



Guía para personas mayores y sus familiares cuidadores para afrontar el confinamiento durante la crisis del COVID-19

Recomendaciones de los
Centros de Apoyo a las Familias
del Ayuntamiento de Madrid



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID



CÓMO AFRONTAR LA SITUACIÓN DE AISLAMIENTO POR EL CORONAVIRUS. ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA PERSONAS MAYORES.

Muchas personas mayores habéis conocido guerras con sus enemigos identificados, habéis conocido las consecuencias de estas guerras con sus carencias y limitaciones; os habéis enfrentado a pérdidas con el dolor que conlleva y la adaptación que suponen, habéis sobrevivido a catástrofes naturales, personales y económicas...

Pero ahora, nos encontramos todos/as ante una situación nueva en la que la “guerra” es contra un virus que se esconde en los lugares más comunes como el pomo de una puerta, la barandilla de una escalera, las monedas cuando te devuelven el cambio y en los lugares más personales como un beso, una mano tendida, la cercanía del otro en el rellano de la escalera. Y ante el que no hay otro afrontamiento, otra arma, que **mi autocuidado y mi aislamiento.**

Esta situación de aislamiento, os afecta especialmente a muchas personas mayores que vivís solas (o con vuestras parejas, que se encuentran en vuestra misma situación) y que, en el momento actual, no podéis salir de casa para relacionaros con otras personas de vuestro entorno, ni recibir visitas de vuestros familiares. A esto, debemos añadir la incertidumbre que nos genera esta nueva situación que, además, señala a las personas mayores, como el grupo más vulnerable.

¿Cómo podemos sentirnos en este momento y cómo conseguir encontrarnos mejor? Intentaremos ofreceros algunas respuestas y recomendaciones en las siguientes páginas...

La soledad y el miedo.

El confinamiento por coronavirus nos está llevando a una soledad por obligación que no resulta agradable. Como seres sociales que somos, los seres humanos estamos continuamente buscando compañía, necesitamos relacionarnos y comunicarnos con nuestros semejantes. Aunque seamos personas muy independientes, necesitamos sentir que formamos parte de un grupo y que estamos integrados en él. Relacionarnos con los demás, nos hace sentir seguridad y favorece nuestra autoestima.

La situación actual de soledad social no deseada, puede abocarnos a prestarle una atención desproporcionada a nuestras dolencias físicas y propiciar la aparición de pensamientos catastrofistas, a tener una sensación de miedo ante un enemigo invisible y a enfermar.

Pero tenemos que pensar que **nuestra mejor protección es estar solos/as, pero no tenemos por qué sentirnos solos/as.** ¿Qué podemos hacer para conseguirlo? Os proponemos algunas recomendaciones:

- Mantente en contacto diario con tus familiares, vecinos/as, amigos/as, etc. Gracias a las nuevas tecnologías o, si nos las tenemos, al teléfono, podemos seguir en contacto desde la distancia.
- Establece unas horas y un “calendario” para contactar con ellos/as con regularidad.
- Las conversaciones deben ser sobre temas variados. Podemos dedicar un tiempo al tema que nos preocupa, pero incluyendo, también, temas de divertimento, relato de recuerdos y, por supuesto, planes de futuro. Puedes aprovechar para compartir con ellos/as recetas de cocina, experiencias o anécdotas pasadas...

- Comparte con todos/as, tus emociones, tu vivencia y, si puedes, únete a la oleada de cartas y llamamientos que se están haciendo a través de las redes sociales y la televisión; enséñales a todos/as lo mejor de ti.

La sobreexposición a la información.

Esto nos lleva a sentir mucha ansiedad, a la saturación e, incluso, a la obsesión y nos acarrea pensamientos negativos o catastrofistas. La situación actual está siendo retransmitida para todo el mundo y a tiempo real, fomentando la sensación de alarma. Debemos ser precavidos porque el coronavirus, nos ha pillado en la era de la tecnología y las redes sociales y ello implica que muchas de las informaciones que están llegando no están bien contrastadas, ni proceden de fuentes rigurosas.

¿Qué hacemos con toda esta información?:

- Para informarnos bien, siempre debemos recurrir a fuentes oficiales.
- Es recomendable dosificar la información, recibéndola únicamente una o dos veces al día. No debemos estar todo el día escuchando las noticias. Es más recomendable buscar en la radio o en la televisión programas de entretenimiento, concursos o documentales ajenos al tema que nos preocupa.
- El exceso de información solo incrementa nuestras emociones negativas de angustia, impotencia, etc., sin aportarnos soluciones.
- No contribuyas a propagar el miedo con bulos e informaciones tremendistas, que no ayudan y no benefician al estado de ánimo.
- Como mencionábamos antes, no es bueno que hables con tus familiares, vecinos/as y amigos/as exclusivamente

de la situación actual. Menciona recuerdos agradables de situaciones compartidas, experiencias divertidas o que nos den ejemplo de cómo conseguir nuestro objetivo de permanecer aislados y cuidándonos. Haz referencia a noticias positivas, de avances y cambios que se estén produciendo, o de circunstancias favorables que tengamos en nuestras propias familias o red de apoyo, como, por ejemplo: la mejoría de un amigo, la habilidad de un familiar para realizar una actividad que antes ni se planteaba, recobrar el contacto con viejos conocidos, etc.

El estrés y la ansiedad.

Al encontrarnos en esta situación de confinamiento y, saturados de información, como mencionábamos antes, vamos a experimentar sensaciones de estrés y ansiedad que afectaran a nuestro estado mental y van a dar paso, fácilmente, a pensamientos negativos y obsesivos, a la dificultad para concentrarnos en las pequeñas tareas del día a día, facilitando los olvidos y la preocupación.

Como es normal sentir miedo y ansiedad en estos momentos, es necesario gestionar los pensamientos catastrofistas y las emociones negativas que nos generan. Para ello, podemos utilizar algunas técnicas sencillas...

Técnicas de relajación a través de la respiración.

La respiración profunda es una de las técnicas más sencillas y útiles para controlar, tanto emociones, como las reacciones de nuestro organismo, antes, durante y después de enfrentarnos a situaciones emocionalmente intensas. Por un lado, porque nos ayuda a oxigenar nuestros órganos y hace que el cerebro trabaje mejor y, por otro, porque nos relaja y, con ello, consigue calmarnos.

Un ejemplo para realizar la respiración profunda, podría ser el siguiente:

- **Inspira** profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 5,
- **Mantén** la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4,
- **Suelta** el aire mientras cuentas mentalmente hasta 10,

Repite este proceso varias veces hasta que te sientas más relajado/a.

