

# ASOCIACIÓN NORA

SEPTIEMBRE 2020



## OBRA SOCIAL LA CAIXA FINANCIA NUESTRO PROGRAMA DE HIPOTERAPIA 2019/2020.

La Hipoterapia es un tratamiento kinésico (cuerpo y mente están relacionados), reconocido mundialmente. Esta disciplina es utilizada para la rehabilitación de pacientes con enfermedades neurodegenerativas y traumatológicas, discapacidades físicas y psíquicas, a través del paso cadencial del caballo. Es el único tratamiento en el cual el paciente está expuesto a movimientos físicos de vaivén igual al que el hombre tiene al caminar. Esto significa que el paciente no enfrenta pasivamente el movimiento, sino que se ve obligado a reaccionar frente a los estímulos que produce el caminar rítmico del caballo. Esta reacción es muscular y sensorial, mejorando el equilibrio y la coordinación. Además de los beneficios físicos, también tiene beneficios psicológicos, sociales y comunicacionales y, ¡a nuestros chicos les encanta!

# VUELTA A LAS TERAPIAS PRESENCIALES



## FISIOTERAPIA

Tenía muchas de volver y ver a todos. En mi trabajo necesito el contacto físico, palpar, movilizar y observar, cosas que con la terapia en casa se hacían difíciles. La verdad que con las usuarias y usuarios fue parecido, se alegraban un montón, también se les veía la necesidad de contacto y de salir que todos habíamos tenido. Los primeros días consistieron en una valoración rápida del estado de cada persona, y observar si había algún retroceso, rigidez muscular, poco a poco fui poniéndome al día y el trabajo empezó a rodar, con el nuevo protocolo, mascarillas, pantalla, lavado de manos...por ejemplo las mascarillas pueden ser un impedimento a la hora de un trabajo físico más intenso .... pero nos estamos adaptando a ello y continuamos con el trabajo donde lo dejamos.

## TERAPIA OCUPACIONAL

La necesidad de trabajar con las chicas y chicos frente a frente y poder tener contacto directo, y en muchos casos físico, con los mismos en este servicio hacía que las ganas de vuelta a las terapias presenciales fuesen muy grandes. Llegado este punto surgieron nuevos objetivos de intervención consecuencia del confinamiento, tocaba trabajar todas esas cosas que durante “tu terapia en casa” las familias referían dificultades.

Jamás pensé que para ello habría que perder la cuenta de las veces que me lavaría las manos durante la tarde, que desinfectaría todo lo tocado y mucho menos que después de tanto tiempo no habría abrazos y nos verían con mascarilla y a través de una pantalla. Eso sí, todos y cada uno de ellos vinieron cargados de energía y ganas de trabajar.





## LOGOPEDIA

Después de Tu Terapia en Casa, nos tocaba volver de manera presencial a la Asociación. Yo, personalmente tenía muchas ganas, ya que con algunos de ellos el trabajo desde la distancia se hacía difícil. Necesitaba volver a ver a mis usuarios y usuarias, ver todo lo que habían trabajado en casa y continuar trabajando juntos. Sé que los padres se han esforzado y han hecho una gran labor durante este periodo, pero ya nos tocaba seguir a nosotras.

La vuelta la hicimos siempre con mucho cuidado, cuidando todas las medidas de higiene: lavado de manos, mascarilla y pantalla, guantes....

Se nos hacía muy raro el no poder darnos abrazos ni besos y mantener la distancia, pero enseguida nos acostumbramos a todo esto y seguimos viniendo con muchas ganas.

## PSICOLOGÍA

¡¡Quien nos iba a decir, cuando nos fuimos aquel jueves, que tardaríamos tanto en volver a vernos!!... fueron pasando los días y llegó el día del recuento, 18 de mayo. En mi caso había una mezcla entre miedo y expectación. El miedo lógico por empezar de nuevo en condiciones diferentes, con un protocolo a seguir y extremando las precauciones para no correr ningún tipo de riesgo y la expectación por volver a ver a mis compañeras, a los chicos y chicas, retomar la rutina, trabajar de tú a tú y no a través de una pantalla...en una palabra, volver a la normalidad aunque con adaptaciones. Una cosa que creo que es importante nombrar es la capacidad de adaptación de nuestros chicos y chicas a esta nueva situación, a la mascarilla, a la rutina de higiene al llegar y al salir, a la falta de besos y abrazos, en definitiva, a lo necesario para preservar nuestra salud frente al Covid 19.





## ANDREA FUENTE

Soy Andrea, usuaria de la Asociación Nora como os podéis imaginar desplazándome en silla de ruedas y viviendo en un entorno que no es plenamente accesible, pasar más tiempo en casa que la mayoría de las personas no es nada raro. Por eso cuando se decretó el confinamiento no tuve que hacer grandes cambios. Tan similar parecía mi vida confinada a mi vida anterior a la pandemia que todos mis conocidos a la par que me felicitaban por mi cumpleaños el primer día de confinamiento añadían “bueno, esto para ti no es nada ya estás acostumbrada”. Era cierto, pero solo en parte. Estoy acostumbrada porque trabajar la capacidad la capacidad de adaptación cuando tienes una discapacidad es cuestión de supervivencia; pero la verdad es que esta situación de confinamiento si suponía algo, suponía tener que dejar de hacer las terapias que me permiten mejorar mi calidad de vida día a día y suponía (y sigue suponiendo) que si el coronavirus entraba en mi casa se hacía 2x1 con toda facilidad, ya que con mi situación de dependencia no hay distancia de seguridad posible con mis cuidadores. Respecto a la última situación no existe solución más que la precaución, pero, para la primera apareció “Tu Terapia En Casa”, ¿quién me iba a decir a mí que iba a hacer terapia por videoconferencia? Pues lo hicimos. Y volvió lo más parecido a la rutina y además de los objetivos terapéuticos esta modalidad me enseñó que puedo apañármelas para hacer los ejercicios autónomamente y recoger todos los cachivaches. Pequeñas píldoras de autoestima en tiempos difíciles.