

# El Diario Internacional para los Profesionales de Apoyo Directo

## Encontrando el camino en este desastre llamado COVID-19

Escrito por: Yona Lunsky

Ha pasado un año desde que la gente trabajando en este sector tuvo que cambiar todo. Pienso en el año que pasó y estoy aturdida. Aturdida de que pasara, de que aun esté pasando, y en un buen sentido de como la gente ha mantenido este sector a pesar de todo eso. Escribo hoy como una investigadora de salud mental, psicóloga, y hermana de alguien que ha dependido de DSPs para mantenerse segura y bien este último año en casa. En este artículo quiero enfocarme en lo que cada uno puede hacer en los próximos meses para que nuestro sector salga de este “desastre llamado COVID-19.” La gente cree que saldremos con vacunas. Es definitivamente un paso gigante y esencial, una parte necesaria de un cambio que nos dejará reducir las medidas de salud pública tan estrictas que hay ahora. Aún debemos mantener otras prácticas, pero podemos empezar a pensar sobre como serán las cosas, con el conocimiento de que pronto sí serán diferentes.

### **Reconocer y hacer espacio para lo que hemos perdido colectivamente:**

Editores: Dave Hingsburger, M.Ed.  
Angie Nethercott, M.A., RP

El año pasado ha impactado de forma diferente a cada uno, pero ninguno salió intacto. Creo que si reconocemos como nos ha impactado lo que pasó en el último año, esto nos puede ayudar a sanar y ser parte de la fórmula para seguir adelante.

Todos estamos dolidos por lo que perdimos. Estas son las cosas que debemos reconocer y recordar que perdimos al seguir dificultosamente adelante.



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca  
LeReseaudaideauxfamilles.ca



**Salud perdida** – Cuando cerró el sector de salud, dejamos de tener la atención médica que necesitábamos. Esto golpeó a la gente con discapacidades intelectuales más porque tienen más problemas de salud que otros, y puede ser más duro para ellos reportar cambios en salud, pero a muchos hemos perdido citas de chequeos médicos y más especializadas de manejo de enfermedades crónicas necesarias, como es el cuidado de diabetes, o de salud mental. Así que saliendo del COVID estamos menos saludables que antes. Hacer cosas puede ser más difícil con menos energía, o menos fuerza muscular, o más ansiedad

que antes. Por esto tenemos que reconstruir lentamente nuestra salud y capacidades... y esto requerirá apoyo.

**Confianza perdida** – Muchos hemos tenido la sensación de ser defraudados, ya sea por colegas, gerentes, el gobierno, los medios, la familia, o amigos. Puede que sea la confianza de que el público valora este sector de gente discapacitada. Y puede ser la confianza de que sí mamá dice que visitará y me llevara a cenar, es en serio, pero no lo hace. Los lugares pueden estar abriendo, las actividades regresando, pero puede ser duro creerlo cuando pensamos que las cosas serían así antes, y no lo fueron.

**Gozo perdido** – Hubo tantas cosas que disfrutábamos que no han podido pasar. Hay un impacto acumulativo de no poder hacer lo que más nos hace felices por un periodo extendido de tiempo. Puede hacer que la gente se resigne, y se sienta algo vacía. Creo que esto empeora al no tener las palabras para explicar el sentimiento o cómo es tener esa memoria de lo que eran esas cosas.

**Habilidades perdidas** – Se habla mucho de las habilidades que pierden los niños con discapacidades al no ir a la escuela, pero aprender no termina a los 18, y todos podemos perder habilidades sin la práctica. Significa que todos, especialmente gente con discapacidades intelectuales que dejaron de practicar sus habilidades laborales, sociales, de transportación, culinarias, para comprar, para levantarse temprano y vestirse para el trabajo, tienen mucho que volver a aprender. Además de las nuevas habilidades que deben aprender para volver a pasar tiempo en su comunidad – cómo usar un tapabocas, evitar tocar a la gente u objetos, o cómo mantener distancia de otros de ser posible. Reconocer como hemos perdido nuestras propias habilidades puede ayudarnos a entender como es para la gente que apoyamos que enfrentarán nuevos retos con menos capacidad de la que tenían antes.

**Tiempo perdido con amigos y familia** – En nuestro esfuerzo de cuidarnos y a los demás este año, debimos dejar de pasar tiempo con gente que nos agrada o hasta amamos. Algunos nos adaptamos a pasar otro tipo de tiempo con otros, sea por teléfono, redes sociales, o visitas virtuales con pantallas. A veces, para gente sin discapacidades, esto significó el desarrollo de nuevas habilidades, y la construcción de nuevos tipos de conexiones que son positivas y gratificantes. Para gente a la que se le dificulta ir a lugares en persona, tener más flexibilidad para conectarse fue bienvenida. Pero para la mayoría, las conexiones virtuales no son lo mismo que en persona, y significó menos oportunidades de estar con la gente que nos fortalece y educa, que nos hace reír y nos alienta a seguir adelante, especialmente cuando es difícil. La gente que nos quería y amaba antes del COVID también eran los que podíamos abrazar y besar, chocar los puños y poner nuestro brazo a su alrededor. ¿Qué pasa cuando ese contacto se detiene un año? Algunos profesionales de apoyo directo (DSPs) que viven solos y trabajan con gente vulnerable tuvieron que dejar ese contacto físico e intimidad con otros. La gente con discapacidades que vive lejos de su familia y amigos también debieron dejarlo.

**Oportunidades perdidas de decir adiós** – Tras un año, habrá muchos que sufrimos una muerte, la forma más permanente de pérdida. Además de ese trauma, las restricciones del COVID significan que algunos no hemos podido pasar el tiempo que queríamos en contacto cercano con alguien enfermo para decirle adiós, antes o después de su muerte. Esto es más

complejo para un grupo de gente al que le es difícil concretar o entender la muerte, pero es duro para todos. Aún podemos participar en rituales para marcar la pérdida de otros, aun cuando no podemos estar con ellos, pero no es lo mismo. Aceptar el duelo puede tardar más.

### **Construir comunidad y seguir adelante juntos:**

Desde que empezó el COVID, tuve el privilegio de trabajar con DSPs en todo Ontario y Canadá para enseñar sobre salud mental durante el COVID y aprender de ellos sobre sus retos más comunes, y sus estrategias innovadoras para mejorar la situación. Hay unos temas en común de lo que los fortaleció o alentó este último año, y creo que a menudo viene de participar en actividades significativas con otros.

**Ejercitarse juntos** – Uno de los mayores retos del año pasado ha sido la reducción de movimiento. Nos llaman nuestros sofás, y nuestra motivación de movernos, como nuestra libertad de a dónde hacerlo, se ha reducido. Mientras los días son más largos y cálidos, debemos encontrar formas de ejercitar y mover el cuerpo, idealmente afuera. En vez de dejar la actividad física para después del trabajo, ¿por qué no encontrar modos de hacer ejercicio junto a la gente que apoya? Cree concursos. Cuento cuantos días puede levantarse y salir. Mida su fuerza. ¿Cuántos jumping jacks o levantamientos de brazo puede hacer? ¿Cuál es su mejor música primaveral para que todos bailen? Suba videos, fotos, comparta ideas de como estar en forma y bien.

**Crecer juntos** – Es el momento de plantar semillas y estar listos para crecer, metafórica y literalmente. Algunos DSPs compartieron historias sobre plantar vegetales o flores que deben ser regadas y cuidadas. Esto puede hacerse adentro y eventualmente transferirse al exterior, o quedarse dentro de la casa. Pero ver algo pequeño crecer con luz solar y agua nos recuerda de lo que podremos hacer nosotros. Es sobre fomentar una habilidad de cuidador. Puede que no tengo mano para las plantas, pero es muy probable que haya un DSP en su agencia que tiene ideas al respecto. También hay plantas muy resistentes que prosperan sin importar lo que pase (RESILIENCIA), que pueden ser buenas para principiantes.

**Tocar juntos** – Tenemos menos contacto físico desde que empezó la pandemia, pero el tacto es uno de los sentidos más importantes para nuestra salud física y mental. Al volverse más seguro tocar un poco, puede haber actividades que involucren tocar que se consideran seguras. ¿Hay un animal pequeño que puede estar en el hogar o incluso ir afuera? Acariciar un gato que ronronea o un peludo perro descansando puede ser tan satisfactorio. Sentarse juntos y aplicar algo de crema en nuestras manos, olerla juntos y luego sentir nuestros dedos uno por uno con la loción es un modo de prestar atención a nuestras sensaciones, y puede ser muy calmante. ¿Qué manos no están reseca por todos estos desinfectantes?

**Hornear y compartir pan** – Una de las mejores partes de ser parte de una comunidad es preparar y compartir una comida juntos. Esto es algo que tuvo que parar durante la pandemia pero, ¿hay formas de hornear otra vez, de intercambiar productos horneados con otro hogar, preparar algo especial para la familia que aún no puede reunirse? Al aumentar la temperatura, ¿hay manera de comer al aire libre con el espacio correcto entre personas? La comida es amor para muchos, y puede ser tan satisfactorio preparar algo con sus propias manos que luego

puede comer o ofrecer a alguien más. En cada agencia, hay un DSP que tiene una receta simple que otros pueden seguir con facilidad...

**Caminar juntos** – La primavera es más hermosa cada día. Las aves empiezan a cantar, los capullos de los árboles se abren, que luego se volverán hojas. Las tiendas y negocios empiezan a reabrir. Es tiempo de usar tapabocas (empiece a practicar esto con quien no lo haya hecho) y disfrutar observando el mundo exterior en el sol. Puede conducir a un lugar bonito donde pueda mantener su distancia de otros y disfrutar una caminata, larga o corta. Puede contar cuantos pasos ha tomado o los lugares en los que ha estado.