Algunas técnicas para regular las emociones.

Cuando pensamos en cosas negativas, nos sentimos mal y si, continuamente le damos vueltas a esos pensamientos, fortalecemos emociones negativas y dejamos de darnos cuenta de que ese pensamiento que nos pone las cosas tan negras, es solo eso, un pensamiento y no tiene por qué convertirse en realidad.

Vamos a intentar cambiar nuestros pensamientos negativos para regular nuestras emociones, a través de estas técnicas:

- **Afirmaciones Positivas**

Al contrario que sucede con los pensamientos negativos, pensar en positivo, nos hace sentirnos mejor. Para poder llenar nuestra mente con afirmaciones positivas, hemos de “vaciarla” de pensamientos negativos. Para ello, primero debemos detectar cuáles son esos pensamientos que nos hacen sentir tristes, enfadados/as, ansiosos/as, asustados/as, etc.

Una vez identificados, los podemos cambiar por otros más positivos. ¿Cómo?: anotamos en un papel cada pensamiento negativo que hemos detectado y, al lado el pensamiento positivo por el que lo vamos a sustituir. Por ejemplo: cambiamos el pensamiento negativo “*estoy solo en casa y sin nada que hacer*” por el pensamiento

positivo *“esto es una situación temporal, un esfuerzo que hacemos todos para ayudarnos mutuamente. Voy a aprovecharlo para descansar y volver a hacer actividades en casa que había dejado de hacer”*.

Una vez hecho esto, sólo hay que ponerlo en práctica y, cada vez que nos aparezca un pensamiento negativo, lo cambiamos por otro positivo alternativo que apuntaremos en nuestra lista.

- **Detención del Pensamiento**

Si nuestra mente está ocupada en un solo tema (todo lo que tienen que ver con la situación generada por el coronavirus), no es posible que nos concentremos en las cosas del día a día.

Con esta técnica, se trata de que cuando empieces a notarte nervioso/a o alterado/a, prestes atención a los pensamientos que estás teniendo, e identifiques las repercusiones negativas que tiene para ti (por ejemplo: subida de la presión arterial, sudoración, etc.) Una vez realizado este pequeño análisis, date órdenes a ti mismo/a y busca la interrupción del pensamiento y dirige tu atención a cualquier tema sin importancia. Utiliza frases cortas y fáciles para “espantar” a esos pensamientos negativos como: “¡Ya!”, “¡Basta!” o “ya te he dedicado tu ratito, ahora a otra cosa”. Tras esta autoinstrucción, sustituye los pensamientos detectados como negativos por afirmaciones positivas como: “todo va a salir bien”.

El enfado y la ira.

Ante el estado de confinamiento, la irritación y el malestar ya no pueden salir a la calle para airearse, hay que buscar soluciones y alternativas de autocontrol dentro de casa y, sobre todo, dentro de uno/a mismo. El autocontrol puede aprenderse y éste puede ser un buen momento.

Pautas para cuando estamos enfadados/as:

- **Piensa antes de hablar.** En un momento de enfado, es fácil decir algo de lo que luego te arrepentirás. Tómate unos momentos para ordenar tus pensamientos antes de decir algo, y permite que las otras personas involucradas en la situación hagan lo mismo.
- **Tómate un tiempo para reflexionar.** Date pequeños descansos en los momentos del día que tienden a ser estresantes. Algunos momentos de tranquilidad pueden ayudar a que te sientas mejor preparado/a para manejar las cosas sin irritarte o enfadarte.
- **“Tiempo Fuera”.** Si en las primeras fases del enfado tomamos medidas para el enfriamiento de esta emoción y nos distanciamos de las circunstancias que han provocado el malestar (por ejemplo, yéndonos a otra habitación), cortaremos de raíz esa situación indeseable antes de que degenera en la expresión de emociones más fuertes, intensas y menos controlables.
- **Una vez que te tranquilices, exprésate.** Tan pronto como puedas pensar con claridad, expresa tu frustración o enfado de una manera asertiva, pero no confrontativa. Comunica tus preocupaciones y necesidades de manera clara y directa, sin herir a los demás.
- **Mantén tus comentarios en primera persona.** Para evitar criticar o echar la culpa a los demás -lo que solo puede aumentar la tensión-, usa frases en primera persona para describir el problema, sé respetuoso/a y específico/a. Por ejemplo, puedes decir: “Me molestó que ...”, en lugar de decir: “Nunca ayudas con”
- **Identifica las posibles soluciones.** En lugar de concentrarte en lo que te molestó, relativiza la importancia de lo sucedido y sopesa si merece la pena tu enfado. Después, centra tus esfuerzos para resolver el

problema en cuestión. Recuerda que la ira no va a solucionar nada sino que, posiblemente, empeore el problema.

- **Cambio de Perspectiva.** Las personas tendemos a cometer dos grandes errores que pueden afectar a nuestro equilibrio emocional. Por un lado, consideramos que nuestro punto de vista es el único correcto o válido y, por el otro, atribuimos a los demás intenciones que, quizás, no sean las que realmente tienen. Esto nos puede llevar a discusiones o a sentirnos mal sin motivo. Por eso, intentar cambiar nuestra perspectiva sobre las personas o sobre los hechos, puede ser útil. Hay varias formas para poder cambiar la perspectiva que tenemos y adoptar otra diferente, a continuación como, por ejemplo:

a) Ampliar el foco de la situación. Cuanto más cerca estamos de algo, con menos claridad lo vemos. Para verlo o entenderlo mejor, podemos alejarnos de la situación -de forma literal o de forma mental-, intentando ver la situación en su globalidad y analizándola desde esta perspectiva más distanciada.

b) Ponerse en el lugar del otro. Pensar qué puede estar sintiendo esa persona o qué circunstancias pueden hacer que se comporte así. De esta manera, desde la empatía, es muy probable que adquiramos actitudes más tolerantes hacia esa persona y reduzcamos nuestros sentimientos negativos hacia él/ella.

- **No guardes rencor.** Si permites que la ira y otros sentimientos negativos desplacen a los positivos, es posible que tu propio resentimiento te consuma. El perdón es una herramienta poderosa. Si puedes perdonar a alguien con quien estás enfadado/a, podrás

aprender de la situación y fortalecer tu relación con esa persona.

