

# Asapme Bajo Aragón da consejos y pautas a través de las redes sociales

La asociación mantiene el contacto con los usuarios por vía telemática

Redacción  
Teruel

La Asociación Pro Salud Mental del Bajo Aragón (Asapme Bajo Aragón) quiere poner su granito de arena para ayudar a todo el que pueda necesitarlo a sobrellevar de la mejor manera posible el estado de confinamiento a consecuencia de la pandemia del coronavirus Covid-19. Para ello, desde el pasado 18 de marzo está publicando a diario vídeos propios a través de los cuales se ofrecen pautas y consejos para combatir las consecuencias del aislamiento ocasionado por el estado de alarma.

Desde la entidad se tiene muy en cuenta la necesidad de cuidarse siempre, y especialmente mientras dure esta situación, y proponen hacerlo tanto física como psicológicamente. A través de cada publicación, ofrecen contenidos de utilidad destinados a todas aquellas personas que puedan requerirlo, ya que nadie está exento de vivir esta situación.

En publicaciones anteriores ya han facilitado consejos sobre cómo mantener rutinas diarias; han publicado contenidos que muestran la importancia de las relaciones sociales en estos momentos de aislamiento y herramientas para mantenerlas; reflexiones acerca de cómo influye nuestro estado de ánimo en la visión de lo que nos rodea; una sesión de relajación e incluso alguna receta, entre muchas otras cosas, y seguirán publicando día a día nuevos contenidos.

Para poder seguir todos sus vídeos y contenidos, solo hay que acceder a los perfiles de Asapme Bajo Aragón en las redes sociales Facebook, Twitter o Instagram.

## Apoyo

Desde el día en el que se declaró el estado de alarma en España por la pandemia de coronavirus, Asapme Bajo Aragón se puso manos a la obra para idear nuevos procedimientos de intervención con los usuarios y familiares que atienden en todos los programas que desarrollan.

Los profesionales de la entidad han tenido que adaptar un espacio en sus casas para crear su propio puesto de trabajo, ya que desde el inicio vieron conveniente no compartir despachos ni instalaciones con el objetivo de



Una profesional de Asapme Bajo Aragón trabaja desde su casa

evitar los contagios. Las actividades del centro tuvieron que ser canceladas por prevención, pero a través de llamadas de teléfono, mensajes por redes sociales, citas individuales y visitas domiciliarias supervisan el estado de los usuarios.

Este encuentro entre usuario y profesional sirve para valorar como está tanto física como psicológicamente, así como para realizar un seguimiento de todas las actividades de la vida diaria que debería llevar a cabo. A nivel psicológico, están prestando todas las atenciones necesarias para sobrellevar esta situación lo mejor posible, pues no hay que olvidar que las personas con problemas de salud mental son doblemente vulnerables ante el Covid-19.

Por un lado, pueden contagiarse como cualquier persona. Pero además, esta situación de riesgo puede llevar a la alteración de la sintomatología propia de su enfermedad mental. Del mismo modo, continúan manteniendo las intervenciones familiares necesarias con el objetivo de reali-

## EL APUNTE

### Atención a personas con enfermedad mental y a sus familias desde 2007

La Asociación Pro Salud Mental Bajo Aragón (Asapme Bajo Aragón), constituida en el año 2007, es una entidad sin ánimo de lucro que presta sus servicios a personas con enfermedad mental y a sus familiares, a los que sigue atendiendo ahora por medios telemáticos.

zar un seguimiento y dar apoyo en todas aquellas situaciones que así lo requieran.

Asapme Bajo Aragón quiere destacar que el equipo técnico del programa de atención a personas tuteladas sigue llevando a cabo las actividades que engloba, al igual que el programa de pisos supervisados. La coordinación con la Unidad de Salud Mental de Alcañiz, así como con el resto de recursos sanitarios de la zona, está haciendo que los usuarios se encuentren tranqui-

los, pues ofrece la posibilidad de mantener atención telefónica en caso de necesitar ayuda.

Muchos medios de comunicación se hacen eco estos días de la dificultad que muestran muchas personas para estar en casa sin salir. Esta situación se agrava en personas con ciertas discapacidades o enfermedades.

Las personas que padecen enfermedades mentales son uno de los colectivos más vulnerables durante el estado de confinamiento ya que la situación de crisis y el hecho de no poder salir a la calle tienden a acrecentar los síntomas que pueden sufrir (alteración del estado de ánimo, delirios, ansiedad o dificultad para dormir, etcétera)

“Es fundamental seguir apoyando a las personas con problemas de salud mental para que no empeoren o recaigan. Salir de casa de manera puntual y justificada puede ser un pauta sencilla, pero muy eficaz, para aliviar ese malestar, y tomando todas las precauciones, hay que entender que se haga”, sostienen desde la asociación bajoaragonesa.

