06400 Don Benito
924 80 50 77
proines@proines.es
www.proines.es

FEAFES SALUD MENTAL CORIA
Av. Virgen de Argeme, 1º A.
10800 Coria
927 50 43 62
coordinador.smcoria@gmail.com
www.feafescoria.wordpress.com

FEAFES SALUD MENTAL PLASENCIA
Av. Virgen del Puerto, Recinto Valcorchero
Pabellón 9
10600 Plasencia
927 41 98 87
feafesplasencia7@gmail.com
www.feafesplasencia.wordpress.com

FEAFES SALUD MENTAL ALMENDRALEJO
C/ San José, 49-B.
06200 Almendralejo
924 66 46 77
info@feafesalmendralejo.com
www.feafesalmendralejo.com

FEAFES SALUD MENTAL NAVALMORAL
Av. Magisterio, 1- 1ºB.
10300 Navalmoral de la Mata
623 155 010
feafesnavalmoraldelamata@gmail.com

FEAFES SALUD MENTAL ZAFRA
C/ Vicente Cervantes, 2.
06300 Zafra
924 55 59 43
gerencia@feafeszafra.com
www.feafeszafra.com