

GUÍA DINÁMICA PARA LA DESESCALADA

Dirigida a Personas con Problemas de Salud Mental y sus Familias.



¡RESUELVE TUS DUDAS!

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Guía elaborada por:



ÍNDICE

- 1. Introducción**
- 2. Preguntas sobre movilidad personal**
- 3. Preguntas sobre viajes y desplazamientos**
- 4. Preguntas sobre ocio y tiempo libre**
- 5. Preguntas sobre el comercio**
- 6. Preguntas sobre restaurantes y bares**
- 7. Preguntas sobre Salud Mental**

Introducción

Son muchos los cambios que se van a producir durante las próximas semanas con motivo del proceso de "Desescalada" que se está llevando a cabo por parte del Gobierno de España.

Es por ello que desde **Feafes Salud Mental Extremadura** queremos resolver algunas de vuestras dudas.

¿Qué podemos hacer?
¿Cuándo lo podemos hacer?
¿Cómo podemos hacerlo?

Una guía que os permitirá saber qué hacer en cada fase.

FASE 0	FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
Del 4 al 10 de mayo	Del 11 al 24 de mayo	Del 25 de mayo al 7 de junio	Del 8 al 21 de junio	A partir del 29 de junio

¿PUEDO...?

... PASEAR SIN LÍMITE DE FRANJA HORARIA?

Mientras dure el **Estado de Alarma** los horarios serán los que el Gobierno ha indicado. Recordar que son:

Personas de entre 14 y 70 años: De 6 a 10 y de 20 a 23 horas.

Niños: de 12 a 19 horas (1 vez al día, máxima distancia 1 km y 1 hora de duración)

Personas dependientes y mayores de 70 años: De 10 a 12 y de 19 a 20 horas.

¿... VER A MIS "MAYORES"?

Para el próximo 11 de mayo (Fase 1) podrás visitarlos respetando la distancia de 2 metros entre personas. **No podrás** ver a familiares que sean **vulnerables o pertenezcan a algún grupo de riesgo**.

¿... QUEDAR CON MIS AMIGOS O FAMILIARES?

A partir del 11 de mayo se permite quedar con tus amigos/as o familiares en espacios públicos o en sus casas. Eso sí, en grupos de máximo **10 personas y respetando la distancia de 2 metros**.

¿... HABLAR CON OTRAS PERSONAS EN LA CALLE?

Si puedes. Pero lo justo y necesario y con mucho cuidado, debes respetar la distancia marcada. Si es difícil tener esa distancia debes **llevar mascarilla**.

¿... SALIR A LA CALLE SIN GUANTES Y MASCARILLA?

Recuerda que los dos son elementos de **protección**. Su uso no es obligatorio, excepto en espacios cerrados, viajes en taxi, autobús... donde hay más personas. Y recuerda, la importancia de lavarte las manos cada 2 horas aproximadamente o utilizar geles desinfectantes..

¿PUEDO...?

¿... VISITAR A MIS FAMILIARES EN LA RESIDENCIA?

Todavía no se sabe. Será más adelante ya que las residencias de mayores son centros muy vulnerables.

¿... IR A CASA DE MIS AMIGOS/AS Y FAMILIARES?

Para el próximo 11 de mayo (Fase 1) respetando la distancia de 2 metros entre personas. Pero recuerda que no podrás, todavía, visitar a familiares que sean **vulnerables o pertenezcan a algún grupo de riesgo**.

¿... ABRAZAR O DAR LA MANO A MIS AMIGOS/AS Y FAMILIARES?

Todavía no. Recuerda que el **virus es muy contagioso** y aún es pronto para volver a la completa normalidad. Por ello es tan importante mantener la distancia.

¿... SALIR CON MI PAREJA E HIJOS A PASEAR?

A partir del 11 de mayo se permite salir con las mismas **personas que convivas, así como con otros/as amigos/as o familiares**.

¿... VER A FAMILIARES QUE RESIDAN EN OTRO PUEBLO?

Podrás a partir del 11 de mayo ir a visitarlos siempre que la localidad pertenezca **a tu misma provincia**.

VIAJES Y DESPLAZAMIENTOS



¿PUEDO...?

¿... IR EN MI COCHE CON MÁS GENTE?

A partir del 11 de mayo podrás llevar en tu coche a personas que **vivan contigo**. En caso de que los acompañantes no residan en tu vivienda, deberán **llevar mascarilla**. Como **máximo** pueden ir **dos personas por fila de asientos**.

¿... IR EN TRANSPORTE PÚBLICO (AUTOBÚS, TREN...)?

La movilidad en transporte público se permite en la actualidad. Eso sí, recuerda que debes llevar mascarilla **obligatoriamente**.

SI TENGO FAMILIA FUERA DE MI PROVINCIA ¿CUANDO PODRÉ VERLA?

Para visitar a la familia que viva fuera de nuestra provincia o comunidad, habrá que esperar **a terminar la Fase 3**, cuando se relajen las medidas de control de movilidad por el país. Si los datos son positivos sería posible dentro de 6 semanas como mínimo.

¿... DESPLAZARME A POBLACIONES QUE ESTÉN CERCA DE LA MÍA?

Este tipo de desplazamientos se permitirán a partir del 11 de mayo. Siempre que sean **poblaciones de tu misma provincia**.

QUIENES TENEMOS MOTO ¿PODEMOS LLEVAR ACOMPAÑANTE?

Las personas que tienen moto pueden hacer uso de ella para ir a comprar al supermercado, hacer gestiones en el banco... eso sí, deben ir solos. **No se permite por el momento llevar pasajero/a**.

¿PUEDO...?

¿... SALIR A TOMAR UN CAFÉ O COMER CON LOS AMIGOS/AS?

A partir del 11 de mayo puedes quedar con amigos o familiares en las terrazas de algún bar/restaurante. Recuerda mantener la **distancia de seguridad** y que **no** podrás acceder todavía al **interior del local**.

¿... IR A LA BIBLIOTECA?

Las bibliotecas volverán a abrir sus puertas a partir del 11 de mayo (Fase 1). Eso sí, algunas de ellas permitirán la **visita de sus instalaciones** con **límite de aforo**, y otras, tan solo ofrecerán el servicio de **préstamo de libros**. Contacta con la biblioteca de tu localidad.

¿... RETOMAR MIS CLASES DE AERÓBIC, NATACIÓN...?

Será en la Fase 1 cuando se abran las instalaciones deportivas **al aire libre sin público** y solo para practicar deportes en los que no exista contacto, como el atletismo o el tenis. También los centros deportivos cerrados para actividades deportivas individuales, **previa cita**, que no impliquen contacto físico ni uso de vestuarios.

¿... IRME DE VACACIONES ESTE VERANO?

Cuando pasemos todos a la Fase 3 de desescalada **podremos viajar** y cambiar de provincia y comunidad autónoma. Eso sí, se limitará el aforo de las zonas comunes de los **hoteles y playas**, y habrá que ver cómo se regula el uso de las piscinas comunitarias.

¿... IR AL CINE?

Podrás a partir de la Fase 2 (25 de mayo), al igual que otros espacios similares como los **teatros o auditorios** que tengan una butaca asignada para ti y con límite de personas.

¿PUEDO...?

¿... IR A MI HUERTO FAMILIAR?

Hasta día de hoy se permitía el acceso a este tipo de huertos, siempre que estuvieran en el mismo municipio. Pero a partir del **11 de mayo**, se podrá acceder a aquellos terrenos que estén en **poblaciones vecinas**.

¿... IR A PESCAR CON MIS AMIGOS/AS?

La pesca, como actividad y deporte, solo se permitirá a **partir del 25 de mayo**, siempre que se haga dentro de la misma provincia. En caso de ir a otra comunidad, deberás esperar al 15 de junio que es cuando empezará la Fase 3.

¿... DISFRUTAR DE ESPECTÁCULOS AL AIRE LIBRE?

Los espectáculos volverán a partir del **11 de mayo pero con aforo reducido** (menos de 200 personas). Un dato que irá en aumento dependiendo de la fase en la que nos encontremos.

¿... IR AL CAMPO O A LA PLAYA?

Una vez se alcance la Fase 1 se podrá realizar **turismo activo y de naturaleza en grupos limitados** de personas dentro de la misma provincia. Asimismo, se podrán realizar visitas (aunque no realizar actividades culturales en ellas) en museos, con un aforo limitado

¿... IR A MISA O ACTOS RELIGIOSOS?

Los lugares de culto podrán abrir a partir del 11 de mayo. **Las bodas, comuniones o bautizos** podrán celebrarse a partir del 2 de mayo. En ambos casos la asistencia de personas será limitada.

¿PUEDO...?

¿... IR A MI CENTRO DE PELUQUERÍA Y ESTÉTICA?

Desde el lunes 4 de mayo se permite la apertura de este tipo de centros. Eso sí, con **cita previa** y con un aforo limitado. Recuerda la importancia de mantener la distancia de seguridad y la colocación de la mascarilla. Además habrá un horario de **atención preferente para personas mayores de 65 años**.

¿... IR AL DENTISTA?

Durante el Estado de Alarma solo se podía ir al dentista en casos de **extremada urgencia**. Sin embargo a partir del 4 de mayo ya podemos acudir a nuestro dentista bajo **cita previa**.

¿... IR AL PEQUEÑO COMERCIO? ¿Y A UN CENTRO COMERCIAL?

Desde el 4 de mayo se pueden visitar pequeñas tiendas que ofrezcan **atención individual**. Las **tiendas de ropa** abrirán el próximo 11 de mayo, garantizando el límite de personas. **Los centros comerciales** se podrán visitar en la Fase 2, es decir, a partir del 25 de mayo.

¿... IR A RESTAURANTES?

Desde el pasado 4 de mayo, los restaurantes pueden servir **comida para llevar**. Además a partir del 11 de mayo podremos hacer uso de sus **terrazas**. No será hasta más adelante cuando podamos disfrutar de sus servicios en el interior de los locales.

¿CUANDO VUELVEN LOS "MERCADILLOS" AL AIRE LIBRE?

Está previsto que sea a partir del próximo **11 de mayo**, siempre que el Ayuntamiento correspondiente lo permita, con una **limitación de los puestos** habituales o bien, aumentando su superficie.

¿PUEDO...?

¿... ACUDIR PERSONALMENTE A ALGUNA DE LAS ENTIDADES DE FEAFES SM EXTREMADURA PARA QUE ME ATIENDA MI PROFESIONAL?

Deberás contactar con tu **profesional de referencia** para saber cómo y cuándo podrás visitar tu centro personalmente.

¿... REUNIRME CON MIS COMPAÑEROS DEL COMITÉ EN PRIMERA PERSONA?

Actualmente las opciones para poder reuniros son las **videollamadas, llamadas o grupos de whatsapp**. Si todo continúa bien, podréis reuniros en grupos de máximo 10 personas a partir del 11 de mayo.

¿... SEGUIR DISFRUTANDO DE CONVIVENCIAS QUE ORGANICEN (Día Mundial de la Salud, Jornadas Deportivas...)

Las actividades organizadas van a depender de como evolucione la situación sanitaria en la que nos encontramos. Se garantiza la **celebración de todos los eventos**, pero la forma en que se lleven a cabo todavía es pronto para confirmarla.

¿CUANDO VOLVERÁN A LA NORMALIDAD LAS ENTIDADES DE FEAFES SALUD MENTAL EXTREMADURA?

Al igual que en el resto de sectores se espera que la plena "normalidad" llegue en la Fase 4, es decir a partir del 29 de junio. No obstante, poco a poco, las **medidas serán más flexibles**.