- **Usa el humor para aliviar la tensión.** Tomarse las cosas con calma puede ayudar a aliviar la tensión. Utiliza el humor como ayuda para afrontar lo que te enfada, pero evita el sarcasmo, porque puede herir los sentimientos y empeorar las cosas.
- **Practica técnicas de relajación.** Pon en práctica las técnicas de relajación que os hemos propuesto: practica ejercicios de respiración profunda, imagina una escena relajante o repite una palabra o una frase que te tranquilice, como “tómalo con calma”. También puedes escuchar música, escribir un diario o practicar algunas posturas de yoga: lo que te ayude a ti a relajarte.
- **Haz un poco de ejercicio.** La actividad física puede reducir el estrés que te puede provocar enfado. Si sientes que aumenta tu enfado, dedica un tiempo a hacer actividades físicas.

Otras recomendaciones para mantenernos en buenas condiciones físicas y mentales durante el confinamiento.

Esta situación de aislamiento puede llevar a las personas mayores a mantener prolongados periodos de inmovilidad, por lo que necesitamos seguir ejercitándonos tanto a nivel físico, como mental, para evitar posibles repercusiones posteriores.

- Debemos establecer unas **rutinas de ejercicios físicos**:
Puedes intentar imitar aquellos ejercicios que realizas en la clase de gimnasia, o movilizar los brazos y piernas haciendo repeticiones de movimientos que no nos impliquen molestia o dolor. Para cumplir esta rutina, es

recomendable ponernos un horario para realizar los ejercicios de forma diaria.

Podemos recorrer nuestra casa como sustituto de ese paseo que hacías diariamente. Estás en tu casa, así que todo lo puedes hacer más ameno (ponerte música en la radio, pasear cantando...)

- Será muy importante fomentar las **rutinas y la gimnasia mental** para que las emociones positivas y el buen sentido del humor mantengan a raya el desánimo y nos ayuden a afrontar el aislamiento. Para ello, os proponemos:
 - Resolver pasatiempos, sopas de letras o crucigramas.
 - Recitar o recopilar refranes y palabras en desuso, cuentos o historias curiosas que hayas vivido o conozcas. Así, ejercitarás tu memoria y pondrás al día tus recuerdos.
 - Realizar cálculos mentales, cuentas (“¿cuánto me costarían las medicinas o las frutas?”), series de números (contar de dos en dos o de cinco en cinco...)
 - Escribir cartas a nuestros familiares y amigos/as, pequeños relatos, hacer poemas, pequeños retazos de memorias o las letras de las canciones de nuestro tiempo.

Desde la web de los **Centros de Madrid Salud del Ayuntamiento de Madrid**, se pueden realizar o imprimir algunos cuadernos de estimulación cognitiva (los encontraremos con diferentes niveles de dificultad) a través del siguiente enlace:

www.madridsalud.es/centros/monograficos/deterioro/cuadernos/cuaderno3.pdf

ESTRATEGIAS FAMILIARES PARA LA CONVIVENCIA CON PERSONAS MAYORES DURANTE EL CONFINAMIENTO.

Las medidas drásticas que estamos adoptando todas las personas, como el distanciamiento social, el teletrabajo o la suspensión de la actividad académica, entre otras, suponen un cambio radical en las rutinas habituales de las familias. Pero cuando en la familia hay personas particularmente vulnerables, la gestión es todavía más complicada; y lo es, más aún, en el caso de las personas con deterioro cognitivo o con cualquier tipo de demencia.

Recomendaciones generales para facilitar la convivencia familiar en “tiempos de coronavirus”.

Mantened las rutinas; es muy importante.

Como familia, durante el tiempo que dure el confinamiento, vamos a tener que compartir muchos espacios y mucho tiempo. Planificar y cumplir de forma flexible unas rutinas hará que cuidemos nuestra convivencia. No olvidéis incluir tiempos, actividades y espacios individuales tan necesarios para nuestra salud mental en estas circunstancias.

El día a día de una persona mayor en estas circunstancias especiales será más llevadero siguiendo unos horarios y unas rutinas. Le aportará un marco de referencia, una brújula para su día a día, y a los familiares y personas cuidadoras, un mapa de ruta para reducir el riesgo de vernos desbordados/as.

Planifica el día a día de tu familia y, especialmente, el de tus mayores.

Es muy importante procurar que las personas mayores mantengan unos horarios regulares cada día y que cuiden una adecuada alternancia entre el sueño y la vigilia, para minimizar posibles alteraciones conductuales y alteraciones del sueño. Lo más importante para ellos/as es tener un orden y una regularidad.

Recuerda que, además de la necesaria higiene contenida en el aseo diario, para minimizar el riesgo de contagio y propagación del coronavirus, es clave intensificar el lavado de manos tantas veces como sea necesario.

Una planificación orientativa del día -que conviene adaptar a las circunstancias de cada miembro de la familia y a la realidad de cada casa-, podría ser la siguiente:

Por la mañana

- Levantarse cada día a la misma hora, realizar la rutina de higiene matutina y desayunar saludablemente.
- Incorporar tareas de estimulación cognitiva: siempre adaptadas a la capacidad de la persona (podéis usar recursos *online* culturales que se han puesto en marcha en estas circunstancias especiales, lectura, visionado de películas, series y documentales, escritura, pintura, juegos numéricos como el Sudoku, crucigramas, puzzles...)
- Realizar actividades de apoyo en las tareas domésticas.
- Realizar ejercicio físico, adaptado a las condiciones físicas de la persona.
- Pequeño tentempié.

- Salir un rato al balcón, terraza, a la ventana para que nos dé un poco el sol y el aire. Se puede aprovechar para hacer juegos estimulantes: narrar y describir lo que se ve, contar elementos urbanísticos como farolas, árboles, indicar cosas de un color específico...
- Preparar la comida y colaborar en tareas alimentarias, como poner la mesa.
- Comida.

Por la tarde

- Siesta breve (preferentemente, no más de 30 minutos) o rato de descanso: televisión, radio, escuchar música tranquila.
- En la medida de lo posible de cada casa, volver a tomar algo de aire y sol.
- Un rato de actividad: se pueden retomar tareas de estimulación cognitiva o física. Escuchar música como una forma de estimulación y de promoción de emociones positivas.
- Merienda.
- Si se tienen plantas, atender su cuidado: regar, quitar hojas secas...
- Darse un baño o una ducha.
- Actividad física muy suave: estiramientos, por ejemplo. Algo que no active demasiado, para favorecer el sueño posterior.
- Preparar la cena y poner la mesa. Cenar, al menos, dos horas antes de acostarse para asegurar que el proceso digestivo no dificulte el sueño.