## Fundación ONCE propone aprender idiomas con cursos 'online'

Redacción  
Teruel

Fundación ONCE e Inserta, su entidad para la formación y el empleo de las personas con discapacidad, ha puesto en marcha el Plan #QuédateEnCasa, una batería de cursos *online* para que el colectivo pueda seguir formándose en estos momentos de crisis sanitaria como consecuencia del Covid-19. Estos cursos, cofinanciados por el Fondo Social Europeo, mejoran las condiciones de acceso al empleo de las personas con discapacidad.

Dentro de esta oferta formativa, uno de los bloques está centrado en el aprendizaje de idiomas como inglés, alemán, francés, euskera, catalán, gallego, portugués y chino. Los interesados pueden escribir al siguiente correo electrónico: [atencioncliente.inserta@fundaciononce.es](mailto:atencioncliente.inserta@fundaciononce.es), indicando en el asunto del mismo “teleformación”.

Inserta proporciona a los alumnos las destrezas profesionales que les permitan un rendimiento competitivo en el mercado de trabajo y el desarrollo de aptitudes y habilidades personales para conseguir la plena participación en su entorno laboral y social.

Estos cursos se enmarcan en los programas operativos de Inclusión Social y de la Economía Social (Poises) y de Empleo Juvenil (POEJ), que está desarrollando Fundación ONCE a través de Inserta, con la cofinanciación del Fondo Social Europeo y la Iniciativa de Empleo Juvenil, para incrementar la formación y el empleo de las personas con discapacidad.

Por otro lado, El British Council y la ONCE han firmado un convenio de colaboración para promover la adaptación en soporte accesible a las personas ciegas de los títulos publicados por la entidad británica, así como para cooperar en materia de empleo de personas con discapacidad.

El director del British Council en España, Mark Howard, explicó que el convenio “favorece” que en sus centros el aprendizaje y certificación del inglés “sean cada vez más accesibles para personas con diversidad visual”.

Español patrocinado por Caja Rural de Teruel



# Atadi agradece las donaciones de material de protección personal

Empresas, asociaciones e instituciones apoyan la labor asistencial de la entidad

Redacción  
Teruel

Atadi desea agradecer públicamente las donaciones de material y el enorme apoyo recibido por parte de empresas, asociaciones, particulares y entidades públicas. Gracias a su colaboración desinteresada, la entidad ha conseguido equipos de protección individual para poder trabajar con la mayor seguridad posible para sus usuarios y trabajadores.

Entre las donaciones recibidas, destacan las mascarillas de tela y quirúrgicas, gorros, calzas, batas, guantes, gel desinfectante, máscaras protectoras, dos tablets y chocolate.

Las empresas y asociaciones que han colaborado con Atadi

son Cáritas, Espuña, Draxton, Peluquería Unisex Eva, Carnicería Santi Edo, Centro de Estética Sylvia Jarque, Lidl Teruel, FAB Teruel, Centro de Estética Aroann, Tejidos María Ángeles Robres, Jamones Hermanos Vivas, Grupo de Cooperativistas de Mora Industrial, Puntadicas, Chocolates Lacasa, Acción Social de CaixaBank, Fundación La Caixa, Embou, Asociación de Mujeres de Villarquemado y las voluntarias de la Asociación contra el Cáncer de Calamocha.

La asociación también ha obtenido el apoyo de organismos como el IASS (Gobierno de Aragón), Comarca Gúdar-Javalambre, los ayuntamientos de Alcañiz, Alcorisa, Andorra, Cantavieja, Monreal del Campo, Mora de



Usuarios de Atadi agradecen las donaciones de material recibidas

Rubielos, Orihuela del Tremedal, Teruel, Utrillas y Valderrobres, el Retén Forestal de Cantavieja, el Centro de Salud de Andorra y la Residencia de Personas Mayores de Albarracín.

Además, los responsables de Atadi aseguran que “es imposible enumerar a todas las personas que, de forma particular, han ayudado a Atadi cosiendo mascarillas de tela y batas, donando material y ofreciendo su apoyo sin dudar”. “En momentos complicados como los que estamos viviendo, somos testigos de la gran solidaridad de los turolen-

ses y se lo agradecemos de corazón”, añaden.

Por otro lado, la federación Plena Inclusión Aragón ha colaborado con Atadi ofreciendo información y soporte en este periodo, en ocasiones confuso por su excepcionalidad.

También han llegado hasta Atadi ofrecimientos de ayuda que, si bien no han sido necesarios hasta ahora, agradecen igualmente, como ha sido el caso de la Lavandería Clat de Mora de Rubielos y de Cantavieja.

Por último, Atadi se suma al reconocimiento a la labor des-

arrollada por todas las personas que continúan trabajando durante este estado de alarma: personal de cuidados, atención a la dependencia y servicios sociales, sanitarios, farmacéuticos, fuerzas y cuerpos de seguridad, protección civil, bomberos, personal de establecimientos alimentarios y productos básicos, transportistas, agricultores, ganaderos, etcétera.

“Todas estas personas realizan un trabajo imprescindible cuyo valor debe ser reconocido”, afirman desde la entidad turolense.

# Asapme Teruel lanza recomendaciones para estar mejor en casa

Invitan a canalizar los pensamientos negativos con métodos de relajación

Redacción  
Teruel

El equipo multidisciplinar de la Asociación Salud Mental Teruel quiere compartir las estrategias y consejos que se están dando a sus usuarios para que puedan servir de ayuda a otras personas.

El colectivo con el que trabajan, personas con problemas de salud mental, es más sensible a este tipo de estados ya que son más vulnerables a situaciones de estrés. Todos los trabajadores de la entidad están poniendo en práctica estas recomendaciones con resultados satisfactorios, y es por ello que quieren compartirlo con la población turolense.

Lo primero que tenemos que hacer es dedicar tiempo al autocuidado. La imagen personal, así como los hábitos de higiene, son fundamentales. Esto podemos mejorarlo con el cambio de ropa (no es recomendable pasar el día en pijama) y la ducha diaria.

Igual de importante es crear una rutina donde tengamos tiempo para las responsabilidades como trabajar, realizar los deberes con los niños, hacer las tareas del hogar... Lo importante es establecer unos horarios para estas tareas e intentar cumplirlos, aseguran.

También hay que cuidar la alimentación: mantener los horarios habituales de las comidas y procurar no comer entre horas. Además, hay que intentar realizar alguna actividad física. “Ahora tenemos tiempo para poder iniciar o mantener actividades que nos ayuden tanto a cuidar nuestra salud física como mental. Es muy importante evitar el sedentarismo, ya que ello nos produciría dolores musculares, que a su vez provocan que nuestro estado de ánimo decaiga”, indican.

Otro de los consejos que ofrecen desde la entidad es no buscar constantemente información acerca de la situación actual. “Debemos mantenernos informados a través de fuentes fiables, pero se recomienda hacerlo sólo a ciertas horas del día. Por ejemplo, viendo las noticias a la hora de comer. La sobreinformación puede aumentar el nivel de ansiedad y estrés. Un buen sustituto sería ver películas, documentales o series”, sostienen.

Desde Asapme Teruel mantienen conversaciones con sus usuarios diariamente, ya que consideran fundamental el poder hablar con alguien, mantener las redes sociales, amigos, familia... “Estamos aislados físicamente pero no podemos aislarnos tam-



Una de las psicólogas de la entidad Asapme Teruel hace teletrabajo

bién emocionalmente”, argumentan.

Si convivimos con más personas, debemos intentar respetar el espacio y la intimidad, tanto del resto de la familia como el nuestro propio. Este consejo está dirigido sobre todo para familias que conviven con adolescentes, ya que están en una edad complicada y este tiempo es necesario.

Saber identificar nuestros pensamientos en estos momentos tan difíciles es esencial. “Eso que nos causa malestar lo podemos canalizar de una manera más positiva. Para muchos todo esto es muy complicado pero hay que poner en una balanza si es mejor enfadarse y complicar más la situación o canalizarlo de otra manera como pintando, escribiendo, escuchando música y con métodos de relajación”, argumentan.

En Asapme Teruel se aconsejan diferentes técnicas de relajación, como la Relajación Autógena. En esta técnica de relajación se usan tanto las imágenes visuales como la conciencia corporal para reducir el estrés. “Repites palabras o recomendaciones en tu mente que te pueden ayudar a relajarte y a reducir la tensión muscular”, explican.

La relajación muscular es otra técnica en la que te concentras en tensar lentamente cada grupo muscular y, luego, relajarlo. Esto ayuda a centrarse en la diferencia entre la tensión y la relajación muscular. “Comienzas por tensar y relajar los músculos de los dedos de los pies y continúas gradualmente hacia arriba hasta llegar al cuello y la cabeza”.

Por último, con la técnica de la Visualización se pueden for-

mar imágenes mentales para hacer un recorrido visual hacia un lugar o una situación pacífica y tranquila. “Para relajarte con la visualización, intenta incorporar tantos sentidos como puedas, como el olfato, la vista, el oído y el tacto”, aconsejan.

Para todas estas técnicas es recomendable cerrar los ojos, sentarse en un lugar tranquilo, tener una temperatura agradable, poner música, llevar ropa cómoda, concentrarse en la respiración e intentar concentrarse en tener pensamientos positivos.

Para terminar, el equipo de la Asociación Salud Mental Teruel anima a seguir estas recomendaciones porque afirman: “Nunca sabremos que somos capaces de lograr si no nos atrevemos a intentarlo”. “Mucho ánimo y quédate en casa”, concluyen.