¿... SOLICITAR CITA CON EL EQUIPO DE SALUD MENTAL DE MI LOCALIDAD?

Este servicio **nunca se ha interrumpido**. Una cita que en muchos casos se ha realizado a través de llamadas telefónicas, o bien, en caso de ser necesario se ha realizado de forma presencial bajo cita previa.

¿PUEDO...?

¿... VISITAR A MI PSIQUIATRA EN CASO DE NECESIDAD?

El contacto con este tipo de profesionales ha estado **siempre activo**. El teléfono ha sido la vía más cómoda de comunicación.

¿... SEGUIR FORMANDO PARTE DE JORNADAS DE FORMACIÓN Y ESPACIOS DE ENCUENTRO?

Por supuesto. Desde **Feafes SM Extremadura** se sigue trabajando para continuar con este tipo de actividades. Pero a espera de nuevas directrices de cómo actuar podrán ser **actividades presenciales o virtuales**.

¿... QUEDAR CON MIS COMPAÑEROS/AS?

Recuerda que a partir del 11 de mayo se permite la **reunión entre personas (máximo 10)**. Por ello, podéis quedar, salir, pasear... siempre que tengáis la misma franja horaria permitida y manteniendo las distancias de seguridad.

¿... SEGUIR SIENDO VOLUNTARIO/A?

Por supuesto. Y es de vital importancia en el ámbito de la Salud Mental. La forma de participar se irá viendo a medida que avanzan cada una de las fases.

ENTIDADES FEAFES #ENRED

Haciendo Salud Mental en Extremadura

SALUD MENTAL AEMIS

C/ Rafael Cabezas, 4 local A 06005
Badajoz
924 23 84 21
aemis.ocio@gmail.com
www.feafes-aemis.com

APAFEM- FEAFES BADAJOZ

Av. Godofredo Ortega y Muñoz, local 2.
06011 Badajoz 924 267010
apafemfeafesbadajoz@gmail.com

FEAFES SALUD MENTAL CALMA

C/ Anás, 3
06800 Mérida
651 992 607
asociacioncalma@gmail.com
www.asociacioncalma.com

FEAFES SALUD MENTAL MÉRIDA

Av. de Lusitania, 10.
06800 Mérida
924 30 04 57
www.feafesmerida.com
crps@feafesmerida.com

PROINES SALUD MENTAL

C/ Molino, 6. Apto. Correo 161 06400
Don Benito 924 80 50 77 www.proines.es
proines@proines.es

FEAFES SALUD MENTAL CORIA Av.

Virgen de Argeme, 1º A
10800 Coria
927 50 43 62
coordinador.smcoria@gmail.com
www.feafescoria.wordpress.com

FEAFES SALUD MENTAL PLASENCIA

Av. Virgen del Puerto, Recinto Valcorchero
Pabellón 9
10600 Plasencia
927 41 98 87 feafesplasencia7@gmail.com
www.feafesplasencia.wordpress.com

FEAFES SALUD MENTAL ALMENDRALEJO

C/ San José, 49B
06200 Almendralejo
924 66 46 77
info@feafesalmendralejo.com
www.feafesalmendralejo.com

FEAFES SALUD MENTAL NAVALMORAL

Av. Magisterio, 1- B
10300 Navalmoral de la Mata
628 075 489
feafesnavalmoral@hotmail.com

FEAFES SALUD MENTAL ZAFRA

C/ Vicente Cervantes, 2
06300 Zafra
924 55 59 43
gerencia@feafeszafra.com
www.feafeszafra.com

FEAFES SALUD MENTAL EXTREMADURA

C/ San José, 49
06200 Almendralejo
Telf. 682632100
info@feafesextremadura.com
www.feafesextremadura.com

¡Ante cualquier duda contacta con nosotros!

Elaborado por:



Financiado por:



"Subvencionado por la Junta de Extremadura con cargo a la asignación tributaria del I.R.P.F. - Por solidaridad otros fines de interés social"