Por la noche

- Después de cenar, actividad relajada: ver una serie o algún contenido tranquilo de televisión, escuchar música calmada, ver fotografías...
- Asegurar la higiene bucodental y realizar los preparativos habituales para acostarse.
- Mantener una regularidad en la hora de acostarse.

Siempre que su situación cognitiva lo permita, haz partícipes a tus mayores de la organización familiar.

En estas circunstancias excepcionales es muy importante que la familia haga partícipes a los mayores (siempre que su situación cognitiva lo permita) en la toma de decisiones (organización del día a día, medidas de prevención que se van a poner en marcha en casa...) que van a afectarles también a ellos/as.

No es recomendable ocultarles información pensando en que son familiares frágiles y les puede hacer daño conocer cosas que afectan a la familia y a la situación actual. Es necesario, también, que cuidemos y apreciemos su generosidad y evitar que lo que se inicia como una ayuda, termine convirtiéndose en una obligación. En estas circunstancias especiales se activa nuestro rol cuidador y sobreprotector pero debemos evitar tratarles con excesivo mimo como si fueran dependientes.

En familia, los pensamientos y emociones están en juego.

En estas semanas vamos a vivir un necesario confinamiento domiciliario que incrementa las posibilidades de sufrir ansiedad, insomnio, irritabilidad, abatimiento y otras patologías como la depresión.

Los pensamientos y emociones que experimentamos todas las personas en estas circunstancias son muy difíciles de controlar, pero sí podemos hacernos cargo de nuestras actitudes y de nuestros comportamientos. Es muy importante asegurar momentos y espacios para que todos los miembros de la familia podamos dialogar y expresar nuestras emociones y sentirnos escuchados por los demás.

También van a aparecer la tristeza y el miedo en nuestros familiares mayores. Es bueno dejar que afloren y que lloren o hablen de sus miedos si tienen ganas de hacerlo. El resto de los miembros de la familia sólo tenemos que escucharles, acompañarles y mostrarles nuestro cariño de forma tranquila y serena. La incertidumbre acerca de la enfermedad provocada por el virus agrava la situación, especialmente entre los mayores, un especial grupo de riesgo. Los sentimientos de aislamiento también pueden aumentar el riesgo de sufrir presión arterial alta y reducir la resistencia del sistema inmunológico a las infecciones.

Todos estos problemas se agravan en el caso de las personas de la tercera edad. Sin embargo, quedarse en casa es imprescindible para frenar la pandemia.

Como familia, tenemos la capacidad de empoderar a nuestros mayores.

Todos sabemos que ésta es una situación negativa, pero nuestra vivencia de ello, cómo la afrontemos y reflexionemos sobre lo que sucede nos puede ayudar a crecer, a reencontrarnos con nosotros/as, a crear corrientes de solidaridad. También a las personas mayores debemos saber transmitirles su importante colaboración en estos momentos. Hacerles sentir que el confinamiento no es un acto pasivo, sino una contribución individual a poner fin al problema. Es un acto proactivo.

Confinamiento con un familiar con demencia u otro tipo de deterioro cognitivo.

Es muy importante que nuestros mayores con deterioro cognitivo o demencia puedan comprender la situación.

Podemos reducir las posibilidades de que se sientan confundidos o no tenidos en cuenta dándoles una explicación sobre la excepcionalidad de la situación y sobre el cambio de rutinas en la familia. Por qué no podemos salir de casa, no hay paseos, no está asistiendo al centro de día o no van a visitar a familiares... También evitará que se incremente su nerviosismo e inquietud, pudiendo manifestar conductas que dificulten la convivencia durante el confinamiento en casa. Es posible que se den momentos de incertidumbre, desconcierto, desasosiego o ansiedad aún teniendo en cuenta todas estas recomendaciones.

Deberemos adaptar nuestro mensaje en función de la fase de la enfermedad y su grado de afectación del lenguaje para procurar minimizar su desconcierto. Las dificultades de memoria y adquisición de nueva información, propias de la enfermedad, harán que nos repitan las mismas preguntas una y otra vez. Podemos repetir los mensajes claros y concisos para aportar serenidad, repitiendo las indicaciones si es necesario, con mucha paciencia y siguiendo estas pautas:

- Asegurarnos de que nuestro familiar enfermo nos presta atención y facilitar mensajes claros y concisos.
- Dosifica la información: por partes y a un ritmo que nuestro familiar pueda seguir.
- Permitirle un tiempo para que pueda procesar lo que se le está explicando.
- Dar tiempo para que se pueda expresar, plantear dudas o ver qué es lo que más le preocupa.

- No interrumpir cuando la persona con demencia se está expresando.
- Cuidar nuestro tono y volumen de voz y nuestra expresión facial y gestos y postura corporales para apoyar lo que estamos diciendo.

¿Qué información puedo dar a mi familiar afectado de deterioro cognitivo u otra demencia sobre la crisis del coronavirus?

- Hay un virus nuevo, que se llama coronavirus, que se contagia fácilmente. Está causando que mucha, mucha gente tenga que ir al médico o ingresar en el hospital.
- Los síntomas que provoca son tos, fiebre y dificultad de respiración. En la mayoría de casos los síntomas son leves. Pero si se infecta mucha, mucha gente, los servicios médicos se colapsan y no se puede atender adecuadamente a todo el mundo que lo necesita.
- Las personas mayores o que tienen otras enfermedades pueden sufrir más complicaciones, que pueden llegar a ser graves o muy graves.
- El gobierno y el sistema sanitario han pedido que, durante unos días, todo el mundo se quede en su casa para reducir el riesgo de contagio.
- Como se contagia muy fácilmente y las personas mayores son especialmente sensibles, tenemos que evitar salir de casa y no podemos recibir visitas de otras personas.
- Niños y jóvenes pueden ser portadores del virus sin saberlo, por eso también minimizamos el contacto con ellos.

Es muy importante transmitirles, también, que todos los miembros de la familia seguirán cuidando de él/ella con

cariño y afecto, como lo hacemos habitualmente, Y, que si no podemos ser nosotros presencialmente, por estas limitaciones, siempre habrá alguien cerca de él o ella que le cuidará y le ayudará y que mantendremos el contacto por otras vías (teléfono o videollamadas, por ejemplo).

La importancia de nuestra actitud en la transmisión de información.

Tanto o más importante que el contenido de la información que le traslademos, lo es nuestra actitud y la de toda la familia al hacerlo. Una persona con deterioro cognitivo o demencia sí comprende bien la emocionalidad que acompaña una conversación. Si nosotros/as nos mostramos tranquilos/as, seguros/as y confiados/as, es más probable que nuestro familiar lo reciba con mayor tranquilidad, seguridad y confianza. Si, por el contrario, nos mostramos nerviosos/as, asustados/as o confusos/as, esas serán las sensaciones que más fácilmente trasladaremos.

¿Qué tipo de actividades se pueden realizar en casa?

En la situación actual de alarma sanitaria generada por el coronavirus, el día a día del confinamiento en casa con un familiar con deterioro cognitivo o con otro tipo de demencias se convierte en una situación especialmente complicada. Por eso, os ofrecemos algunos consejos y sugerencias de actividades:

- **Planifica cada día.** Como señalábamos anteriormente, la principal tarea que debemos llevar a cabo es establecer unas rutinas y horarios regulares que proporcionen seguridad, estabilidad y previsión dentro de esta situación nueva e incierta. No obstante, se puede optar por cierta flexibilidad si la persona se muestra inquieta o se niega a cooperar. Hemos de intentar que el ambiente en casa sea calmado, apacible y organizado.

- **Intenta que tu familiar se mantenga activo.** Las personas con deterioro cognitivo o demencia necesitan mantenerse activas y entretenidas a pesar del confinamiento y seguir haciendo actividades que les resultan placenteras y que contribuyan a minimizar la ansiedad o agitación que puede generar el no tener nada que hacer. No descuides nunca su seguridad y reconoce cualquier pequeño logro para mantener su motivación.

Algunas actividades para favorecer la estimulación cognitiva y el entretenimiento...

- Juegos de mesa u otras actividades lúdicas.
- Conversar sobre fotos familiares, periódicos o revistas antiguas, cartas, postales, etc.
- Realizar manualidades, pequeñas tareas de bricolaje o colorear.
- Realizar actividades de recortar y pegar, de costura.
- Cuidar de plantas, regarlas o quitar las hojas secas.
- Cuidar de una mascota, darle de comer, cepillarla, lavarla o acariciarla en un rato de descanso.
- Escuchar música, cantar, bailar... temas significativos, que la persona escuchaba o bailaba cuando era joven o vinculados a momentos felices de su vida y recurrir a Internet para seguir navegando y disfrutando con otras alternativas.
- Podemos pedirle que nos ayude en distintas tareas domésticas.
- Disfrutar del aire fresco y del sol desde la ventana, balcón, terraza a pesar de las limitaciones del confinamiento.

- **No descuides su actividad física.** Tener que estar confinado en casa impone muchas limitaciones pero, aún así, se deben buscar alternativas que permitan un mínimo de actividad física y moverse, de forma simple y segura, que minimicen el riesgo de golpes o caídas.

Además, si nuestro familiar con deterioro o demencia es una persona que, en condiciones normales, se muestra físicamente activa y disfruta, por ejemplo, de dar largos paseos, es probable que se sienta especialmente inquieto/a por tener que estar en casa, y necesite realizar otras actividades físicas que le ayuden a canalizar esa energía.

Por otro lado, si no realizaba habitualmente ningún tipo de actividad física, puede ser una buena ocasión para iniciarla. En ese caso, hay que empezar lentamente con ejercicios que resulten muy sencillos para no lesionarse.

SITUACIONES Y MOMENTOS DIFÍCILES EN LA CONVIVENCIA CON NUESTROS MAYORES.

Cuando nuestro familiar mayor responde de forma agresiva.

Depresión, desorientación, pérdida de memoria y agresividad son síntomas comunes de la vejez en circunstancias normales. También otros síntomas característicos de la vejez como su sensación de inutilidad, falta de autonomía, desconexión con el presente o rechazo al cambio, pueden ser la causa de dicha agresividad. La tristeza, el aislamiento o el desánimo pueden provocar situaciones de enfado que derivan en agresividad, y en algunos casos, incluso, violencia. Conocerlos va a favorecer nuestra comprensión y empatía para ofrecer a nuestro familiar para que no se sienta desamparado/a.

En estas circunstancias especiales de confinamiento, nuestros familiares mayores van a seguir presentando este tipo de manifestaciones que, con mucha probabilidad, se van a intensificar o a agravar. Afrontar y gestionar estos episodios de agresividad es uno de los retos más importantes a los que se enfrenta la familia y los/as cuidadores/as de personas mayores. Comprender su comportamiento va a evitar que nos sintamos frustrados ante una actitud agresiva o violenta.

¿Cómo puedo gestionar los enfados y la agresividad de mi familiar mayor?

Uno de los aspectos a los que debemos prestar especial atención en el cuidado de nuestros familiares es infundirles tranquilidad y hacerles sentir acompañados/as y comprendidos/as. Acompañarles, escucharles, darles conversación e intentar no entrar en una discusión con ellos/as son las tres claves para que se sienta más relajado/a y prevenir sus posibles ataques de ira.

Si aun así no podemos evitar un episodio de agresividad, estos son algunos consejos para saber cómo reaccionar y tranquilizar:

- **Distrae su atención.** Ante una actitud agresiva, lo mejor es cambiar de tema, hablar con tu familiar sobre algo cotidiano que le haga feliz, preguntarle cómo se encuentra, qué ha hecho durante el día y evita dar importancia a sus contestaciones o provocaciones. Si sientes que tu familiar está frustrado por algo que ha ocurrido a lo largo de la jornada, que ha escuchado o presenciado, intenta que piense en otra cosa.
- **Demuéstrale que es una persona fuerte y un miembro de la familia sumamente importante.** Hazle sentir útil para sus seres queridos, que su rol en la familia sigue teniendo mucho sentido.

Evita en tu familiar sentimientos como la fragilidad, inutilidad o desprotección e intenta demostrarle el importante papel que representa para su familia, todo lo que ha logrado a lo largo de su vida y lo que todavía puede aportar.

- **Trata de llegar a acuerdos con él/ella.** La capacidad de pensar de forma lógica en las personas mayores se deteriora por lo que intentar entrar en una discusión y hacerle entender que no tiene razón es una pérdida de tiempo, no te entiende e insistirle solo aumenta su inestabilidad emocional y, por tanto, su enfado.
- **No te lo tomes como algo personal.** Su situación de vulnerabilidad hace que esté más irascible. Por eso, es esencial que intentes no darle importancia y evitar entrar en una pelea con él/ella. Intenta quitarle importancia y desechar pensamientos negativos con respecto a lo ocurrido. Tu estado de ánimo afecta notablemente a la de tu familiar. Tómate un tiempo y enfoca tu atención en algo que te agrade, relájate y retoma tus tareas un poco más adelante, más calmados todos.

¿Cómo manejar el comportamiento agresivo en una persona con deterioro cognitivo o demencia?

A lo largo del período de confinamiento, y en función de la evolución de la enfermedad de nuestro familiar mayor, puede suceder que la persona que padece deterioro cognitivo o demencia tenga episodios agresivos o de agitación.

Es normal que durante estas semanas en las que debemos quedarnos en casa, la persona enferma se muestre particularmente inquieta y preocupada o angustiada, con aparente dificultad para estar quieta y tranquila en un lugar. Es habitual que la agitación cause un frecuente ir de aquí para allá, dificultad para dormir o, incluso, cierta agresividad, ya

sea verbal (con gritos, insultos...) o físico (golpear o tirar cosas, o tratar de lastimar a alguien).

¿Cuál puede ser la causa del comportamiento agresivo de una persona con deterioro cognitivo o demencia?

Estos comportamientos pueden aparecer a consecuencia de una frustración o de la dificultad para comprender la situación y las medidas exigentes que el confinamiento domiciliario nos requiere. Pero también pueden ocurrir repentinamente y sin una razón aparente. En la mayoría de las ocasiones se pueden deber a una forma de expresión de sus necesidades: dolor, problema de salud, cansancio, sensación de frío o calor, dificultad, para comunicarse con nosotros/as, por la manera de actuar hacia él o ella de las personas que le rodean, sentimiento de soledad, sentirse abrumado por exceso de gente, emoción o sensaciones que no sabe expresar: aburrimiento, tristeza, confusión...

¿Cómo reaccionar ante la posible agresividad?

Es importante comprender las posibles causas que pueden llevar a nuestro familiar a responder de forma agresiva para tratar de prevenirlo o, en el caso de no lograrlo, poner en práctica algunas estrategias que puedan resultar útiles para reconducir la situación. Algunas de las estrategias fundamentales para abordar con la máxima eficiencia estas situaciones:

- Comprueba que tu familiar tiene cubiertas sus necesidades físicas: hambre, dolor, fiebre, calor, frío, etc.
- Identifica cuál puede ser la causa la reacción agresiva.
- No te lo tomes como algo personal, mantén la calma y recuerda que es una reacción fruto de la enfermedad.
- Tranquilízale, usa tu empatía, un tono de voz lo más tranquilo y, si nos lo permite, acarícialo.

- Distrae su atención hacia alguna actividad tranquila y placentera.
- Garantizar la seguridad, tanto la propia, como la de la persona con demencia.

Estrategias psicológicas para cuidadoras/es de personas mayores y/o dependientes en situaciones de aislamiento en domicilio. Autocuidado.

La aparición del coronavirus (Covid-19) ha irrumpido en nuestro estilo de vida alterando en gran medida nuestras rutinas diarias. Ello no afecta únicamente al ámbito laboral, como les ha ocurrido a aquellas personas que han tenido que dejar su trabajo o modificar la forma de realizarlo, sino que repercute, de forma directa, sobre nuestros hábitos de alimentación, ocupación-descanso, actividades de ocio, socialización, relaciones familiares, etc.

De repente, desde todas las esferas políticas, sociales y sanitarias se nos insta a no abandonar nuestros hogares salvo que sea absolutamente imprescindible; nuestra vida social “en vivo” se ha parado en seco, vemos calles y plazas desiertas, hemos encontrado estantes completamente vacíos en los supermercados y un clima general de incertidumbre que no siempre consiguen aliviar las nuevas informaciones que se nos van transmitiendo cada día. Todo esto constituye un escenario desconocido y, como tal, nos genera **miedo, intranquilidad y preocupación**, tanto por nosotros como por nuestros seres queridos.

En concreto, las personas que cuidáis en vuestro domicilio de familiares en situación de dependencia (normalmente, a personas mayores) convivís además con el temor a contagiarnos del Covid-19, porque os asusta

enormemente la idea de transmitirle la enfermedad a vuestro familiar que, seguramente, forma parte de los grupos de mayor vulnerabilidad.

Los medios de comunicación nos bombardean con noticias sobre personas mayores que sufren mayor riesgo de contagio y de fallecimiento. Ante esto, no solo es normal tener miedo: es lo más humano. Probablemente, lo extraño, lo incomprensible sería no sentir preocupación o temor por el bienestar de aquellas personas a las que amamos. En estos casos, el miedo por nuestro ser querido es normal y podríamos decir que tiene un lado positivo: nos hace ser aún más prudentes para reducir al máximo todos los riesgos que rodean a nuestro familiar.

En un escenario de confinamiento como el producido por el Covid-19, las familias que cuidan se enfrentan a una doble dificultad:

- Seguir realizando de la mejor forma posible sus labores de cuidado y, al mismo tiempo,
- Reforzar, ahora más que nunca, el necesario autocuidado, la atención a sus propias necesidades personales.

A continuación, nos centraremos en este último aspecto para poder contribuir a ayudaros en esta situación que vivimos...

¿Cómo nos podemos sentir en situaciones de confinamiento como la que estamos viviendo?

Cuidar a un ser querido con dependencia siempre es complicado. En la mayoría de los casos, nos exige una implicación muy intensa y constante, lo que supone un alto nivel de exigencia en el tiempo y esfuerzo empleados en el cuidado a nuestro familiar.

Entre las consecuencias que ello implica para las/os cuidadoras/es, suelen aparecer:

- Estados de estrés.
- Cansancio continuo, prolongado.
- Dolores musculares o de cabeza.
- Irritabilidad, podemos “perder los papeles” fácilmente.
- Agotamiento emocional, desánimo.
- Dificultades para conciliar el sueño.
- Sentimiento de culpa o sensación de no hacer lo suficiente.
- Abandono del propio aspecto físico.
- A veces, conflictos familiares o de pareja, discusiones...

Estos indicadores, pueden incrementarse en una situación de aislamiento como la que estamos viviendo, pues ese café con amigos, esa visita de los hijos o esa tertulia en la peluquería que nos permitía “airearnos” y “desconectar”, ya no es posible, mientras que el tiempo de dedicación a nuestro ser querido aumenta.

