

GUÍA

de **AUTOCUIDADO**

para las **MUJERES**

que **SOSTIENEN**

el **MUNDO**



red de
espacios de
igualdad

Madrid, abril de 2020

Esta publicación es propiedad de la Dirección General de Conciliación y Cooperación Institucional para la Igualdad de Oportunidades

Edita: Red Municipal de Espacios de Igualdad

Tipografía: Montserrat

Ilustración de la cubierta: <https://www.waitala.com>

Esta obra está bajo licencia CREATIVE COMMONS reconocimiento -No-Comercial-. (se puede reproducir sin alterar la obra original y nombrando la obra).

ÍNDICE

Presentación	4
Medidas para cuidar la salud emocional y psicológica	7
Servicios gratuitos de apoyo	15
- Espacios de Igualdad	16
- Si estás sufriendo alguna forma de violencia de género	18
- Teléfonos de asistencia psicológica por COVID19 del Ministerio de Sanidad	18
- Teléfono de información sobre COVID19 de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid	19
- Información del Ayuntamiento de Madrid sobre COVID19	19
- Personas mayores solas	19
- Red ciudadana de ayuda y apoyo mutuo	19

PRESENTACIÓN

“Hemos visto, como tantas otras veces, que las mujeres cargan sobre sus hombros el bienestar de los países. En este momento, están trabajando día y noche para mantener unida a la sociedad. Lo hacen a través de la atención médica, la atención materna, la atención a las personas mayores, la enseñanza a distancia, la atención de las niñas y niños, en las farmacias, en los supermercados y como trabajadoras sociales”

ONU MUJERES (20/03/2020)

La actual situación para afrontar la pandemia provocada por el brote de COVID-19 implica enfrentarnos a una situación totalmente nueva, y como tal, es normal que nos genere un estado de incertidumbre, alerta y malestar psicológico.

Tener que quedarnos en casa sin salir a la calle o apenas yendo a la compra; trabajar en este contexto con el riesgo de contraer la enfermedad o de transmitírsela a nuestra familia o personas queridas; teletrabajar cuando tenemos a las niñas y niños en casa u otras personas a las que cuidar; o vivir aislamiento social, puede tener consecuencias negativas en nuestro estado de ánimo y salud psicológica. A esto se suma la incertidumbre respecto al período de tiempo que puede llevar el confinamiento y a la crisis económica que suceda a esta situación.

Si además de estos factores, no hay una buena convivencia en casa o se dan situaciones de conflicto, las emociones de malestar pueden aparecer de forma mucho más intensa provocando episodios de angustia y tristeza agudos. Esto es especialmente delicado cuando nos encontramos en situaciones de violencia de género.

En este sentido, podemos observar cómo la crisis del COVID-19 afecta a las mujeres de manera muy relevante en varias dimensiones:

- ▶ Los cuidados (esenciales para abordar la pandemia) recaen mayoritariamente en las mujeres, que asumen mayor carga en las tareas domésticas y en el cuidado de menores y mayores.

- ▶ En un contexto de eventual destrucción de empleo, las mujeres partimos de una situación de desigualdad en el mercado de trabajo; las que mantienen su actividad laboral, se dedican, en su mayoría, a trabajos precarios, demostrándose, por otro lado, que son los imprescindibles para mantener la vida.
- ▶ Y la violencia de género se ve agravada en contextos de confinamiento como el actual, en los que las mujeres se ven obligadas a convivir con su agresor. En todo el mundo (incluida la UE), el 35% de las mujeres son víctimas de violencia sexual, física o psicológica, cifras que pueden incrementarse en este contexto crítico para muchas mujeres.

De ahí surge la necesidad de crear documentación con perspectiva de género en la que se visibilice lo invisible y se promuevan cambios en la distribución desigual entre hombres y mujeres, con el fin de evitar que las reacciones ante esta nueva situación se conviertan en un problema añadido para las mujeres.

Esta guía surge, por tanto, con el objeto de potenciar factores de protección frente al malestar que esta circunstancia excepcional pueda provocar, y facilitar algunas medidas para cuidar nuestra salud emocional y psicológica con mirada de género.

MEDIDAS PARA CUIDAR LA SALUD EMOCIONAL Y PSICOLÓGICA

1. Pon el foco en que el esfuerzo que estamos haciendo es por el bien común

Plantéate cómo interpretas el confinamiento: ¿Como una obligación o como una forma de cuidarte y cuidar a terceras personas? Según cómo lo interpretemos, nos sentiremos más o menos angustiadas.

