

Guía para familias y cuidadores/as

# CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN MEDIO DE LA PANDEMIA

**GUÍA**  
**1** **Es normal** tener diferentes  
sentimientos durante una pandemia.



Una iniciativa de



Con el patrocinio de



## INTRODUCCIÓN

En este documento explicamos **algunos de los sentimientos que son esperables frente a la emergencia sanitaria** que estamos viviendo actualmente, además de estrategias para promover el bienestar emocional desde el hogar.

Sabemos que todas las personas tienen un funcionamiento único y particular. Si bien todos experimentamos malestar en este periodo, y los consejos que entregaremos sirven para todas las personas, se ha observado que, en general, **las personas con discapacidad intelectual pueden presentar mayor dificultad para enfrentarse y adaptarse a situaciones que signifiquen cambios en su vida.**

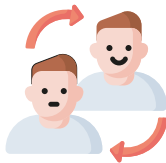
Esto último, lleva a que muchas veces el camino a la adaptación puede tomar más tiempo y requiera más recursos de apoyo, sin embargo, ¡la adaptación se va a lograr!

### LA PANDEMIA ES ALGO NUEVO PARA TODO EL MUNDO

En poco tiempo, **hemos tenido que aprender acerca de la enfermedad** y sobre cómo cuidarnos. Lamentablemente, también hemos estado expuestos a mucha información que no siempre es correcta.



### LA PANDEMIA REPRESENTA UN CAMBIO SIGNIFICATIVO EN LA VIDA DE CADA PERSONA



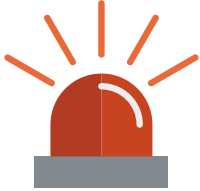
Nuestra rutina ha cambiado mucho. **No podemos** ir a trabajar, salir a hacer deporte, ver a nuestros amigos y familiares. Pasamos mucho más tiempo en casa que antes.

### HAN APARECIDO DIVERSAS ALTERNATIVAS DE TELECOMUNICACIÓN

El teletrabajo, las clases online, las videollamadas con la familia y los amigos han sido **un cambio desafiante**, incluso para las generaciones más jóvenes.

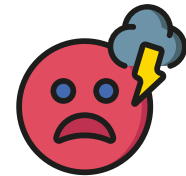
Ha sido un período de muchos cambios que nos han exigido **adaptarnos en poco tiempo**. Un gran desafío para cualquier persona.

## LOS CAMBIOS SIGNIFICATIVOS Y LOS PERÍODOS DE ADAPTACIÓN GENERAN MALESTAR



Los seres humanos tenemos un fuerte instinto de supervivencia. Cuando percibimos cambios o situaciones difíciles que ponen en riesgo nuestro bienestar, se activan unas “**alarmas emocionales**”.

Esas alarmas nos permiten darnos cuenta que algo no está bien y que debemos hacer algo: buscar soluciones y adaptarnos a las nuevas situaciones. **Una de esas alarmas emocionales es la ansiedad.**



**Es normal** que esta pandemia y los grandes cambios que ha traído a nuestra vida, nos generen sentimientos desagradables.



### ¿Y SI LA ANSIEDAD ES MAYOR DE LO QUE SE ESPERA?

#### **Dr. Sebastián Robert**

Psiquiatra de adultos y Jefe del Programa de trastornos del neurodesarrollo y espectro autista del adulto de la Clínica Universidad de los Andes

La ansiedad es una emoción normal y que todas las personas experimentan frente a situaciones de estrés, inciertas o desconocidas. Si la ansiedad tiene alguna de las siguientes características, podría ser necesario el apoyo de especialistas:

1. Si el nivel de ansiedad es desproporcionada en relación a lo que la genera.
2. Si la ansiedad se mantiene presente aun cuando lo que la generaba ya se haya resuelto, o haya desaparecido.
3. Si la ansiedad se produce sin un desencadenante claro.
4. Si se presenta con síntomas físicos muy intensos, sensaciones de angustia incontrolable que pueden llegar a ser crisis de pánico, con temor a estar sufriendo un infarto, estar en riesgo de morir o perder el control de uno mismo.

## ALGUNAS SITUACIONES DE ESTA PANDEMIA QUE PUEDEN GENERARNOS SENTIMIENTOS DESAGRADABLES

### Exceso de información



Nos llega mucha información sobre lo que está pasando, y no siempre es correcta o muchas veces se transmite de forma alarmista.

