

*Querida familia:*

*Estos días nos encontramos ante una situación excepcional, única y totalmente nueva para nuestra Sociedad, en la que todos iremos aprendiendo “sobre la marcha” a medida que ocurran los acontecimientos*

*En este momento, tenemos una misión y una responsabilidad muy clara y concreta, que está dirigida a cada uno de nosotros, hacia nuestro entorno más próximo, hacia nuestra comunidad y hacia la propia sociedad en la que nos desarrollamos:*

**Nos solicitan que permanezcamos en casa para poder frenar los contagios y ayudar a nuestros servicios sanitarios a contener la infección y tratar a las personas que se pongan enfermas.**

*En este momento, es nuestra manera de poder ayudar y aportar nuestro granito de arena, sabiendo de antemano, que hay situaciones familiares particularmente difíciles.*

*Desde el Servicio de Apoyo Psicológico de nuestra Diócesis, os proponemos algunas pautas:*

- *En caso de encontrarnos mal con síntomas relacionados con el coronavirus, **PERMANECEREMOS EN CASA** y llamaremos al tlf.: **900 400 116** que se ha destinado para atender, **de forma exclusiva**, esta alerta sanitaria. Al igual que en el 061, seremos atendidos por personal sanitario que accederá a nuestra ficha médica y nos dará instrucciones personalizadas sobre lo que debemos hacer.*

*La explicación es sencilla:*

*Mientras estamos en esta situación relacionada con el COVID-19, “las otras urgencias”, continúan y deben ser atendidas con agilidad: Pensemos, por ejemplo, en un infarto.*

**Evitando llamar al 061, AYUDAMOS A DESCONGESTIONAR Y DESBLOQUEAR los teléfonos habituales de emergencias**

- *La tecnología está siendo de gran ayuda, no sólo para estar informados para conectar y “estar” con nuestros familiares, el WhatsApp, las videollamadas, el Skype, Hangouts o Houseparty... Nuestros jóvenes (o nosotros mismos si sabemos cómo hacerlo), se sentirán, muy útiles, cuando “conecten” a nuestros mayores que puedan estar solos y siempre que sea posible, les ayuden a conocer y utilizar estos recursos.*
- *EVITEMOS DIFUNDIR BULOS y utilicemos las redes de forma responsable: Busquemos y escuchemos la información oficial que nos transmiten los medios de comunicación.*
- *PEQUEÑAS ACCIONES SOLIDARIAS: Cuando salga un miembro de la familia a hacer su compra al súper, a la farmacia, o al cajero, pensemos en las personas cercanas que no pueden hacerlo y preguntemos si necesitan nuestra ayuda para alguna gestión...*

- **IMPORTANCIA DE LAS RUTINAS:** *Es muy importante tratar de mantener una rutina en los horarios para levantarnos y acostarnos. Aunque seguramente, no sea necesario madrugar como cuando tenemos que salir a trabajar.*  
*Las rutinas favorecen la organización, ordenan nuestras tareas, guían las acciones, nos indican qué debemos hacer en cada momento, y, por tanto, ayudan a regular nuestros niveles de ansiedad, aportando información sobre nuestro día a día.*
  - **Debemos procurar levantarnos y acostarnos a la misma hora**
  - **Hacer las comidas a las mismas horas**
  - **Tomar la medicación a las mismas horas para que haga el efecto adecuado**
  - **Evitar estar en pijama todo el día y mantener rutinas de aseo e higiene diaria**
  
- **NIÑOS:**
  - **Expliquemos en lenguaje sencillo, lo que está ocurriendo y la importancia de su papel al quedarse en casa**
  - **Es de gran importancia mantener horarios y rutinas con los niños: Estos favorecerán que puedan anticipar lo que va a ocurrir en cada momento del día y reducirá su ansiedad e inquietud.**  
*Los fines de semana podemos hacer excepciones para marcar cambios temporales de inicio y fin de cada semana.*
  - **Estructurar horarios de tareas escolares: Cuando les ayudemos con tareas escolares, no les “machaquemos” con aquellas que se les dan mal, porque rechazarán sentarse a diario**
  - **Estructurar el horario para tiempos de juego.**
  - **Limitar los tiempos de ocio digital: Play, juegos online, ... etc.**
  - **Plantear a los niños, tiempos de ocio educativos: las manualidades, mejoran las destrezas motrices y ayudan a mejorar la escritura, por ejemplo**
  - **Rescate de juegos de mesa tradicionales, favoreciendo un ocio más familiar y comunicativo**
  - **Animémosles a participar en los aplausos de cada día a las 20.00 h, explicando el sentido que tienen y favoreciendo el sentido de participación, inclusión, colectividad**
  - **Su papel también es muy importante, a la hora de conectar con sus abuelos y familiares que estén solos: En este sentido, pueden establecer también, rutinas en los horarios de llamadas, para que esperen el momento con alegría. También pueden hacer dibujos, cartas, bailes, canciones, o alguna otra tarea dedicada a ellos y que puedan mostrar por teléfono. Siempre que se pueda, utilizando la videollamada, aportaremos la tranquilidad y la seguridad de que su ser querido, se encuentra bien y le está esperando.**
  - **Organicemos tareas, turnos y responsabilidades en el hogar: Hacer la cama, limpiar, ordenar el cuarto**
  - **Fomentemos su autonomía: Tiempo estupendo para enseñarles a que hagan cosas por sí mismos: asearse, vestirse, desvestirse....**

- **PERSONAS MAYORES:**

*Evitemos hablar de ellos como si no estuviesen presentes: Contemos con ellos, por favor. Asignémosles también pequeñas responsabilidades, en la medida de sus posibilidades, para que se sientan útiles, por ejemplo, explicar a los niños y jóvenes de la familia, la situación que estamos viviendo, la importancia de estar en casa, de ayudar a los padres con su comportamiento o colaborando en las tareas de casa....*

- *HIGIENE DIGITAL: Os animamos a descansar vuestros dedos, ojos, oídos y pantallas, centrándonos en otras tareas de la casa que “siempre” están pendientes: Orden, limpieza, labores/ arreglos ... ¿Quién no tiene un armario o un cajón para ordenar?, ¿Quién tiene toda la casa impoluta, incluidos los cristales y espacios de menos uso?, ¿Quién tiene su trastero/bodega en perfecto estado de almacenamiento?, ¿Quién no tiene algún botón que siempre olvida coser?*

- *FAMILIA: Seguro que en algún momento hemos echado de menos pasar más tiempo con nuestros seres queridos. Así que, aunque sea de forma “digital”, aprovechemos esta oportunidad para dedicar tiempo de calidad a los nuestros... ¿Cuánto tiempo hace que no escribes una carta de puño y letra?*

- *OCIO: Aunque no estamos de vacaciones, sí es una gran oportunidad para dedicar tiempo a la lectura, descargar libros que ahora son gratuitos, ver películas, aficiones aparcadas: manualidades, marquetaría, pintura, labores.... ¡¡¡ Visitas gratuitas a museos !!!!*

- *DESCANSO: Aprovechemos para reponer fuerzas. Cuando salgamos de esta situación, tendremos que dar el mil por mil y sacrificarnos con un esfuerzo extra para sacar adelante nuestra economía, nuestros empleos, nuestra Sociedad en definitiva.*

- *SOLEDAD: Estamos compartiendo, quizás por primera vez en nuestra historia reciente, UNA MISMA SITUACIÓN sanitaria y social.*

*Regala tu energía y optimismo, cuando estén altos; acepta y agradece la que otros te regalen cuando bajes tú; sal al balcón a aplaudir, a compartir, a conectarte, a cantar, a bailar, a gritar y a llorar si te hace falta.*

*“Los santos de la puerta de al lado”, son aquellos que nos cuidan estos días, con independencia de las creencias de cada uno, dice el Papa Francisco; no sólo sanitarios (médicos, enfermeras, auxiliares, farmacéuticos) y Cuerpos de Seguridad (policía local, nacional y autonómica, guardia civil, bomberos, ejército...) sino también, todos los que permiten que su trabajo y nuestro día a día sea posible: Personal de limpieza, de supermercados, transportistas – camioneros, estibadores, carteros, repartidores, personal de recogida de basuras, trabajadores de depuradoras, de centrales eléctricas,... y, por desgracia, también trabajadores de funerarias*

*Hoy,” más que pedir, hay que acoger,” nos dice el Papa Francisco.*

***Saldremos de esta situación, más fuertes y más unidos como sociedad.  
Hoy más que nunca, tiene sentido la idea de que SOMOS CIUDADANOS DEL MUNDO  
y la frase de Pepe Mujica, ex presidente de Uruguay.***

**TENEMOS QUE APRENDER A PENSAR COMO ESPECIE**

*Por último, para todos y, ojalá que no haga falta,*

**FALLECIMIENTOS:**

*Al dolor de la pérdida de un ser querido, se le suma la carga de no poder acompañar su despedida en este momento.*

*En caso de fallecimiento de algún familiar cercano, consultemos con un profesional si lo vemos necesario, sobre cómo informar, qué decir y cuándo, principalmente a los niños.*

*En Cáritas, Servicio de Apoyo Psicológico*

*En parroquias, nuestro sacerdote nos dará pautas*

*Cáritas  
Diocesana Tui - Vigo*

*Servicio de Apoyo Psicológico:*

*Javier Vicente Alba (Psiquiatra)*

*y*

*María Herrero Brandt (Psicóloga)*