Es duro asumir que, a veces, pasar mucho tiempo seguido cuidando a nuestro familiar puede resultar muy agotador, que nos puede hacer perder los nervios o que, quizá, le hemos dado una mala respuesta, fruto de nuestra propia sobrecarga emocional. No obstante, es importante que sepas que esto es natural y le pasa prácticamente a todas las familias que cuidan. Las malas respuestas no significan que seas peor cuidador/a; solamente es un indicador, una señal de alarma para que sepas que empiezas a necesitar descansar y dedicarte tiempo a ti, reponer fuerzas para que, además, puedas seguir ejerciendo mejor tu labor.

Recomendaciones y estrategias para el familiar cuidador.

Tu familiar con dependencia (tal vez tu padre, tu madre, tu hermano/a...) te necesita, y tú quieres proporcionarle las mejores atenciones y cuidados. Para ello, es indispensable que tú también te cuides, que veles por tu bienestar tanto como por el suyo, pues solamente podrás darle lo mejor de ti si tú

misma/o te encuentras fuerte, tranquila/o y descansada/o. Por ello, nos parece oportuno proporcionarte algunas ideas para afrontar mejor este periodo excepcional en compañía de tu ser querido.

- **Sigue las recomendaciones de seguridad e higiene que ofrecen las autoridades sanitarias** en relación al Covid-19. Trata de consultar siempre fuentes oficiales para evitar la confusión que están generando las noticias falsas.
- **Organízate bien** el día y la semana, de forma que incluyas tiempos para cuidar y estar junto a tu familiar, pero también tiempos de ocio y descanso para ti. Seguramente los momentos junto a tu ser querido serán más agradables si tú has podido descansar y te encuentras mejor. Tal vez puedas dedicarte tiempo a ti durante la siesta, o cuando se va a dormir por la noche, por ejemplo, viendo una serie o programa que te gusta, leyendo o navegando por tus páginas favoritas de internet.
- **Procura mantener unas rutinas similares** a las que teníais hasta ahora. La rutina suele aportarnos sensación de seguridad y calma a todos, pero especialmente a las personas mayores y/o con algún tipo de afectación cognitiva. Si es posible, no la pierdas, pues seguramente te ayudará a dar estabilidad a vuestro estilo de vida y te facilitará las cosas.
- **Planifica las actividades** según tus necesidades y las de la persona a tu cargo. Si sabes que tu familiar se encuentra más activo por las mañanas, por ejemplo, puedes compartir alguna actividad con él / ella en ese momento, y dejar para la tarde tus tareas individuales (tanto obligaciones como actividades de ocio). Si tu familiar es más independiente, puede que lo adecuado sea planificar actividades individuales para cada uno por la mañana y, luego, compartir la tarde de forma más

tranquila. Todo dependerá de vuestras rutinas y necesidades particulares.

- **Mantén tus relaciones sociales y familiares**, dentro de lo posible. Tal vez no podáis recibir a esos familiares que venían todos los fines de semana, pero sí se podrá mantener una llamada o videollamada frecuente con ellos/as; no tiene por qué ser a diario, pero sí es bueno buscar un horario dentro de vuestra rutina. Lo mismo puede ocurrir con tu red de amigos/as más próximos/as, o incluso podría ser un buen momento para contactar con esas personas que hace tiempo que no llamamos e interesarnos por ellas.
- **Cuida tu salud.** Es muy común que los cuidadores concentren tanto sus esfuerzos en su ser querido con dependencia, que se acaben olvidando de su propio bienestar. Esto es un error porque, si tú no te encuentras bien o caes enfermo/a, ¿cómo vas a mantener el cuidado de tu familiar? Por eso es tan importante que escuches las necesidades de tu cuerpo. Cuida tu alimentación, procura dormir las horas necesarias, evita el sedentarismo y consulta con tu médico siempre que sea preciso. Si tú estás bien, estarás en mejor disposición de cuidar a los demás.
- **Resérvate un tiempo para mantener algo de actividad física.** Aunque no seas muy aficionado/a al deporte, es probable que hagas más ejercicio del que piensas en el día a día: salir a hacer la compra, ir a la farmacia, trabajar, dar un paseo, etc. En esta situación de aislamiento, reducimos sin darnos cuenta nuestra actividad física, por lo cual será bueno dedicar un poco de tiempo todos los días a hacer algo de ejercicio en casa, según nuestras necesidades. En este sentido, existen numerosos videos de fácil acceso en internet con todo tipo de sesiones de ejercicio físico: aeróbic, zumba,

pilates, yoga, estiramientos, musculación y un largo etcétera.

- **Ejercita el pensamiento positivo.** Puede parecer imposible pensar en positivo mientras los informativos aportan cifras crecientes de contagios y fallecimientos relacionados con el Covid-19, en especial, en la Comunidad de Madrid. Son noticias desalentadoras que reiteran en casi todos los canales. Es importante estar informado, pero tener la mente ocupada durante horas en las consecuencias de la pandemia no es recomendable ni positivo para nadie. En realidad, lo más probable es que nos sintamos cada vez más desanimados y nerviosos, lo que afectará a la convivencia en casa. Ejercitar el pensamiento positivo es posible si se sabe cómo y se entrena a diario. A continuación os dejamos algunas ideas para empezar a ponerlo en práctica:

a) Pensar en positivo no significa obviar las cosas tristes o desagradables. No hay duda de que estamos viviendo una situación muy complicada en nuestro país y en todo el mundo. Es probable que conozcas a personas contagiadas de coronavirus, puede que hospitalizados o, incluso, fallecidos. Pensar en positivo no es olvidar esta realidad, sino todo lo contrario: ser conscientes de ella para poder tomar todas las precauciones necesarias y ayudar, en la medida de nuestras posibilidades, a quienes forman parte de nuestro entorno.

b) Siempre hay algo positivo. Ahora más que nunca, es muy fácil quedarse en lo negativo que nos rodea. Se trata de hacer un esfuerzo para prestar atención a las cosas agradables que hacemos y que suceden a nuestro alrededor, por pequeñas que puedan parecer. Una llamada inesperada de un ser querido, una buena noticia,

la comida especial que preparaste ayer, tal vez haber descansado mejor por la noche, la solidaridad de la gente aplaudiendo en las ventanas o, simplemente, una sonrisa de tu familiar; todo ello forma parte también de la realidad, solo que muchas veces no le damos tanto valor como a lo negativo.

c) La “cajita de los tesoros”. Una forma de empezar a practicar el pensamiento positivo es la siguiente. Hazte el propósito de escribir en trozos de papel todo lo bueno que haces por tu familiar (aunque te parezcan cosas sencillas o sin importancia), pero también aquellas pequeñas alegrías que tus seres queridos te dan a ti, o esos detalles que te hacen sentir mejor. Una cosa en cada papelito, los doblas y los vas guardando en una cajita u otro recipiente que tengas a mano. Escribe todo aquello que se te ocurra, no te cortes, también puedes anotar todos aquellos sentimientos positivos que te despierta la persona a la que cuidas. Más tarde, cuando lo desees o si te sientes decaída/o, abre la cajita y coge un papelito al azar. Léelo, saborea lo que pone y si es necesario, saca más papeles y léelos también. ¡Y no olvides devolverlos más tarde a la caja y mezclarlos! Tus “tesoros” seguirán estando disponibles para futuras ocasiones.

d) Practica la “regla de tres”. Cada noche, antes de dormir, trata de rescatar tres aspectos positivos que te hayan pasado ese día, tal vez detalles pequeños o gestos, y piensa unos minutos en ellos, en cómo te has sentido al experimentarlos. Adicionalmente, puedes hacer un ejercicio de agradecimiento a la vida por haber contado con esos tres momentos en tu jornada.

- **Recuerda: no tienes “superpoderes”.** Cuidar a una persona en situación de dependencia tiene mucho de

héroe, pero el “**supercuidador**” **no existe**, es normal sentir estrés, agobio, preocupación, nerviosismo o miedo cuando tenemos a una persona querida bajo nuestro cuidado. Es normal tener miedo de que se pueda contagiar cuando nos repiten que las personas mayores o con determinadas patologías son los más vulnerables al Covid-19; es lógico temer por su salud. Tampoco es extraño sentirse mal por la situación de aislamiento o aburrimiento. Será positivo:

- a) **Aceptar** estos sentimientos normales.
- b) **Comprender** que es lógico que nos sintamos inquietas/os en estas circunstancias tan desconocidas e impredecibles.
- c) **Permitirnos** experimentarlos sin que ello nos cause ninguna culpa ni sensación de malestar.
- d) **Eres humana/o**. No puedes controlar todos los factores, no es posible sentirse siempre bien o hacerlo todo bien, seguro que **ya haces todo lo que puedes**.
- e) **Vive el presente**. Es más fácil decirlo que hacerlo, pero puede entrenarse. No sabemos a ciencia cierta lo que pasará dentro de una semana, o un día, o siquiera en una hora, y no tiene por qué ser algo malo. Antes hablábamos de planificar, pero también es importante disfrutar del momento sin estar pensando qué ocurrirá mañana. ¿Por qué no desempolvar esos álbumes de fotos y compartirlos con nuestro familiar, o escuchar tu música favorita sin tiempos, o aprender a preparar esa receta que tanto te apetece, o aprovechar para aprender cosas nuevas por internet?
- f) **Pide ayuda** si lo necesitas. Recibir ayuda no significa ser peor cuidador/a, sino todo lo contrario, es otra manera de seguir ofreciendo el mejor cuidado a tu familiar. Incluso en este escenario de aislamiento propio del estado de alarma, hay opciones para obtener ayuda:

El servicio de ayuda a domicilio para personas en situación de dependencia sigue estando vigente. Aunque es cierto que muchos cuidadores a domicilio pueden rechazar el trabajo en estos momentos, siempre habrá otros que sí estén dispuestos a acudir.

La teleasistencia domiciliaria también puede ser una buena alternativa si eres mayor de 65 años y cumples los requisitos. Puedes informarte gratuitamente en el teléfono 010.

Las visitas de familiares no están estrictamente prohibidas. Se recomienda que se hagan solamente las necesarias, manteniendo las medidas de prevención y distancia de seguridad. Es importante que vaya solo una persona a la vez. Por ejemplo, pueden llevarte la compra o medicamentos a casa.

Servicios a domicilio. La activación del estado de alarma por el Covid-19 ha llevado a muchos establecimientos a ofrecer una mayor carta de servicios a domicilio. Entre ellos, hay numerosos restaurantes y bares, peluquerías, centros de rehabilitación, tiendas de alimentación, servicios de lavandería y tintorería, etc., que se prestan a atender en domicilio. Eso sí, asegúrate siempre de que cumplen con las medidas de prevención para evitar contagios (uso de guantes, mascarilla...).

- **Busca información** específica, siempre en canales oficiales. Además de esta Guía, en la *web* del Ayuntamiento de Madrid (<https://madrid.es>) hay muchos recursos disponibles relacionados con las personas dependientes. También puedes consultar las páginas oficiales del Gobierno estatal, de la Comunidad de Madrid o de otras autoridades.
- **¡Mímate!** Recuerda que tú también eres importante. Mímate, te lo mereces y lo mejor es que cuando te cuidas, estás mimando también a tu familiar porque tu mayor tranquilidad y bienestar le repercutirá cuando estés con

él / ella. Seguro que puedes hacer mil y una cosas para mimarte: lo único que necesitas es el compromiso personal de **reservarte tiempos en exclusiva para ti**. Una vez los tengas, las posibilidades son tantas como se te ocurran:

- Darte un baño relajante.
- Concederte tiempo para cuidar a diario tu aspecto (no dejes de maquillarte o aplicarte tratamientos para la piel si lo hacías antes, no abandones tus hábitos de afeitado o depilación...). Si te ves bien, te sentirás mejor.
- Leer ese libro que aún te espera en la estantería.
- Ver cine o series pendientes.
- Realizar pasatiempos, sopas de letras, crucigramas, sudokus...
- Probar a hacer una receta de cocina nueva.
- Hacer un curso online.
- Probar alguna técnica de relajación.
- Disfrutar escuchando música que te gusta, o explorar otros cantantes nuevos.
- Echarte una siesta de vez en cuando.
- Probar a escribir algún relato, historia, poesía, anécdota...
- Hacer un puzzle.
- Dedicarte a tus aficiones, quizá algunas ya abandonadas.
- Aprender cosas nuevas (coser, cocinar, repostería, idiomas, manualidades...).
- O, simplemente, tumbarte en el sofá y descansar.

Las recomendaciones contenidas en esta guía han sido elaboradas por los Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid, los cuales continúan prestando labores de orientación y atención especializada en materia de familia durante la crisis del COVID-19, de manera telefónica y telemática.

Para más información, consulte:

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Infancia-y-familia/Centros-de-Apoyo-a-las-Familias-CAF-/?vgnextfmt=default&vgnextoid=6926df919b149410VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnnextchannel=2fbfb7dd3f7fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID

