

# Recomendaciones para Familias y Personas con Experiencia propia en Salud Mental.



*#ComoFamiliaCuentas*  
Estado de Emergencia COVID-19





# ComoFamiliaCuentas

PERMÍTETE.

**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.**

# COMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL EN FAMILIA



#CuidaTuSaludMentalEnCasa

#ComoFamiliaCuentas

Recomendaciones para las personas con problemas de salud mental.



**CUÍDATE**  
AUTOCUIDADO

Recomendaciones para los familiares de personas con problemas de salud mental.



**CUÍDATE**  
CUIDANDO AL CUIDADOR

Recomendaciones para los familiares de personas con problemas de salud mental.



**CUIDAOS**  
SI VIVE CONTIGO...

Recomendaciones para los familiares de personas con problemas de salud mental.



**CUÍDALE**  
SI VIVE SOLO...

Recomendaciones para familias y niñ@s con TDAH.



**CUIDAOS**  
QUÉ PUEDO HACER SI...

**Estado de Emergencia COVID-19**

## COMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL EN FAMILIA



#CuidaTuSaludMentalEnCasa

#ComoFamiliaCuentas

Recomendaciones para los familiares de personas con problemas de salud mental.



### CUÍDATE

CUIDANDO AL CUIDADOR

**Procura buscar un ratito del día para estar solo/a**, sentarte en un lugar apartado (tu habitación, una sala) y escuchar el silencio, sin hacer nada.

**No veas continuamente la televisión.** Procura informarte una vez al día para estar actualizado. Mantener la higiene mental es muy importante.

Ten siempre puesta **música de fondo**, tranquilita, de ambiente...

**Pasea por tu casa** e intenta estirar las piernas y el cuerpo. Internet es una buena herramienta para buscar tablas y/o ejercicios.

**Arréglate** como si fueras a salir de casa, parece mentira, pero hacer esto estimula tu bienestar.

**Evita discusiones.** Si las hubiera retírate, vete a otro lugar de la casa "una retirada a tiempo" tranquiliza y evita malos momentos.

**Ocupa el tiempo**, sobre todo **en hacer cosas que te gusten** (pintar, manualidades, leer, escribir, hacer pasatiempos, coser, participar en alguna actividad solidaria) **o cosas que tenías pendientes.**

El confinamiento no significa incomunicación, podemos aprovechar para **intensificar nuestros contactos sociales** aunque sea a distancia.

Contacta con los profesionales de referencia cada vez que lo necesites.

**Cuidar de ti** también es Misión nuestra.

## #1 Cuidando al Cuidador

## COMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL EN FAMILIA



#CuidaTuSaludMentalEnCasa  
#ComoFamiliaCuentas

Recomendaciones para las personas con problemas de salud mental.



CUÍDATE  
AUTOCUIDADO

**Planifica** una rutina diaria, con horarios de sueño y comida, higiene, tareas del hogar, momentos de ocio, teletrabajo, ejercicio físico, etc.

**Socialízate.** Habla con familiares, amigos/as y si tienes la oportunidad de hacer una **videollamada** mejor, vernos físicamente nos ayuda a sentir que no estamos solos/as. Si lo deseas, también puedes contactar con el "Comité En Primera Persona" de Feafes SM Extremadura (comitefeafesextremadura@gmail.com)

Hagamos un **diario** en el que plasmemos nuestros **pensamientos y emociones**, tanto negativos como positivos.

Todo lo que nos rodea y las situaciones que vivimos nos generan emociones y sentimientos. Procura reconocer qué sientes y cómo lo sientes. **Para, piensa, siente** y entonces, reacciona y hazlo siempre a tu favor. Eres tu mejor amigo/a y tu mejor compañía.

**Evita la sobre información.** Ve las noticias una vez al día para estar informado. Ojo con los **bulos** que se mueven por redes sociales y whatsapp.

Utilizar las **herramientas de Internet** para buscar manualidades, ver películas, buscar pasatiempos en línea y videojuegos, practicar deporte y realiza **actividades que te gusten**: escucha música y baila, redecora tu habitación, realiza ese puzzle que tienes guardado, pinta un cuadro, etc.

## #2 Cuidándote

## COMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL EN FAMILIA



#CuidaTuSaludMentalEnCasa  
#ComoFamiliaCuentas

Recomendaciones para los familiares de personas con problemas de salud mental.



Animaos a dedicar tiempo al **autocuidado**. Es fundamental que continuéis con las rutinas de **higiene, sueño, alimentación**.

Toda la familia debe ser partícipe de las **tareas domésticas**: cocinar, planchar, organizar, limpiar,...

Respetad los espacios y momentos de **intimidad** de cada uno/a.

**Compartid pensamientos y sentimientos**. Dialogad no solo entre vosotros, también podéis llamar a amigos, compañeros, familiares, etc.

Hay muchas **actividades para hacer en familia**: juegos de mesa, ver fotos y recordar momentos que sean positivos, cocinar juntos (podemos innovar con cosas que no comemos habitualmente), incluso a través de los dispositivos móviles podemos hacer deporte juntos/as, algún taller de relajación, etc.

Es un momento propicio para **consolidar vínculos afectivos**. La comunicación es una herramienta poderosa que facilita y permite descubrir sensaciones, percepciones, sentimientos, emociones...

Re-descubrirnos puede convertirse en una tarea enriquecedora que produce bienestar y mejora la calidad de vida familiar.

### #3 Cuidado Mutuo

## COMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL EN FAMILIA



#CuidaTuSaludMentalEnCasa  
#ComoFamiliaCuentas

Recomendaciones para los familiares de personas con problemas de salud mental.



CUÍDALE  
SI VIVE SOLO...

**Contacta telefónicamente de manera periódica.** Esta es una manera de hacerle sentir que no está solo/a.

Hazle una **vídeo llamada**. Vernos las caras en este momento es muy significativo.

Interésate por su estado de ánimo, sus sentimientos. **Deja que se desahogue contigo.**

Proponle hacer **cosas que creas que le pueden gustar**: ver una pelí, hacer ejercicio físico, cocinar algo que le guste, escribir una historia, etc.

Si crees que necesita apoyo o supervisión en las tareas de la vida diaria y tú no puedes ofrecérselo en este momento, **contacta con su entidad de referencia (si es el caso) o con los Servicios Sociales.** Buscar orientación y utilizar los recursos y Servicios que ofrece la comunidad se hace, en muchas ocasiones, imprescindible.

Ofrécele **tu orientación y apoyo** en momentos emocionales que puedan ser complicados o delicados. A veces, y más para personas que viven solas, es difícil gestionar emociones en soledad; Puedes convertirte en un "respiro" saludable.

## # 4 Acompañamiento

## COMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL EN FAMILIA



#CuidaTuSaludMentalEnCasa

#ComoFamiliaCuentas

Recomendaciones para familias y niñ@s con TDAH.



**Si estás relajado/a** aprovecha para: realizar tareas escolares, hacer las sesiones de Feafes Calma, leer libros, colaborar en las tareas de la casa,...

**Si estás aburrido/a** aprovecha para: hacer manualidades, juegos para mejorar la atención, memoria, etc., ver fotos familiares, llamar/videoconferencias con amigos o familiares,...

**Si estás nervioso/a** aprovecha para: escuchar música, realizar actividad física, practicar yoga, hablar con tus padres,...

**Si estás enfadado/a aprovecha para practicar las técnicas aprendidas:** "Semáforo de emociones" y "Bote de la calma".

**Si estás triste** aprovecha para: jugar en familia, bailar tus canciones favoritas, escribir cómo te sientes, llamar a **FEAFES CALMA** al **651992607**.

**Si estás asustado/a recuerda:** en casa estás protegido; habla con tus padres para aclarar tus dudas; estar asustado puede provocar nerviosismo, por lo que puedes hacer lo mismo que cuando estas nervioso.

**Si estás nervioso/a** aprovecha para: juego libre, tocar instrumentos, mandarnos un video, planificar vuestro próximo viaje,...

# #5 Familias y niños/as.





# ¿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.



## Recomendaciones para Familias y Personas con Experiencia propia en Salud Mental.

### Estado de Emergencia COVID-19

Esta Guía de Recomendaciones 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

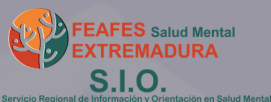
## FEAFES S.M EXTREMADURA

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

682 632 100

[info@feafesextremadura.com](mailto:info@feafesextremadura.com)

[www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)



682 632 100

[info@feafesextremadura.com](mailto:info@feafesextremadura.com)

[www.feafesextremadura.com](http://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](mailto:aemis.ocio@gmail.com)

[www.feafes-aemis.com](http://www.feafes-aemis.com)

### FEAFES SALUD MENTAL CORIA

Av. Virgen de Argeme, 1º A

10800 Coria

927 50 43 62

[coordinador.smcoria@gmail.com](mailto:coordinador.smcoria@gmail.com)

[www.feafescoria.wordpress.com](http://www.feafescoria.wordpress.com)

### APAFEM- FEAFES BADAJOZ

Av. Godofredo Ortega y Muñoz, local 2.

06011 Badajoz

924 267010

[apafemfeafesbadajoz@gmail.com](mailto:apafemfeafesbadajoz@gmail.com)

### FEAFES SALUD MENTAL PLASENCIA

Av. Virgen del Puerto, Recinto Valcorchero

Pabellón 9—10600 Plasencia

927 41 98 87

[feafesplasencia7@gmail.com](mailto:feafesplasencia7@gmail.com)

[www.feafesplasencia.wordpress.com](http://www.feafesplasencia.wordpress.com)

### FEAFES SALUD MENTAL CALMA

C/ Anás, 3

06800 Mérida

651 992 607

[asociacioncalma@gmail.com](mailto:asociacioncalma@gmail.com)

[www.asociacioncalma.com](http://www.asociacioncalma.com)

### FEAFES SALUD MENTAL ALMENDRALEJO

C/ San José, 49B

06200 Almodrejalejo

924 66 46 77

[info@feafesalmendralejo.com](mailto:info@feafesalmendralejo.com)

[www.feafesalmendralejo.com](http://www.feafesalmendralejo.com)

### FEAFES SALUD MENTAL MÉRIDA

Av. de Lusitania, 10.

06800 Mérida

924 30 04 57

[www.feafesmerida.com](http://www.feafesmerida.com)

[crps@feafesmerida.com](mailto:crps@feafesmerida.com)

### FEAFES SALUD MENTAL NAVALMORAL

Av. Magisterio, 1- B

10300 Navalmoral de la Mata

628 075 489

[feafesnavalmoral@hotmail.com](mailto:feafesnavalmoral@hotmail.com)

### PROINES SALUD MENTAL

C/ Molino, 6. Apto. Correo 161

06400 Don Benito

924 80 50 77

[www.proines.es](http://www.proines.es)

[proines@proines.es](mailto:proines@proines.es)

### FEAFES SALUD MENTAL ZAFRA

C/ Vicente Cervantes, 2

06300 Zafra

924 55 59 43

[gerencia@feafeszafra.com](mailto:gerencia@feafeszafra.com)

[www.feafeszafra.com](http://www.feafeszafra.com)

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales