

BOLETÍN RESPIRÁVILA

PROGRAMA DE APOYO A FAMILIAS CON HIJOS/AS CON
DIVERSIDAD FUNCIONAL



ESPECIAL
CONFINAMIENTO

EXPERIENCIAS

APOYO A FAMILIAS

AMIGOS DE
RESPIRÁVILA

IMAGENES DESDE
CASA

LA DESESCALADA
EN RESPIRÁVILA

UN POCO DE
HUMOR

ESPECIAL CONFINAMIENTO

¿Quién nos iba a decir hace dos meses que el siguiente boletín lo haríamos desde casa...? ¡Pues lo hemos hecho! Todos lo hemos hecho, no el boletín, sino pasar esta situación extraña en casa y como hemos podido. Unos sufriendo más, algunos con pérdidas de familiares, amigos, experimentando en la cocina, requetelimpiándolo todo, hasta el coco de los que viven con nosotros en ciertos momentos, y en otros, agradeciendo a esta pandemia la oportunidad de poder estar hasta el coco de los que tenemos más cerca. Porque estamos aprendiendo a valorar lo más sencillo, lo que teníamos ante nuestros ojos pero no sabíamos mirar. En Respirávila hemos aprendido a teletrabajar, a los que nuestra profesión nos lo permite, y a los demás a esperar para poder hacerlo. Hemos aprendido a ser pacientes y a vivir el día a día planificando mil opciones para un incierto futuro, a "virtualizar" los cafés, las intervenciones y ,hasta casi, el ocio de los chicos y chicas, a través de apps desconocidas hasta ahora para nosotras, pero sobre todo hemos intentado "estar ahí" con un mensaje, una llamada, un video o una canción. Esperamos que muy pronto lo virtual deje paso a lo real y palpable y podamos fundirnos en un fuerte abrazo.

ASI ESTÁN VIVIENDO EL CONFINAMIENTO...

Algunos chicos y chicas de Respi



Aprovechando las quedadas virtuales hemos indagado para saber un poquito más cómo están llevando algunos de los chicos y chicas de Respirávila esta nueva situación.



¿Qué cosas nuevas habéis hecho durante este confinamiento?

Cocinar cosas muy ricas: dulces, perritos calientes, tortilla, y ¡hasta berenjenas rellenas!

¿Qué es lo que más os ha gustado en esos días? Pasear, escuchar música, bailar, pintar y hacer alguna tarea del cole.

¿Y lo que menos os gustó? No poder salir, no ver a los amigos del cole/centro y...¡el aburrimiento!

¿Qué juegos divertidos habéis hecho con vuestra familia? Jugar a baloncesto, cocinar y jugar a las cartas.

Por último, ¿A quién echáis de menos en estos días? A los amigos

Algunas madres

Las mamás de la Asociación que este jueves pudieron conectarse al café virtual, se encontraron "interrogadas" por una serie de preguntas que fueron contestadas entre todas y con opiniones y experiencias muy diferentes en cada caso.

Todas nos contaron cómo eran sus días, antes, cuando aún no podían salir de casa apenas, y ahora que ya pueden hacerlo un poquito más. En la mayoría de los casos todas las familias estructuran sus días con rutinas que les ayudan a organizarse, aunque algunas prefieren adaptarse al día a día y a cada momento según vayan surgiendo las cosas.

Hablamos también del miedo, presente en muchas casas, miedo a salir, miedo a contagiarse, miedo a la vuelta a la "normalidad" que, por lo general, existe también en nuestras familias, en mayor o menor medida. Una de las cosas, que hacen muy bien, para amainar algunos miedos

"Lo mejor es que me paso el día en traje de noche"



es protegerse y seguir todas las recomendaciones sanitarias, entre ellas el uso de mascarilla, del cual comentan que es complicado para sus hijos e hijas, ya que muchos de ellos se niegan a ponérsela, con el riesgo que

eso conlleva para ellos mismos y para los demás. En este sentido surgieron consejos, ideas, soluciones... y siempre sin perder el humor, con el traje de noche, las canas o el bigote camuflado tras la mascarilla ¡Seguid así familias, y animaros a conectar con Respi a través de los "Cafés Virtuales"!



APOYO A FAMILIAS

PORQUE LA FAMILIA
ES LA BASE



¿Recuperar la normalidad perdida?

En estos tiempos tan inciertos del coronavirus, lo cierto es que tenemos que seguir adelante, con la mochila imaginaria, que todos llevamos a la espalda, llena de experiencias. A muchos de vosotros ya os he hablado en ocasiones de la RESILIENCIA, hoy es momento de recordar qué es. La resiliencia es la capacidad que tenemos los seres humanos para conseguir adaptarnos positivamente a las circunstancias más adversas. Es decir, que todos tenemos la capacidad para superar las adversidades y salir fortalecidos. Sin embargo, uno no se levanta una mañana y dice “voy a ser resiliente”, es algo que hay que entrenar en nuestro día a día. Y, ¿cómo lo hacemos? Es la pregunta del millón, y para cada persona tendrá una respuesta diferente, pero todas esas respuestas pasan por la siguiente reflexión: ¿Qué me está enseñando esta situación?, ¿Qué puedo aprender de ella?

Seguro que estás pensando que no has sacado nada en claro del confinamiento, ni de la pérdida de un ser querido por culpa de este nuevo virus, ni tampoco del miedo a estar infectado o infectarte, a contagiar a los que más quieres... Por eso te voy a pedir que le demos la vuelta al dolor de estas premisas: el confinamiento probablemente ha sacado lo mejor y lo peor de ti, tal vez te ha hecho conocer de ti una nueva faceta, algo oculto o inexplorado de ti mismo (se ven muchos ejemplos de nuevos panaderos y pasteleros en las redes sociales). También te ha permitido estar más tiempo en casa con la familia más cercana, puede que eso haya abierto brechas insalvables entre muchos matrimonios, o tal vez las haya cerrado, al darnos cuenta de que lo más importante es estar unidos en las dificultades de la vida, o tal vez es mejor estar rodeado solo de aquellos que nos suman y este sea el momento de alejarnos de quienes nos restan. Es momento de agudizar el ingenio, los hijos están en casa y son más demandantes que nunca porque sus vidas se han visto, también, interrumpidas, ya no pueden estar con sus amigos, no van a actividades ni talleres, no ven a los primos o a los abuelos, no siguen un horario y lo más importante, nos ven a nosotros con nuestros días mejores y nuestros días peores.

APOYO A FAMILIAS

PORQUE LA FAMILIA ES LA BASE

A ti que estás leyendo esto te propongo que respires profundamente y cierres los ojos, vamos a explorar tu vida y quiero que pienses en dos cosas muy opuestas, la primera ¿cuál ha sido el día más difícil o doloroso de tu vida?, ¿qué te pasó?, ¿cómo lo viviste? Y lo más importante, ¿cómo has conseguido seguir? Sí, céntrate en eso, esa es tu fortaleza. La segunda cosa de tu vida que quiero que explores es el mejor día de tu vida, ¿cuál fue?, ¿qué te pasó?, ¿Cómo sucedió ese día fantástico?, permítete llorar de alegría por lo sucedido ese día, éste es tu bálsamo. Si has llegado hasta aquí, ahora pregúntate ¿puedo ser resiliente en este momento? Yo sé que la respuesta es sí, ahora solo te toca encontrar a ti mismo cómo, con tus circunstancias personales.

Para finalizar estas líneas quiero recordaros que estoy a vuestra disposición, solamente tenéis que llamar o mandar un wasap al teléfono de Respirávila (665610630) y me pondré en contacto con vosotros.

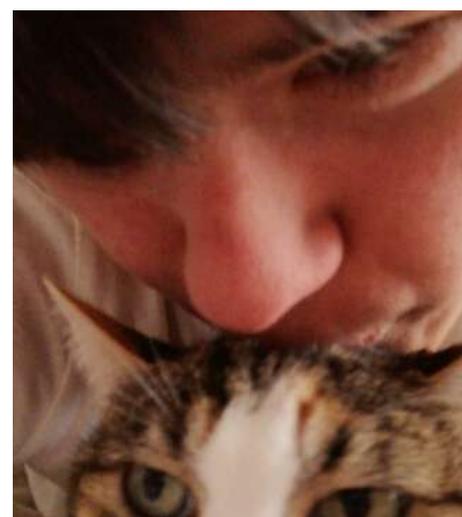
Vuestra psicóloga, Ana M^a Blasco Ríos.
Servicio de Apoyo e Intervención Psicosocial.



DESDE CASA...

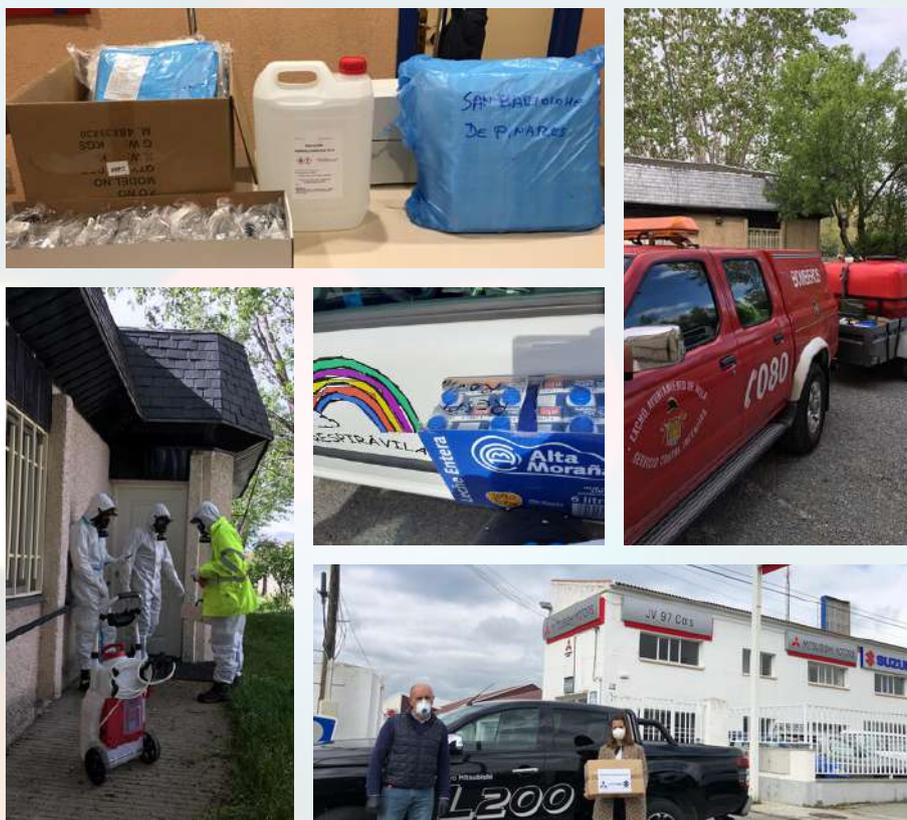


DESDE CASA...



AMIGOS DE RESPIRAVILA

En estos días tenemos que dar las gracias a todos aquellos que, con sus donaciones han contribuido a que la actividad de Respirávila, cuando se reanude, lo haga siguiendo todas las medidas sanitarias de seguridad obligatorias y/o recomendadas. De este modo agradecemos a **J.V 97 CARS**, a **Rotary Club Ávila** y **Junta de Castilla y León** y a **MaxDecor Ávila** por el material cedido, a **Emergencias Ávila** (Cuerpo de Bomberos) por la desinfección de nuestros centros. También agradecemos la donación de leche a **Alta Moraña** y **Distribuciones Zarza Calvo**, la cual repartimos entre las familias que más lo necesitaban en el momento.



La desescalada de Respirávila

Desde la asociación llevamos desde la semana dos de confinamiento preguntándonos cuándo podríamos reanudar nuestras actividades de respiro familiar. Teníamos y tenemos claro que las actividades en grupo, aunque sean grupos reducidos, van a demorarse por mucho tiempo, así hemos tenido que tomar la difícil decisión, como ya sabéis, de suspender los esperados campamentos de verano. Pese a ello buscamos cada día alternativas en diferentes supuestos escenarios, pero en esta situación, es cierto, que se trata de tener diversos planes de futuro, sin saber cuál se podrá poner en marcha. Respecto a los respiros individuales y Asistencias Personales, consideramos que todo este tiempo ha sido algo de lo que las familias habéis podido prescindir, quizás el riesgo que se asumía era mayor al grado de necesidad, pero ahora nos estamos preparando para su comienzo, son muchos días, muchas semanas y entendemos que necesitáis un respiro, con lo que nuestra forma de iniciar esta desescalada pasará, en primer lugar, por reanudar los servicios de respiro individual para poco a poco volver a la "normalidad" esperada.

La frase



UN POCO DE
HUMOR
PARA
REFLEXIONAR
Y... ¡PARA
REÍRNOS...aún
en tiempos
difíciles!



Financiadores y colaboradores

