



10 Consejos de Compasión

Para personas que afrontan una enfermedad avanzada y sus cuidadores durante la cuarentena.



**NEW HEALTH
FOUNDATION**

CALIDAD SOCIAL Y SANITARIA

10 Consejos de Compasión

Para personas que afrontan una enfermedad avanzada y sus cuidadores durante la cuarentena.

Introducción

Fundación New Health lleva varios años promoviendo ciudades y comunidades compasivas para ayudar a las personas con enfermedad avanzada y sus familias.

Estos momentos de aislamiento son especialmente duros y difíciles para las personas que se encuentran en esta situación, por eso queremos ayudarlos a sobrellevarlos con estos 10 consejos de compasión.

La Compasión entendida como la habilidad de identificar el sufrimiento propio y/o ajeno, unida a la motivación sincera de hacer algo para aliviarlo.



1. Déjese ayudar. Ya llegó el momento.
2. Cuídese, como mejor sabe.
3. Comparta. No se encierre aún más.
4. Céntrese en el aquí y ahora.
5. Tenga consciencia global.
6. Repita frases que le ayuden. Diseñe sus propios “mantras”.
7. Trátese con amabilidad, sobre todo en los momentos difíciles.
8. Valide lo que sienta sin juzgarse.
9. Agradezca. Le ayudará a centrarse en aspectos positivos.
10. Cultive su cuerpo, mente y corazón de manera saludable.



1. Déjese ayudar. Ya llegó el momento.

La comunidad está demostrando que somos seres compasivos. En estos momentos de dificultad están surgiendo numerosas iniciativas para ayudar a las personas vulnerables. Pero para que la comunidad ayude, es importante que haya personas que se dejen ayudar.

Ahora más que nunca también es importante que se lo permita, que regale a otras personas el privilegio de ayudarlo y regale la oportunidad de que otros sean felices teniendo el privilegio de cuidarlo.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ **Acepte las ayudas que se le ofrecen.** Piense antes de decir que no. Si se lo están ofreciendo es porque quieren ayudarlo. Déjese querer y disfrute de ello.
- ❑ **Pida ayuda** a algún amigo o vecino como por ejemplo: ayuda para hacer la compra, sacar la basura, ir la farmacia o hacer algún recado. Si no conoce a sus vecinos puede escribir un cartel y ponerlo en la puerta de casa, indicando su nombre, qué necesita y dónde vive, o incluso puede poner su número de teléfono. Se sorprenderá de todas las personas que están queriendo ayudar y no saben cómo.
- ❑ Existen muchas organizaciones que han activado una **Red de Voluntariado** para hacer recados y ofrecer apoyo telefónico, incluso muchas personas individualmente consideradas que están ofreciendo ayuda: desde apoyo emocional, escucha, entretenimiento como leer libros o poesías y otras muchas herramientas. Si tiene internet será fácil de encontrar, si no lo tiene llame por teléfono a alguna ONG de su localidad para que le facilite esta información.





2. Cuídense, como mejor sabe.

El autocuidado es muy importante y, muchos de nosotros, no le prestamos la debida atención. Además, nosotros mismos somos los que mejor nos conocemos, somos los que mejor sabemos qué nos hace bien y qué nos hace mal.

La cuarentena nos ofrece una oportunidad para poner en práctica aquellas acciones que nos hacen sentir bien y que, en muchas ocasiones, posponemos por falta de tiempo. Reserve un tiempo determinado cada día para el autocuidado y haga de esta acción, su momento sagrado e irrenunciable.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ **Realice actividades que sean placenteras** para usted, disfrútelas y saboréelas, pueden ser pequeños detalles como una taza de té, un baño caliente, un masaje, decorar un espacio con velas y poner música... Hágalo estando presente con los cinco sentidos.
- ❑ **Péinese, maquílese y vista su ropa favorita**, como si fuera a salir o recibir visitas. Si algún día no le apetece, está bien, pero intente que arreglarse se convierta en una rutina. El cuidado físico ayuda mucho al cuidado emocional.
- ❑ **Medite.** Cada día dedique de 5 a 20 minutos a su práctica de meditación, es una magnífica herramienta para controlar su mente. Hay muchas maneras de meditar: puede ser escuchando música, de una meditación guiada (puede encontrar muchas en internet), puede prestar atención a su respiración o a los 5 sentidos, dejando que fluyan sensaciones, emociones y pensamientos sin quedarse atrapado en ellos.
- ❑ **Lo más importante, cuando nos distraemos** mientras meditamos porque nos dejamos arrastrar por un pensamiento, **intente detener el pensamiento y volver a traer la atención con amabilidad** en el objeto elegido (respiración, música, sentidos). Esta es la clave del entrenamiento mental. Si realiza esta sencilla práctica todos los días, en menos del tiempo de duración de la cuarentena, notará mejoría interna.





3. Comparta. No se encierre aún más.

Comparta con sus seres más cercanos cómo está viviendo la situación actual. Si está pasando por un momento difícil no se lo guarde por no querer molestar o causar preocupaciones. Todos necesitamos hablar y expresarnos. Quizá la otra persona también está esperando una oportunidad para abrirse y compartir.

Así como las alegrías son mayores cuando se comparten, las preocupaciones se vuelven más ligeras cuando las compartimos. Tener el apoyo de otras personas hace que sanen nuestras heridas y se transformen nuestras inquietudes. Juntos cambiamos nuestra realidad. Por otro lado es importante también respetar cuando no queremos hablar, aprendamos también a compartir los silencios. El silencio compartido encierra todo un mundo que nos conecta con los demás.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ **Contacte con algún ser querido cercano** y explíquelo que necesita hablar sobre cómo está viviendo la situación, que necesita expresarse.
- ❑ Cuando le pregunten ¿cómo está?, **puede ser sincero/a**. No siempre tiene que contestar que está bien, si esa no es su realidad.
- ❑ Mientras comparte, **no se deje llevar por su miedo a preocupar o molestar**. Todos queremos ayudarlo, seguro que hay personas que les gustaría estar físicamente con usted en este momento, ya que no pueden hacerlo, permítales ayudarlo con los medios disponibles.
- ❑ **Expresa su amor** por todos sus seres queridos, recuerden momentos compartidos importantes en su vida, expréseles qué ha aprendido y qué valora de ellos. El amor siempre está presente, siempre nos acompaña.





4. Céntrese en el aquí y en el ahora.

Viva cada momento estando presente y consciente. No se enganche en pensamientos preocupantes y/o catastróficos. La mente suele llevarnos a momentos pasados o a momentos futuros y suele tener serias dificultades para concentrarse en el presente. De nada sirve anticiparse al futuro cuando ninguno sabemos qué va a pasar. Pensar demasiado en el pasado o en el futuro puede causar depresión y/o ansiedad. La verdadera realidad está aquí y ahora.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ **Lleve la atención y concéntrese en lo que perciba a través de los cinco sentidos:** el gusto, el olfato, la escucha, la vista, el tacto. Disfrute de lo que siente cuando activa esta forma de estar presente. No hay pasado, no hay futuro, usted está sintiendo ahora. Usted es ahora.
- ❑ **Lleve la atención a su respiración,** esto le ayudará a volver al momento presente cuando note que algún pensamiento le distrae del momento actual.





5. Tenga consciencia global.

Al igual que usted, muchas otras personas en el mundo están aisladas, o incluso están pasando por una enfermedad avanzada, o están cuidando a un familiar que padece alguna enfermedad. Hay muchas personas en el mundo que tienen muchos menos medios para pasar este aislamiento.

Al igual que usted, muchas personas afrontan situaciones difíciles y, al igual que usted, todo ser humano desea ser feliz. Tener consciencia global de que esta verdad nos une con el resto de la humanidad, ayuda a disminuir el sufrimiento individual.

Al igual que usted, muchas personas afrontan situaciones difíciles y, al igual que usted, todo ser humano desea ser feliz. Tener consciencia global de que esta verdad nos une con el resto de la humanidad, ayuda a disminuir el sufrimiento individual.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ **Imagine personas que están pasando por su misma situación** en diferentes partes del mundo y piense que, al igual que usted, superarán esta situación. Si lo siente, también puede enviarle a través de su imaginación palabras de apoyo y esperanza. Sea consciente de que, mientras usted hace este ejercicio, puede que haya otra persona haciendo lo mismo, dedicándole los mensajes de apoyo a usted.
- ❑ Deje que penetre en usted el agradecimiento por las cosas que sí tiene. **Anote mentalmente qué cosas le hacen sentirse agradecido.** El agradecimiento es un arma muy poderosa de conexión con el mundo.
- ❑ **Prepare algo especial para alguien, dé una sorpresa.** Pensar en otros y hacer algo por alguien nos conecta con toda nuestra humanidad.





6. Repita frases que le ayuden. Diseñe sus propios “mantras”.

Al igual que usted, muchas otras personas en el mundo están aisladas, o incluso están pasando por una enfermedad avanzada, o están cuidando a un familiar que padece alguna enfermedad. Hay muchas personas en el mundo que tienen muchos menos medios para pasar este aislamiento.

Al igual que usted, muchas personas afrontan situaciones difíciles y, al igual que usted, todo ser humano desea ser feliz. Tener consciencia global de que esta verdad nos une con el resto de la humanidad, ayuda a disminuir el sufrimiento individual.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ **Repita frases que le ayuden en momentos de dificultad.** Diseñe las frases que mejor le vengan y que sean frases positivas. No deben contener negaciones o palabras negativas. Algunos ejemplos de frases son: “todo va a salir bien”, “todo pasará”, “somos afortunados”, “tengo el calor de mi familia”, “puedo sostener este momento”, “me siento bien con respecto a”, etc.
- ❑ **Elija sus frases favoritas y repítalas un número determinado de veces** (por ejemplo 7 o 21 veces) en la mañana, por la tarde, y por la noche antes de dormir. Poco a poco se irán haciendo tuyas y las agradecerá.





7. Trátese con amabilidad, sobre todo en los momentos difíciles.

En ocasiones podemos ser expertos en maltratarnos a nosotros mismos. Ahora no es el momento de ser autoexigentes. Trátese con amabilidad, cariño y compasión. Aprenda a perdonarse cuando cometa algún error. La culpa no ayuda a mejorar.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ Cuando se dé cuenta que tiene pensamientos destructivos, párese y repita frases como: “es normal, estás pasando por un momento difícil pero lo estás haciendo muy bien, lo estás haciendo lo mejor que sabes hacerlo”.
- ❑ **Practique comportarse consigo mismo tal y como lo haría con su ser más querido.** ¿Cómo actúa con él o ella para que se sienta bien y querido?. ¿Qué es lo que más le gusta que le digan o le hagan?. Pues actúe así consigo mismo, conviértase en su propio mejor amigo.
- ❑ **Piense en sus talentos.** Usted los tiene, muchos y variados. Merece la pena como persona, cuídese porque es un ser valioso para sus seres cercanos y para la humanidad.





8. Valide lo que sienta sin juzgarse.

Reconozca sus sentimientos y emociones, válidelas.

Es normal sentir miedo, amor, alegría, tristeza, esperanza, desesperación, frustración... Todos los sentimientos, emociones y pensamientos son válidos y humanos, todos nos enseñan un camino, todos nos dan información de cómo estamos. Aceptemos nuestro miedo y limitaciones. Cuando las aceptamos, somos capaces de conectar con lo que somos, con quienes somos.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ **Párese a observar su cuerpo, identifique sus emociones, póngales nombre y escríbalas en un papel.** El primer paso para sanar nuestras heridas emocionales es poder identificarlas.
- ❑ **Piense que experimentar estas emociones y estos sentimientos es normal.** Todos somos humanos y además estamos experimentando una situación nueva, para la que la mayoría no estábamos preparados. **No se juzgue, no se recrimine. Compréndase. Alégrese de comprenderse.**
- ❑ **Escuche su cuerpo, atienda y respete sus necesidades.** El amor que se da a sí mismo sale hacia fuera de forma natural. Cuando se acepte, se comprenda y no se juzgue; aprenderá también a aceptar, a comprender y a no juzgar a los demás.





9. Agradezca. Le ayudará a centrarse en aspectos positivos.

Es muy fácil centrarse en los problemas cuando pasamos por situaciones difíciles. De manera general la mente tiende a centrarse más en las dificultades que en los logros. Pero no se preocupe, podemos entrenar nuestra mente. Practicar el agradecimiento nos facilita desarrollar fácilmente una actitud positiva que impactará en nuestro día a día.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ **Todos los días antes de ir a dormir, escriba en una libreta de 3 a 5 cosas por las que está agradecido/a en ese día, e intente no repetir nunca ninguna.** Puede agradecer desde tener agua, electricidad, poder respirar, el sabor de una comida, la llamada de algún amigo, las palabras de alguien... Al principio puede resultar difícil pero, poco a poco, se volverá más atento/a a toda la abundancia que hay en su día a día.
- ❑ **Cada vez que sea consciente de algo que durante el día le hace sentir bien, o le hace ser abundante, de las gracias.** Reflexione sobre las razones de su agradecimiento.





10. Cultive su cuerpo, mente y corazón de manera saludable.

Busque momentos para nutrirse con información constructiva, ya sea leyendo libros, escuchando música, hablando con sus seres queridos, haciendo ejercicio, dibujando, realizando alguna manualidad.

Evite la sobreinformación. Estar informado sobre la actualidad permanentemente puede provocar ansiedad o preocupaciones innecesarias. Emplee su tiempo libre en actividades que le nutran de manera favorable, busque esos tiempos libres.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ **Retome aquellos libros que tanto le gustaron**, puede volverlos a leer o comenzar todos esos libros que llevan tiempo esperándole.
- ❑ **Empiece a leer poesía**, ¡incluso puede crear sus propios poemas! Hay un poeta en cada uno de nosotros.
- ❑ **Escuche las canciones que más le gustan, cántelas**. Hoy puede aprenderse las letras de sus nuevas canciones favoritas. No importa si desafina. Si puede hablar, también puede cantar.
- ❑ **Haga ejercicios, estiramientos, camine por su casa**. Si tiene internet puede acceder a muchísimos tutoriales para hacer ejercicios, también yoga, pilates....
- ❑ **Vuelva a ver álbumes de fotografías, recuerde momentos importantes y felices de su vida, y... no olvide sonreír**. Además ¡puede aprovechar para escribir la hermosa historia de su vida!



CONTRA EL CORONAVIRUS: CUIDADOS, COMPASIÓN Y COMUNIDAD

GRACIAS POR CUIDAR DE TI