

# **GUÍA PARA CUIDADORES DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19 (Coronavirus). AREA DE PSICOLOGÍA.**

Durante varias semanas, nuestras vidas van a cambiar. Las medidas de distanciamiento social que debemos aplicar todos/as, para evitar contagios, pueden generar dificultades en el cuidado de vuestros familiares con deterioro cognitivo, y también en vuestro auto-cuidado.

A continuación, te presentamos una serie de sugerencias, que te pueden ayudar a disminuir las emociones negativas y el sentimiento de aislamiento, para hacer más llevadero este periodo de cuarentena y proporcionar el mejor cuidado a tu familiar.

Mantén las medidas preventivas que las autoridades sanitarias han recomendado.

- Tu familiar y tú debéis lavaros las manos frecuentemente y durante al menos 20 segundos. Acompáñalo hasta el baño y ayúdalo en lo que necesite. En casos más leves de la enfermedad recuérdale que debe hacerlo y la importancia que ello tiene, y si es necesario supervísalo.
- Mantén desinfectadas las áreas de la vivienda que más utilicéis tu familiar y tú. Además de ventiladas.
- Si necesitas salir de casa, mantén la distancia de seguridad y utiliza en la medida de lo posible guantes y mascarilla.

Debemos centrar nuestro pensamiento en que seguir todas estas recomendaciones y estar en casa, es lo correcto y que gracias a este esfuerzo estamos haciendo un bien para la sociedad.

Observa tu estado de salud y de quienes te rodean, pero sin obsesionarte, si detectas alguna situación que te preocupe, ponte en contacto con las autoridades sanitarias en los siguientes números:

Urgencias: 112

Información: 900 122 112

Consultas sobre síntomas: 900 23 23 23

Intenta mantener una rutina, para ti y tu familiar. Aseo, realizar los ejercicios de estimulación cognitiva, mantenernos activos, dando paseos por el patio, cuando sea posible, etc. Para ayudarte a crear rutinas AFA Viso ha creado esta guía, es fundamental que la sigas. De esta manera tu familiar seguirá estimulado mentalmente y además disminuirémos la probabilidad de que nuestro familiar desarrolle algún “problema conductual”.

Recuérdale todos los días las fechas y acontecimientos importantes. Estar orientados en el tiempo y espacio es fundamental, para nuestros familiares. Pero en esta situación excepcional, para tu bienestar y el de tu familiar debes informarte a través de fuentes oficiales, evita bulos y la sobreinformación, de esta manera disminuirá la preocupación, angustia y/o confusión. Atendiendo a la capacidad cognitiva de tu familiar, trasládale, tantas veces como sea necesario, una explicación adaptada del por qué no podemos salir o recibir visitas.

Este puede ser un tiempo de mucha confusión, tu familiar puede intuir que algo fuera de lo habitual está sucediendo, pero no logra comprender la situación con exactitud. Permítele que exprese sus miedos y preocupaciones, transmítele cariño y haz que se sienta acompañado y protegido.

Ante preguntas repetitivas o pedidos de salir de casa evita cualquier intento de razonamiento lógico, explicaciones o reproches. Haz que se sienta escuchado y comprendido en su deseo de salir, pero procura desviar su atención hacia actividades placenteras sin entrar en explicaciones complejas.

Anímalo a mantenerse activo mediante las actividades que te proponemos y/o ayudarte a realizar tareas, como poner la mesa, ayudarte a hacer una receta, pelar fruta, etc., en función de sus capacidades preservadas. Haz que se sienta útil y dile lo bien que lo hace.

Intenta no forzarle a realizarle actividades que en ese momento no quiere o puede realizar. Si no quiere realizar una actividad, proponle otra que le guste y/o le sea más fácil.

Mantén el contacto, con tus familiares, amigos, etc. Llama por teléfono o realiza video llamadas. También puedes ponerte en contacto con nosotros si tienes alguna duda o deseas ser escuchado.

Debes encontrar momentos para descansar de tu tarea de cuidador y aprovechar para tu autocuidado. Pide colaboración a alguien y si no es posible aprovecha los periodos de descanso de tu familiar para ello, lee, cuida de las plantas, haz algún tipo de ejercicio físico, etc. Recuerda que para cuidar debes de cuidarte tú.

Si comienzas a sentir nerviosismo, agitación, irritabilidad, tensión muscular, respiración acelerada, etc. Siéntate en una silla o tumbate en la cama, cierra los ojos, ponte música y concéntrate en tu respiración. Realiza tres respiraciones profundas. Continúa concentrado en tu respiración normal, cogiendo aire por la nariz y soltándolo por la boca lentamente, desliza tus dedos por tus muslos a modo de tambor, concentrándote en ello o puedes imaginarte un lugar tranquilo. Pasado unos 5 minutos, mueve lentamente cada parte de tu cuerpo y abre los ojos lentamente. Levántate y camina lentamente.

Mantén un adecuado estado de ánimo. Es normal sentir miedo, pero no podemos permitir que ese miedo invada nuestra vida, puede ser peor que el propio COVID-19. Mantén una actitud optimista y objetiva. Utiliza el humor, la música, la lectura para evitar esos pensamientos negativos, que nos paralizan. Cuidando tus pensamiento y emociones, estarás lo suficientemente fuerte, para dar la respuesta más adecuada ante situaciones difíciles, como la que estamos pasando.

Recuerda que no estás solo/a y que nos tienes para lo que quieras. Recuerda que AFA Viso es una gran familia, y que nos apoyamos no solo en los momentos buenos, sino también en los malos como el que estamos viviendo. Recuerda que todo llega y todo pasa y que queda un día menos para esto termine. Pero hasta entonces quédate en casa.