

EL TRABAJO EN SERVICIOS SOCIALES EN LOS TIEMPOS DEL CORONAVIRUS.

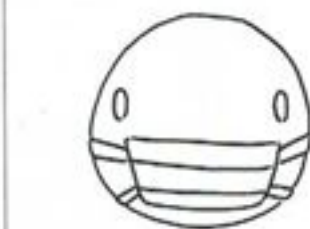
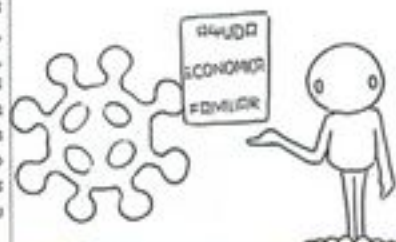
Kit básico de supervivencia.

Nos estamos enfrentando a una nueva tarea, a una situación excepcional sobre la que no tenemos experiencia. Atendemos a personas angustiadas y asustadas. Nosotras también lo estamos. No es sencillo pero, compañeras, está siendo posible.

Para poder realizar esta labor de la mejor forma, salvaguardando nuestra salud mientras ofrecemos una atención adecuada a la ciudadanía, nos atrevemos a sugerir algunas ideas:

1. SOMOS NECESARIAS, SOMOS ÚTILES.

Que no se nos olvide. A pesar de que lidiamos de continuo con una situación de impotencia, de no poder hacer todo lo que quisiéramos, tenemos que ser conscientes de que estamos solucionando cosas. A veces pequeñitas, a veces solo transmitiendo apoyo e interés, a veces importantes como garantizando necesidades básicas. Pequeñas y grandes cosas que juntas suman. Valora tu trabajo, tu esfuerzo sirve.



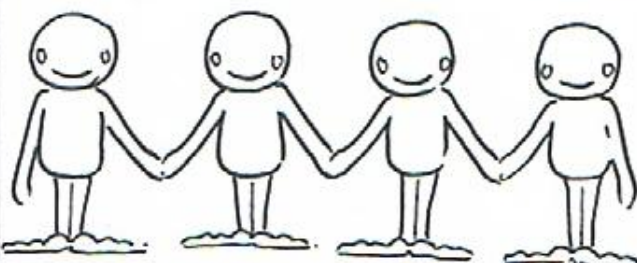
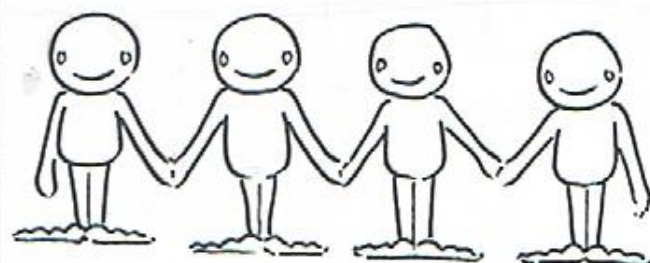
2. LA ANGUSTIA ES CONTAGIOSA.

Se expande y se autoalimenta. Queremos hacer mucho y a veces no podemos; atendemos a personas angustiadas, y nosotras también cargamos con nuestros propios miedos. Es normal, es humano. Pero tenemos herramientas para controlarla:
Reconocer nuestros sentimientos aceptarlos.
Respirar y relajarnos.
Cambiar de tarea cuando nos sentimos saturados, si es posible.
Centrar la atención en la tarea.

NUNCA TRANSMITIR NUESTRA ANSIEDAD A NUESTROS USUARIOS. LA SERENIDAD TAMBIÉN ES CONTAGIOSA.

3. NO ESTAMOS SOLAS.

Cuando trabajamos desde casa, no tenemos la sonrisa, el consejo o la broma de un compañero tan accesible. Podemos tener la percepción de que nos estamos enfrentando la tarea en solitario y esto nos genera más inseguridad. Pero esto no es cierto. Sabemos que hay muchísimas personas dando el callo, benditos empleados públicos, benditas cajeras, transportistas... Dentro de nuestra área tenemos información constante de otros compañeros y compañeras a través del teléfono, el correo electrónico y el wassap (¿bendito wassap?). Cuando lo necesites coge el teléfono y busca consejo y orientación en otros compañeros, haz bromas, ríete, apoya y siéntete apoyada.



4. NO TE SATURES DE INFORMACIÓN NI SATURES A LOS DEMÁS.

Utiliza los canales de comunicación individuales siempre que sea posible (teléfono, correo), deja el wassap para información de interés para todos. No lo mires constantemente porque esto te desconcentra. Fíjate momentos para mirarlo y el resto del tiempo, céntrate en otra cosa.

5. AY, LA DOBLE JORNADA!!!!

Intenta, en lo posible, no convertirla en jornada simultánea. Esto no es fácil si tienes niños o personas mayores a tu cargo, pero si puedes: busca ayuda de otros adultos que convivan contigo, planifica actividades para que los niños estén entretenidos, flexibiliza tu jornada ... que la fuerza te acompañe.





6. CÚDATE.

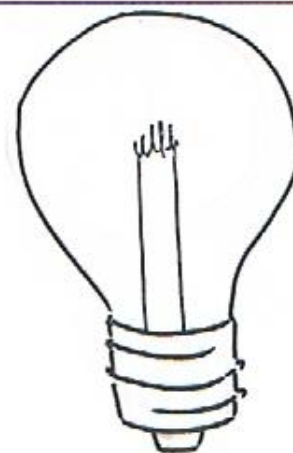
Cuando cubras servicios presenciales, extrema las medidas de protección. Si estas trabajando en casa:

Busca un lugar cómodo, con buena luz para trabajar. Cuida la postura. Haz pausas y estira las piernas. Intenta separar: No dejes que tu casa se llene de problemas sociales. Cuando termines, recoge el material y apaga el teléfono. Si hay algo urgente: ya te mandaran un wassap!!!

En el resto de la jornada, ya sabes, come saludable, haz ejercicio, duerme suficiente.

7. TIRA DE TU MOCHILA DE COMPETENCIAS

A grandes males, remedios rigurosos. A pesar de que estamos enfrentándonos a una tarea para la que no tenemos procedimientos diseñados, lo que si tenemos, y en grandes cantidades, son conocimientos, ganas, experiencia y creatividad, la nuestra y la de los demás. **TÚ SI QUE SABES**



8. Y NO OLVIDES VITAMINARTE Y SUPERMINERALIZARTE

De optimismo y esperanza, del apoyo de tus compañeros, del sentimiento de ser útil, de autorrefuerzo.

**NENA, NENE, TÚ VALES MUCHO
JUNT@S VAMOS A CONSEGUIRLO**