

Queridas familias

Comenzamos una nueva semana y con ella una palabra que nos acompaña a todos constantemente, "DESESCALADA", celebrada por todos y que nos conduce a la deseada normalidad.

Cada persona vive esta nueva situación de acuerdo con su forma de ser y es por ello que necesitamos ser conscientes de nuestro propio estado de ánimo, de cómo nos sentimos... necesitamos tiempo al tiempo, es decir que salir es una posibilidad no una obligación. Niños y mayores debemos darnos tiempo para readaptarnos de forma progresiva a la nueva realidad.

Algunas personas pueden presentar síntomas somáticos que se pueden manifestar con dolores de cabeza, dificultad para respirar, ansiedad, miedo al contagio...otras veces se intenta y se esfuerza por mostrar normalidad.

Es normal, en momento de estrés agudo y una experiencia desconocida para todos como es esta pandemia, sentir estas emociones. Debemos aprender a gestionar esta nueva situación de desescalada y si se presenta algún tipo de síntoma no debemos pensar en patologías, no es momento. El confinamiento no tiene por qué derivar en patologías, solamente si un cuadro persiste, se prolonga, entonces es el momento de pedir ayuda.

En psicología se utiliza la técnica de la DESENSIBILIZACION SISTEMÁTICA, que significa una exposición progresiva ante aquellas situaciones que nos provocan ansiedad o miedo. De esta forma no es necesario salir a pasear durante una hora, podemos hacer salidas graduales y con un plan (voy a la farmacia que esté alejada de casa..., una salida de 15 minutos, al kiosco o a ver cómo está ese rincón especial de la ciudad que todos tenemos...) para progresivamente aumentar la frecuencia y la duración esto lo facilitará especialmente a las personas mayores y a los niños en quienes tenemos que poner especial cuidado. Tampoco obligar, si un día no se sale no pasa nada.



aspace

Asociación de Ayuda a Personas
con Parálisis Cerebral

Asturias

C.C.E.E. "Ángel de la Guarda"

Latores 6-33.193-Oviedo.ASTURIAS

Tfn. 985233323//Fax: 985233682

angeldelaguardao@educastur.org

Los niños en muchas ocasiones sufren en silencio; no saben gestionar sus emociones y les estamos pidiendo unas rutinas y hábitos que son difíciles entender. No hay prisa, ellos se adaptarán. Vivimos un momento lleno de contradicciones, en el que debemos ser cautos y adaptarnos a nuevas realidades para conseguir nuestra "preciada" normalidad.

Los meses que tenemos por delante están llenos de incertidumbre que puede provocar ansiedad y estrés. Por eso es conveniente diseñar planes y recrear escenarios posibles, generando seguridad y motivación.

Sin duda, tras la desescalada cada uno tendremos una nueva forma de estar en el mundo.

Recordad el refranero español, "la prisa mata ...". Cuidaos mucho.

Servicio de Orientación