Esto puede hacer sentir confundidos y sobrepasados ya que se puede hacer difícil comprender realmente lo que se está comunicando, sobre todo si la persona tiene dificultad para diferenciar qué información tomar en cuenta.

*Toma en cuenta sólo la información que viene de medios oficiales y revisa la información máximo una o dos veces al día.*

### Incertidumbre



No sabemos qué va a pasar a futuro con nuestra rutina ni cuándo vamos a retomar nuestras actividades. Esto nos hace sentir preocupación, angustia o ansiedad.

Esta crisis no tiene una fecha de término establecida, esto puede ser difícil de entender y generar aún más ansiedad para personas que presentan un pensamiento concreto o que presentan rigidez en su pensamiento.

*Enfócate en el día a día, haz planificaciones con plazos cortos (semanales por ejemplo), así se establecen límites de tiempo que permiten a la personas planificarse y disminuir la incertidumbre.*

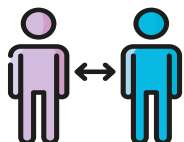
### Cuarentena



Pasar mucho tiempo en nuestras casas sin salir, nos puede hacer sentir aburrimiento, desanimarnos y tener poca energía.

*No te preocupes más de la cuenta si observas que la persona presenta estas sensaciones.*

# ALGUNAS SITUACIONES DE ESTA PANDEMIA QUE PUEDEN GENERARNOS SENTIMIENTOS DESAGRADABLES



## **Aislamiento social**

No podemos visitar a nuestras familias y amigos, y esto nos hace sentir preocupación, angustia o ansiedad

Algunas personas con discapacidad intelectual pueden tener dificultades para tomar la iniciativa en los encuentros sociales.

*Haz videollamadas para hacer o hablar de alguna actividad que les guste: deporte, actividades artísticas, películas, etc.*

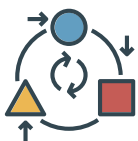


## **Salud**

Sentimos preocupación y temor por nuestra salud física y la salud de las demás personas.

Es importante no sobre proteger a la persona con discapacidad intelectual manteniéndola al margen de las conversaciones sobre la enfermedad.

*Entrégale información sobre la situación actual, en un lenguaje claro, que la persona pueda comprender y responder las preguntas que pueda tener. Esto va a ayudar a disminuir sus preocupaciones y miedos.*



## **Adaptación**

Los cambios pueden ser frustrantes y acostumbrarnos puede tomar mucho tiempo y esfuerzo, y eso puede desanimarnos.

*Anticípate a las dificultades que pueden pasar en el transcurso de una videollamada. Esto va a ayudar a que la persona con discapacidad intelectual pueda ajustar sus expectativas y prepararse mentalmente para lo que va a suceder, disminuyendo así las frustraciones y desmotivación.*

# ¿CÓMO MANEJAR ESTOS SENTIMIENTOS?

## 1. Conversar

Compartir lo que cada uno está viviendo, nos ayuda a sentir que nos comprenden y nos acompañan. ¡No estamos solos/as en esto!



La hora de almuerzo o la comida puede ser un buen momento para tener esta conversación. Debe ser un ambiente de conversación, sin convertirlo en un interrogatorio dirigido a solo una persona de la familia

Ver que estamos experimentando sentimientos parecidos permite que normalicemos estos sentimientos y no nos sobre-preocupemos por ellos



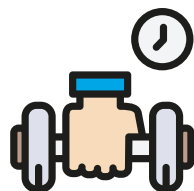
## 2. Compartir consejos y experiencias personales

Hablar sobre lo que cada cual ha hecho para enfrentar estos sentimientos, ayudará a la familia a encontrar la manera de sentirse mejor y tener más tranquilidad durante este período.



## 3. Hacer actividades en familia

Juegos de mesa, concursos de cocina, actividad física, en fin, lo importante es hacer actividades que toda la familia disfrute, pero sin obligar a nadie. Es muy importante respetar los espacios personales.



## 4. Mantenernos activos física y mentalmente

Organizar nuestro día a día con actividades y horarios establecidos, para motivarnos a cumplirlos. Así no vamos a tener mucho tiempo de pensar en la pandemia.

Una iniciativa de



Con el patrocinio de

