

Dos psicólogas de Atadi, en el servicio de apoyo de Plena Inclusión Aragón

Prestan asesoramiento telemático a personas con discapacidad intelectual y sus cuidadores

Redacción
Teruel

Plena Inclusión ha promovido la creación de grupos de apoyo psicológico para ayudar a sobrellevar mejor el confinamiento actual debido al coronavirus Covid-19 a personas con discapacidad intelectual, que pueden tener problemas conductuales o de salud mental derivados o agravados por esta situación.

Esta red se llama *Asesoras Todos Somos Todos* y está integrada por una quincena de profesionales, que pertenecen en su mayoría a entidades miembro de Plena Inclusión Aragón de las tres provincias, así como por personas expertas vinculadas al ámbito educativo. Dos psicólogas de la Asociación Turolense de Ayuda a la Discapacidad Intelectual (Atadi) se han unido a la red autonómica.

Estos profesionales realizan labores de asesoramiento telemático, prestando apoyo emocional

a las familias y asesoramiento psicológico o psiquiátrico a la red de apoyos de la persona con discapacidad intelectual, tanto si vive en una residencia como en la vivienda familiar.

En ningún caso se pretende sustituir a la red de atención pública de salud mental y de servicios sociales especializados, sino tan solo aportar la experiencia acumulada de profesionales del tercer sector de atención a personas con discapacidad intelectual y del ámbito educativo.

Este servicio está dirigido a personas con graves problemas de conducta que se encuentren en alguna de las siguientes situaciones: en servicios residenciales de entidades miembro de Plena Inclusión Aragón (excepcionalmente, se estudiarán casos fuera del movimiento asociativo); en situación de confinamiento en domicilio junto a sus familias pertenecientes al movimiento asociativo de Plena Inclusión; o niños, niñas y jóvenes con disca-



El servicio psicológico se presta por vía telemática

pacidad intelectual escolarizados, tanto en colegios de Educación Especial como ordinarios, en situación de confinamiento en domicilio.

Las familias o profesionales interesados en disfrutar de este servicio deben ponerse en con-

tacto con su centro o entidad de referencia; es decir, aquel centro del que la persona con discapacidad intelectual sea usuaria. Desde el centro se pondrán en contacto con esta red de apoyo psicológico e iniciarán el proceso de ayuda.

Una vez recogida la información de cada caso, será llevado a la red de asesoramiento que, siguiendo criterios de necesidad, establecerá el orden de prioridad de atención. Estos criterios son, por un lado, la gravedad del caso, y por otro, la falta de recursos de apoyo en torno a la familia y la persona con discapacidad y graves problemas de comportamiento. A cada caso se le asignará una asesora que se pondrá en contacto telefónico con la familia o profesional de referencia para iniciar la intervención telemática más adecuada.

La capacidad de respuesta de esta red de asesoramiento estará condicionada por el número de casos recibidos y el grado de complejidad de los mismos, puntualizaron.

Este proyecto se enmarca dentro del programa *Por una ciudadanía plena: centrados en cada persona*, subvencionado por el Gobierno de Aragón a través del IRPF.

Asapme Teruel continúa con sus sesiones deportivas con vídeos

El voluntario Carlos Guillén mantiene activos a los usuarios

Redacción
Teruel

El voluntario de la Asociación Salud Mental Teruel (Asapme Teruel) Carlos Guillén Soriano, que dirige junto a una de las profesionales de la entidad una de las actividades deportivas que se desarrollan semanalmente, ha querido continuar con su labor altruista en estos días de confinamiento para que los usuarios sigan con su rutina habitual de realizar actividad física. Para ello crea desde su domicilio particular vídeos explicativos y motivadores con algunos ejercicios, que las profesionales envían a cada uno de los usuarios a través de Whatsapp.

Guillén plantea diferentes actividades y estiramientos, necesarios para combatir el malestar físico y psicológico que conlleva la inactividad al estar tanto tiempo en casa. "La falta de obliga-

ciones y de rutinas hace que se pase más tiempo en la cama o en el sofá, adoptando posturas que sin darnos cuenta nos perjudican", apuntan desde Asapme.

Las actividades físicas que se desarrollan en Asapme Teruel se adaptan a los destinatarios. "Su sencillez no disminuye sus beneficios, al contrario, motiva para su desarrollo ya que puede hacerlo cualquier persona ajustando la intensidad a sus capacidades", añaden.

En la entidad disponen de aros de Pilates, así como otros aparatos específicos para la práctica deportiva semanal. No obstante, Carlos Guillén muestra en sus vídeos que no es necesario disponer de ellos ya que podemos sustituir un aro por un cinturón de albornoz o de una bata de estar por casa, una esterilla por una toalla, etcétera. "Estar en casa no es una excusa para no estar

sanos sino todo lo contrario dado que disponemos de más tiempo para centrarnos en nuestro bienestar", argumentan.

A lo largo de los vídeos, el voluntario hace hincapié en la correcta posición del cuerpo para que los ejercicios tengan los resultados esperados y evitar lesiones. Introduce tiempos y series en cada postura y resalta la importancia de la respiración. Ofrece una serie de abdominales y flexiones sencillas con el objetivo de fortalecer la zona core, así como estiramientos que trabajan la musculatura isquiotibial.

Los usuarios agradecen y reciben con mucha ilusión el poder ver a su entrenador a la par que incluyen en sus rutinas diarias 30 minutos de ejercicios saludables para su bienestar. Sobre todo valoran el poder dormir mejor, estar más relajados y disminuir el malestar y dolores musculares.



El voluntario de Asapme Teruel Carlos Guillén promueve el ejercicio físico

Desde la entidad insisten en la importancia del trabajo de los voluntarios en las entidades sociales y agradecen infinitamente la labor realizada por personas como Carlos, "que lleva 10 años dedicando una parte de su tiempo al voluntariado en Asapme, incluso en el momento tan difícil en el que nos encontramos".

Antes del estado de alarma, los miércoles durante una hora los usuarios de Asapme Teruel tenían una cita con el deporte en las instalaciones de la asocia-

ción, donde realizaban diferentes ejercicios de tipo anaeróbico, que se centran en trabajar la zona core y fortalecer los isquiotibiales.

El core es conjunto de músculos que resulta fundamental para aportar estabilidad, controlar nuestra postura y evitar, entre otros, dolores de espaldas y posibles lesiones, mientras que la musculatura isquiotibial se suele tener atrofiada en mayor o menor medida por la inactividad y vida sedentaria.

Espacio patrocinado por Caja Rural de Teruel

