

# Federación Andaluza de Asociaciones de Ataxia



**BOLETÍN INFORMATIVO. Abril 2020**

C/Antonio Filpo Rojas N°13 Bj Dcha. Tel.: 954546168

Web: [www.ataxiasandalucia.org](http://www.ataxiasandalucia.org) E-mail: [federacion.ataxias@gmail.com](mailto:federacion.ataxias@gmail.com)

Como presidente de FADADA, me dirijo a vosotros ante la situación de Alarma decretada a nivel nacional y os digo que de este estado de Alarma vamos a salir, pero para ello debemos ser más fuertes y debemos quedarnos en casa. Y a nivel personal os digo ¿qué cuánto tiempo hace que esperamos una vacuna que cure la Ataxia?

Quiero deciros que la sede de FADADA permanece cerrada pero nuestra trabajadora social está desde su casa trabajando, por ello si tienes alguna duda ponte en contacto a través del mail. [federacion.ataxias@gmail.com](mailto:federacion.ataxias@gmail.com) o a través del teléfono de la federación: 954 54 61 68 de 09:00 a 15:00 de lunes a viernes.

Juan Antúnez Sánchez  
Presidente de FADADA

## NOTICIAS DE INTERÉS

### Bolsa de artistas ONCE

Desde Fundación ONCE nos solicitan el contacto de artistas con discapacidad de cualquier disciplina (artes plásticas, fotografía, artes escénicas como música, danza, teatro, etc.) con el fin de que formen parte de su base de datos y así facilitar su inserción laboral, en cualquiera de los eventos, exposiciones etc. que organizan ellos o empresas que acuden a ellos solicitando artistas.

Para apuntarse han elaborado el siguiente [boletín](#) donde podéis dejar vuestros datos.

### Ocio en casa

Desde la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER) han hecho una recopilación de visitas virtuales a museos, conciertos online, bibliotecas virtuales, juegos y obras teatrales en streaming para que estos días tengamos más recursos para entretenernos desde casa. Todas estas opciones las podrás encontrar a través de este enlace: [PINCHA AQUÍ](#)

### No más bulos

Los bulos sobre el coronavirus son otra epidemia que buscan crear alarma. A través de las redes sociales y en especial en el WhatsApp recibimos diariamente muchos mensajes, imágenes o supuestos comunicados oficiales de lo más variopinto que reenviamos sin darnos cuenta de que estamos ayudando a propagar un bulo. En el siguiente [enlace](#) podéis comprobar muchos de las noticias de este tipo que recibimos para comprobar si se tratan de bulos.

¡No ayudéis a distribuir bulos!

## RINCÓN DE LA PSICOLOGÍA

Queridas amigas y amigos, alguien dijo alguna vez que la realidad supera a la ficción. Ni en nuestros sueños más extraños o en las películas de catástrofes ninguno nos imaginamos que una situación como en la que estamos se pudiera desarrollar.

Por ello es totalmente normal que ante esta situación nos encontremos con nuestros sentimientos “a flor de piel” y nos emocionemos o lloremos por cualquier cosa o sintamos miedo, angustia y rabia ante una situación desconocida y amenazadora.

El problema es que todos estos sentimientos, totalmente normales, se instalen en nuestro estado de ánimo y acaben por convertirse en un problema añadido en la ya compleja situación sanitaria.

Para la gestión psicológica de esta situación os propongo:

### 1. Infórmate bien

Una gran parte de los mensajes e información que se comparten no están contrastados. Buscad información fiable y no difundid bulos.

### 2. NO te sobreinformes

Es decir, no caer en la sobreinformación. Estar todo el día conectado y pendiente de la información sobre el coronavirus no hará que uno esté mejor informado ni te dará más protección ante el virus y, en cambio, aumentará la sensación de riesgo innecesariamente.

### 3. Mantén las rutinas

Mantened las rutinas y agendas cotidianas en la medida de lo posible. El miedo se controla mucho mejor a través de nuestros comportamientos saludables que a través de los razonamientos autoinducidos o de las precauciones innecesarias.

### 4. Cuídate

Pero cuidarse no significa sobreprotegerse y hacer consultas médicas superfluas a los servicios de atención médica, que ya van bastante colapsados. Debes cuidar la dieta y las horas de sueño, pero también practicar ejercicio y mantener el contacto por teléfono o mensajes con amigos y familiares, porque la vida social es muy importante

### 5. Acepta tus sentimientos

No rechazarlos ni taparlos. Reconoce tus sentimientos y acéptalos; y si hace falta, compártelos con las personas más próximas.

### 6. Usa el humor

El humor es una emoción que te ayudará a mantener el miedo (que es otra emoción) a raya. En este sentido en las redes sociales y especialmente en el WhatsApp circulan gran cantidad de memes, parodias y mensajes divertidos. Reenviá estos mensajes y regalad sonrisas a los demás.

### 7. Tira de experiencia

Junto al humor, otra herramienta útil para gestionar la angustia y la incertidumbre que provoca la situación en la que nos encontramos es la propia experiencia. Es hora de tirar de las habilidades que ya has aplicado en el pasado para afrontar y manejar otras circunstancias adversas que se te han presentado en la vida para minimizar los sentimientos negativos.

De esta situación vamos a salir y estoy convencido que vamos a aprender a valorar muchas pequeñas cosas que antes ni sabíamos que teníamos y podíamos disfrutar y ahora cuánto las echamos de menos.

Podéis contactar conmigo en

José Luis Rodríguez-Díez. [jlrdez@gmail.com](mailto:jlrdez@gmail.com)