

Acaba de empezar la segunda semana de confinamiento. El coronavirus ha trastocado nuestra rutina diaria prácticamente de un día para otro, hasta tal punto que los paseos por la Plaza o los cafés en las terrazas parecen un sueño o un recuerdo lejano. El tiempo se alarga y se distorsiona y no todo el mundo lo soporta igual.

Cruz Roja Salamanca puso en funcionamiento el viernes pasado un nuevo servicio de atención telefónica de apoyo emocional para todas las personas que se sientan afectadas por esta situación. El servicio está disponible en el número 923 22 22 22 y puede atender hasta cinco llamadas simultáneamente.

Teresa de la Iglesia es psicóloga y trabaja en Cruz Roja Salamanca. Explica que este servicio está dirigido a quienes estos días «necesiten hablar con alguien, contar lo que sea... es para personas que estén solas, preocupadas, con ansiedad... para gente que por su situación emocional sientan que necesitan hablar con alguien externo a su entorno o para quienes no tengan contacto con nadie».

El encierro obligatorio en los domicilios limita las relaciones sociales cotidianas y da alas a la imaginación. La experta explica que, desde que el viernes comenzaron a recibir llamadas, han notado «una casuística muy variada» de preguntas y de tribulaciones entre los salmantinos. «Hay gente preocupada por la enfermedad, por las personas que les rodean... y que necesitan un rato de charla y tener la sensación de que alguien les escucha y de que no están solos en esto, porque todos estamos en esto». Incluso las personas que conviven con alguien pueden llegar a sentirse solas, porque «es importante distinguir entre la soledad sentida y la real. A veces podemos estar rodeados de gente y sentirnos solos».

Un problema que también detectan los expertos es la «sobrecarga» sobre el Covid-19,



Personal de Cruz Roja Salamanca, en su puesto de trabajo. **WORD**

Un número de teléfono para desahogarse

Cruz Roja. Pone en marcha un nuevo servicio de atención telefónica para apoyar a quienes se vean sobrepasados por la crisis del Covid-19 o necesiten hablar con alguien

D. BAJO / WORD

«que tampoco ayuda. El miedo es libre y a cada uno nos toca en función de nuestra vida, nuestras circunstancias y nuestra personalidad. No todo el mundo la entiende y la procesa igual. Depende de la 'mochila' que llevemos a la espalda, de la experiencia previa... y a que hay gente

más susceptible a la ansiedad y la depresión». Y aunque cada persona es un mundo, la experta sí recomienda evitar esa «constante y continua sobrecarga de información, no buscarla continuamente porque no ayuda. Y acudir a fuentes fiables y que estén contrastadas». En cuanto a los días de aisla-

miento que aún quedan por delante, cree que lo más oportuno sería imponerse «una rutina amable» para hacer más llevadero el día a día. «No hay que sobrecargarse, pero sí ponerse una hora para levantarse, ducharse, ver un poco la televisión, leer, apoyarnos en otras personas con video-

conferencias o llamadas... y por las tardes, lectura, música... establecer una pauta para que el día tenga su propia rutina».

Y también recomienda «no luchar contra lo que no se puede. Hay que aceptarlo y ver cómo resolverlo. Los más importantes es aceptarlo. La capacidad de aceptación es algo muy humano. No se puede hacer otra cosa. Cuanta menos resistencia pongamos, menos duro será». En este punto menciona los 'memes' que corren de teléfono en teléfono y añade que el humor «es muy importante. Los 'memes' relativizan la situación. Es una forma de reírnos de lo que nos pasa, que ayuda y da mucha fuerza».

Los balcones

Cada tarde a las 20:00 horas se abren las puertas de los balcones y terrazas y millones de personas aplauden a los sanitarios, fuerzas de seguridad y militares que están sacando esto adelante. Teresa de la Iglesia cree que unirse a este ritual puede ser beneficioso. «Con los aplausos tomamos conciencia de que no estamos solos y participamos en un momento de solidaridad, de reconocimiento social. Es importante que la sociedad se vuelque en dar las gracias y en estas iniciativas para saber que no estamos solos». Según la experta «es un momento bueno para aprender de lo que somos capaces, de lo que se puede hacer y cómo somos de solidarios. Estas situaciones sacan lo bueno y lo malo de la gente y todos estamos respondiendo».

La pregunta que aún no tiene respuesta es qué haremos el día después, cuando se levante el estado de alarma, se derrote al coronavirus y todo vuelva a la normalidad. Acabaremos por saberlo, pero ahora mismo nadie puede saber cómo reaccionará la sociedad. «Nos sabemos cuánto va a durar esta incertidumbre. Lo veremos cuando llegue el momento y veamos cómo estamos y cómo hemos llegado a él».



▲ Sede principal de Cruz Roja en Salamanca. **WORD**

Santa Marta contactará con los usuarios de Servicios Sociales

REDACCIÓN / WORD

SANTA MARTA. El Ayuntamiento de Santa Marta de Tormes presenta nuevas medidas que ayudan a paliar la situación producida en distintos sectores por el Covid-19. Por este motivo la Concejalía de Bienestar Social ha puesto en marcha un servicio de

atención telefónica de acompañamiento gracias al cual los técnicos de esta área realizan una llamada a las personas que han sido atendidas por servicios sociales para saber cómo se encuentran, cómo pasan su tiempo o qué actividades están realizando.

Como indica la concejal de Bienestar Social, María Cruz Gacho,

«con esta iniciativa pretendemos, por un lado, estar al lado de esas personas que nos necesiten, acompañándolas y sirviendo de distracción, consiguiendo que estén tranquilas porque sabemos que les está llegando mucha información y pueden estar alarmadas. De este modo y con esa llamada pretendemos tranquilizarlas y hacerles ver que no están solas, sino que con nosotros se pueden sentir acompañadas».

En este sentido, María Cruz Gacho quiere dejar claro que «este no es un servicio para que nos di-

gan qué necesidades tienen, es decir, si nos indican que necesitan aracetamol tienen que saber que nosotros no vamos a ir a comprárselo, sino que es un servicio orientado a conseguir que no se sientan solas, que sientan un alivio al saber que nosotros estamos ahí para acompañarlas, aunque no para suplir esas necesidades».

Los técnicos de la Concejalía de Bienestar Social ya han comenzado a contactar con las personas que figuran en las listas de Servicios Sociales.



María Cruz Gacho. **WORD**