**Crear juntos** – Mucha gente ha estado ocupada durante la pandemia con actividades artísticas y creativas. Hacer joyería, pintar una habitación, diseñar tarjetas para seres queridos. Investigaciones muestran que usar las manos para crear algo hermoso o funcional activa las partes del cerebro asociadas con emociones positivas.

**Respirar juntos** – A veces olvidamos darnos un respiro, especialmente cuando el trabajo es estresante. Pero hay una cosa que todos los que trabajan en el sector y son apoyados por el sector hacen cada día. Hay diferentes grabaciones de audio, videos y actividades en vivo de consciencia diseñados para gente con discapacidades. La clave es que sean cortos y dulces, fáciles de entender, y atractivos. Investigaciones muestran que practicar meditación mejora tanto la salud mental como la física. Una de mis actividades favoritas de consciencia (y la más corta que conozco) se llama Solo Tres Respiraciones. Si no puede hacer nada más, ¿pueden tomar un momento diario, en especial cuando están muy estresados, para dejar lo que están haciendo y respirar tres veces juntos? Cierre sus ojos si puede y saboree la calma. Note que se siente inhalar y exhalar. Puede modelar como se hace esto y hacerlo tres veces juntos.

**Llorar juntos** – Tenemos esta idea de que debemos ser fuertes. Pero ser fuertes para otros también significa ser verdadero con otros. Y a veces las cosas son tristes. Compartir un momento cuando alguien que apoya está triste estando triste también es uno de los momentos más importantes. Puede incluso ser al revés. Algo puede ponerlo triste mientras trabaja. Está bien compartir eso con otros en la habitación. Modelar que a veces simplemente está triste, y lo hace llorar. Y a veces ese momento de llanto sana y puede ayudarlo a seguir adelante a la siguiente actividad en vez de esconderlo o aguantárselo.

**Reír juntos** – ¿Conoce la expresión “La risa es la mejor medicina?” Ya sea viendo un programa tonto en TV, hacer morisquetas, o solo tomarse un momento para reír es infeccioso y sanador. Hay mucho que hacer, pero todos estamos mejor cuando podemos reír al hacerlo. ¿Cómo puede asegurarse que hay una actividad que hace reír a la gente en su trabajo? ¿Quién ríe más fuerte? ¿Haciendo más ruido? ¿Por más tiempo?

**Cometer errores, perdonar, e intentar de nuevo juntos** – Si he aprendido una cosa durante la pandemia, es aceptar todas mis imperfecciones y ser más tolerante al verlas en otros. Tpdps hemos hecho nuestro mejor esfuerzo en circunstancias inciertas y a veces imposibles. Se ha intentado y errado muchas veces hasta ahora, y al tratar de avanzar, habrá muchos más errores mientras tratamos de hacerlo bien. Lo importante es practicar la compasión y el perdón, aprender de nuestros errores, e intentarlo de nuevo.

Así que, para ser honestos, no estoy segura de cómo saldremos de este desastre. Pero estoy segura de que si alguien sabe cómo lograrlo, son los increíbles DSPs que han trabajado duro este año pasado para mantener a la gente que apoyan segura y bien. Reconocer lo que se ha perdido mientras tomamos acciones para participar en actividades juntos de manera significativa ahora que hay dos pasos clave para sanar. Esto serpa lento y debemos ser pacientes y gentiles con nosotros mismos y con los demás. Pero celebrar los pasos pequeños y compartir lo que aprendemos ayudará. Paso a paso. ¡Lo tenemos!

### Sobre el autor

Yona Lunsky es una psicóloga y Directora del Centro Azrieli de Neurodesarrollo Adulto en CAMH y H-CARDD ([www.hcardd.ca](http://www.hcardd.ca)).

## A Preguntas y Respuestas Frecuentes (FAQ) sobre este diario

1. Este periódico está destinado a ser ampliamente distribuido; usted no necesita permiso para compartirlo. Si por el contrario usted necesitara permiso para publicarlo en un boletín de noticias o revista u otro medio.
2. Para suscribirse a este diario, usted se puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: [dhingsburger@vitacls.org](mailto:dhingsburger@vitacls.org) \*Suscripción gratuita
3. Estamos actualmente aceptando contribuciones para ser publicadas en este diario. Envíe sus propuestas por correo electrónico a [DRingsburger@vitacls.org](mailto:DRingsburger@vitacls.org) o [ANethercott@handstfhn.ca](mailto:ANethercott@handstfhn.ca)
4. Cualquier comentario o sugerencia sobre los artículos publicados en este diario será bienvenido.