Quedándote en casa salvas vidas, y te proteges frente al COVID-19. Es importante para evitar el contagio y poner en situación de riesgo a otras personas.

2. Presta atención a tus propias sensaciones, sentimientos y necesidades, aceptándolas sin luchar contra ellas

Son respuestas normales a estas circunstancias excepcionales. Vuelve con amabilidad al momento presente, sin anticipar, cultiva espacios de respiro, expresa tus emociones y apóyate en las y los demás cuando las fuerzas flaqueen.

3. Identifica pensamientos que puedan generar malestar y trata de no aferrarte a ellos

Acepta su aparición, pero sin recrearte en ellos. Normalmente, si atiendes tus pensamientos unos instantes, bajarán su intensidad y podrás relativizarlos.

Dosifica el tiempo concreto diario para “preocuparte” e informarte de la situación y el resto del tiempo organiza una rutina que te permita seguir activa y con momentos de evasión para que tus preocupaciones no lo ocupen todo y mantener tus reservas emocionales a flote. Focaliza tu atención en aquello que puedes hacer y no en aquello que está fuera de tu control. Esta es una situación temporal y, en algún momento, acabará.

4. Intenta mantener una actitud positiva y realista

Recuerda que los sistemas sanitarios y profesionales expertos y expertas de todo el mundo están trabajando para garantizar la disponibilidad de la mejor atención para las personas afectadas.

5. Reconoce el sufrimiento que estás atravesando y los aprendizajes que este periodo de tiempo no deseado nos trae

Puedes completar las siguientes frases:

- “Puedo aprovechar esta situación para...”
- “Vivir esta situación excepcional me ayuda a darme cuenta de...”
- “Me siento...”
- “Necesito...”

6. Revisa la distribución no equitativa de tareas, roles y mandatos de género

Es importante valorar si las tareas nos añaden malestar a la actual situación e introducir los cambios que consideres oportunos.

Si en la unidad familiar contamos con personas en situación de dependencia cuidar que no se sobrecargue a nadie. Habitualmente son las mujeres sobre quienes recaen los cuidados. En esta situación:

- Pon límites ante demandas excesivas.
- Expresa tus sentimientos y necesidades.
- Propón el diseño participativo de un plan de cuidados equitativo.

7. Practica ejercicios de regulación emocional y atención al cuerpo

Algunos links que pueden ayudar:

- Técnica de control y autorregulación emocional:

<https://www.youtube.com/watch?v=LuaQYtWSnCk>

- Aplicación móvil Regulación Emocional basada en Mindfulness (las dos primeras sesiones son gratuitas):

<http://remvolveracasa.com>

- Canal de youtube con ejercicios de relajación y mindfulness a cargo de la psicóloga Yolanda Calvo:

https://www.youtube.com/channel/UCKY2_XM2T35Dtz7sMuiH8iA

- Ejercicio de enraizamiento y lugar seguro a cargo de la psicóloga Itziar Aspiazu:

<https://www.youtube.com/watch?v=FaVLx2I1ifw>

<https://www.youtube.com/watch?v=nJpA7yhDCVU>

- Ejercicios de mindfulness a cargo del psiquiatra Vicente Simón:

<https://www.mindfulnessvicentesimon.com/audios>

- Ejercicio de relajación progresiva de Jacobson:

<https://www.youtube.com/watch?v=f9CnqxwMG40>

- Ejercicio de respiración profunda:

<https://www.youtube.com/watch?v=sGVaYmjkXIM>

8. Establece una rutina agradable, diaria o semanal, en la que incluir actividades satisfactorias y de autocuidado

Es importante dedicar tiempo al descanso, a una alimentación saludable, a hacer ejercicio, a mantenerte activa a través de actividades manuales e intelectuales.

Pregúntate, ¿siento que tengo tiempo extra que antes no tenía? Si es así... ¿qué quiero hacer con él para mí? Si no es así... quizá falte corresponsabilidad en casa y todas las personas tenemos derechos a tiempos individuales para hacer lo que nos plazca y descansar.

9. Intenta crearte un espacio propio agradable y seguro en el que puedas estar contigo misma en positivo

Puede aportar bienestar el que decores un rincón de la casa, o habitación, de manera “especial”, como tú lo consideres, como te guste a tí, con algunos objetos que sean significativos para tí y te recuerden situaciones o vivencias positivas de tu vida, fotos, dibujos, telas, etc... También puede ser gratificante que decores este espacio construyendo objetos de decoración que representen que está significando para tí el confinamiento, qué aprendizajes estás obteniendo de él, etc. Tener un espacio de tiempo para el recogimiento y para estar contigo misma, si se hace en este “lugar especial” para tí, te aportará mayor bienestar y satisfacción.

10. Mantén la relación con tu familia, amigos y amigas y apóyate en ellas

En el caso de que convivamos, compartiendo actividades, tareas y responsabilidades o si no fomenta el contacto con tus redes afectivas a través de videollamadas, whatsapps, llamadas, etc.

Puedes sentir la necesidad de sentirte útil para darle sentido a lo que está ocurriendo a tu alrededor, lo eres manteniéndote en casa y además, quizás puedas ayudar a personas de tu entorno que lo necesiten. Pequeños gestos como apoyar a vecinas vulnerables con la compra, la basura u ofrecernos a mantener una conversación diaria con personas que vivan solas.

11. Evita la sobreinformación y trata de hablar de otras cosas que no sea la pandemia, no permitas que ocupe todo el espacio

Selecciona los momentos en los que conectar a los medios de comunicación o redes sociales. Estar todo el día conectadas a toda la información que nos llega sobre la pandemia, puede sobrecargarnos emocionalmente.

12. Obtén información a través de fuentes fiables y no contribuyas a difundir bulos y noticias falsas

Trata de contrastar su veracidad y no contribuyas a la difusión del miedo irracional. Busca la información oficial de las y los profesionales de la salud, de la comunidad científica y organismos especializados en el seguimiento del covid-19.

13. Comparte experiencias positivas de personas que lo han superado, gestos de ayuda y utiliza el humor para contrarrestar emociones desagradables

Puedes plantearte cómo has conseguido afrontar otros momentos de dificultad, mediante tus recursos y habilidades personales. Además, conocer y tener información de personas que han superado el virus puede hacer que nuestro estado de ánimo mejore y nuestra motivación y actitud positiva sea la que aflora más fácilmente.

14. Reconoce la labor de las personas que continúan trabajando, para cuidar y atender las necesidades básicas alimentarias, de salud, de limpieza, transporte, atención a mujeres supervivientes, etc.

Encuentra tu manera de hacerlo, bien pesando en el esfuerzo de estas personas, bien haciendo algo para que este reconocimiento se visibilice dentro de tu casa y/o fuera, participando en los aplausos colectivos, haciendo alguna actividad en casa para homenajear internamente a estas personas, etc.

15. Si tienes hijos o hijas, facilítales que expresen emociones como el miedo y la tristeza de forma creativa a través del juego o el arte en un ambiente seguro y de apoyo

Pueden estar más demandantes y necesitan mantenerse cerca de sus figuras de referencia. Dedicar un espacio diario a repasar la jornada, ver cómo os sentís en el día a día, se puede hacer un calendario con una rutina diaria conjunta, tareas compartidas y actividades gratificantes.

16. Evita actitudes agresivas, xenófobas y racistas

El virus afecta a personas de muchos países de los cinco continentes. Practica la empatía con las personas afectadas. No juzgues a otras personas, desconocemos su situación y los motivos que las llevan a ciertas conductas. Este puede ser un buen ejercicio para dirigir el foco a nosotras mismas, a vuestra necesidad, a nuestro propio ser, sin juzgar.

17. Alterna los momentos de actividad con momentos de actividad y calma

No es necesario estar en el “hacer” continuo. Aprender a “parar” o tener momentos donde nos permitamos “no hacer nada” también es muy positivo en estas semanas de confinamiento.

18. Solicita ayuda de profesionales si crees que tu salud emocional o psicológica está viéndose gravemente afectada por esta situación.

Compartimos a continuación, diferentes opciones y vías de apoyo.

SERVICIOS GRATUITOS DE APOYO

Espacios de Igualdad

Ponte en contacto con tu Espacio de Igualdad. Seguimos atendiendo por teléfono.

Espacio de Igualdad Berta Cáceres
CALLE GRAN AVENIDA 14, 28041 MADRID
DISTRITO USERA
91 480 22 57 bertacaceres3@madrid.es

Espacio de Igualdad Carme Chacón
CALLE MATAPOZUELOS 2, 28043 MADRID
DISTRITO HORTALEZA
91 588 39 64 carmechacon2@madrid.es

Espacio de Igualdad Clara Campoamor
CALLE MARIA MARTINEZ OVIOL 12, 28021 MADRID
DISTRITO VILLAVERDE
917 109 713 caimujercc@madrid.es

Espacio de Igualdad Dulce Chacón
CALLE MAREAS 34, 28021 MADRID
DISTRITO VILLAVERDE
917 952 421 dulcechacon.abogada@gmail.com

Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano
CALLE ARREGUI Y ARUEJ 31, 28007 MADRID
DISTRITO RETIRO
914 802 508 elenaarnedo3@madrid.es

Espacio de Igualdad Gloria Fuertes
AVENIDA REAL 14, 28032 MADRID
DISTRITO VICÁLVARO
917 601 935 vicalvaro2@madrid.es

Espacio de Igualdad Hermanas Mirabal
CALLE BRAVO MURILLO 133, 28039 MADRID
DISTRITO TETUÁN
915 345 365 caimujerhm3@madrid.es

Espacio de Igualdad Juana Doña
PASEO CHOPERA 10, 28045 MADRID
DISTRITO ARGANZUELA
91 588 17 18 juanadona1@madrid.es

Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez
CALLE MANRESA 1, 28034 MADRID
DISTRITO FUENCARRAL-EL PARDO
91 588 39 57 lucreciaperez3@madrid.es

Espacio de Igualdad Lucía Sánchez Saornil
PLAZA EURIPIDES 1, 28022 MADRID
DISTRITO CANILLEJAS-SAN BLAS
91 480 16 56 luciassaornil1@madrid.es

Espacio de Igualdad María Telo
CALLE CAMINO DE LOS VINATEROS 51, 28030 MADRID
DISTRITO MORATALAZ
917 520 789 mariatelo2@madrid.es

Espacio de Igualdad María Zambrano
CALLE ANDRES MELLADO 44, 28015 MADRID
DISTRITO CHAMBERÍ
91 543 03 85 caimujermzad@madrid.es

Espacio de Igualdad María de Maeztu
CALLE COMANDANTE FONTANES 8, 28019 MADRID
DISTRITO CARABANCHEL
914 281 185 caimujermm@madrid.es

Espacio de Igualdad Nieves Torres
CALLE ENRIQUE JARDIEL PONCELA 8, 28016 MADRID
DISTRITO CHAMARTÍN
91 513 38 47 nievestorres5@madrid.es

Si estás sufriendo alguna forma de violencia de género:

- *Por parte de pareja o expareja:*

- Para Madrid Capital: [900 222 100](tel:900222100) (SAVG, número gratuito 24 horas).
- Para fuera de Madrid: [016](tel:016) (número gratuito 24 horas).
- Ministerio de Igualdad: [682 916 136](tel:682916136) o [682 508 507](tel:682508507) (atención por Whatsapp).

- *En situación de Trata y/o prostitución:*

Centro de Atención Integral a Mujeres Concepción Arenal: [91 468 08 53](tel:914680853) y correo arenal@trabe.org.es

- *Si padeces o has padecido violencia sexual:*

Centro de crisis 24 horas para la atención a mujeres víctimas de violencia sexual: [900 869 947](tel:900869947). Teléfono gratuito 24 horas y correo: centrodecrisis@fundacion-aspacia.org

- Para mujeres sordas o con diversidad auditiva:

- <https://www.cnse.es/proyectoalba> (de lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas)
- <https://www.svisual.org> (365 días al año 24 horas)

Teléfonos de asistencia psicológica por COVID19 del Ministerio de Sanidad:

- [917 007 989](tel:917007989) para familiares de personas enfermas o fallecidas por COVID
- [917 007 990](tel:917007990) para profesionales en intervención directa en la gestión de la pandemia
- [917 007 988](tel:917007988) para población general con dificultades generadas del estado de alerta

Teléfono de información sobre COVID19 de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid:

- Teléfono gratuito 900 102 112

Información del Ayuntamiento de Madrid sobre COVID19:

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/El-Ayuntamiento/Informacion-y-medidas-especiales-en-tiempo-de-alarma-por-Coronavirus-COVID-19-/?vgnnextfmt=default&vgnnextchannel=2f7abc18998c-0710VgnVCM2000001f4a900aRCRD>

(copiar y pegar el enlace en el navegador)

Personas mayores solas:

- Teléfono gratuito 91 949 01 11

#MinutosenCompañía. De lunes a domingo, de 10 a 19 h

Red ciudadana de ayuda y apoyo mutuo:

En el enlace siguiente se pueden encontrar las redes de cuidados en los diferentes barrios de Madrid:

- <http://u.osmfr.org/m/432892/>

(copiar y pegar el enlace en el navegador)

red de
espacios de
igualdad



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID