

ACOGIDA DE PERSONAS VOLUNTARIAS

GRUPO DE CUIDADOS MADRID CENTRO

¡Hola! Somos un grupo de vecinas y vecinos de Madrid Centro que estamos trabajando para garantizar los cuidados de las personas de nuestro barrio que se encuentran en una situación de vulnerabilidad debido al CODVID19.

En Madrid se han organizado redes de cuidados en muchos barrios, [pulsa aquí](#) y podrás ver un mapa con las distintas iniciativas.

Si estás leyendo esto, muchas gracias, estamos haciendo barrio.

Voluntari@s de Cuidados Madrid Centro



¿CÓMO SER VOLUNTARI@?

Rellena el Formulario de Inscripción: (Pincha [AQUÍ](#)).

Si ya lo has hecho, sigue leyendo, y recuerda que se te llamará por teléfono si se requiere tu ayuda. Si te interesa puedes meterte en los grupos de Whatsapp ([Información Importante del Grupo Cuidados Madrid Centro](#) y [Grupo General de Cuidados Madrid Centro](#)).

Para el buen desarrollo de nuestro trabajo hemos elaborado unos protocolos de actuación. Es fundamental que todas los leamos para saber cómo actuar adecuadamente en cada momento. En primer lugar, participar en esta red de cuidados lleva implícito un compromiso con todas las que formamos parte de ella, de manera que **no se pueden difundir datos que hayan sido facilitados para la prestación de ayuda a terceros ni utilizarlos** con otro objetivo diferente sea el que sea.

COMISIONES EN LAS QUE ESTAMOS TRABAJANDO

Si lo deseas puedes incorporarte en las siguientes comisiones:

- Compras ([WhatsApp comisión compras](#)).
- Farmacia ([WhatsApp comisión farmacias](#))
- Vecinas al teléfono ([WhatsApp VECINAS AL TELÉFONO](#))
- Asesoría laboral ([WhatsApp comisión laboral](#))

Ante todo, si tienes algún síntoma o has estado en contacto con alguien con síntomas, colabora desde casa, seguro que hay muchas cosas que puedes hacer, entre otras, ponerte buen@.oki

¿CÓMO ES EL PROCESO DE VOLUNTARIADO?

1. La Comisión de Acogida recibe una Solicitud de ayuda (vía teléfono, e-mail o a través del formulario de solicitud de cuidados ([aquí](#))).
2. A cada persona que solicite cuidados le asignaremos una persona voluntaria de su zona como referente (**amadrinamiento**). Para eso, nos pondremos en contacto contigo, te

explicaremos la demanda y te preguntaremos si la puedes llevar a cabo. Si tu respuesta es afirmativa, te facilitaremos su contacto para que puedas llamarla y poneros de acuerdo.

3. **IMPORTANTE:** A cada “amadrinamiento” se le dará un código numérico (en el momento en que se le asigne un caso), y con este número podrás anotar el seguimiento de las **acciones realizadas** en el **formulario** elaborado para ello ([AQUÍ](#)). Por favor, **rellénalo cada vez que realices una acción de ayuda**, eso ayudará a que hagamos el seguimiento del trabajo de la red y ver si hay algún problema o por el contrario, si está funcionando de maravilla. Muchas gracias.

Esta organización es similar para todas las acciones que realizamos compra de alimentos, de medicamentos en farmacia o atención telefónica.

LA COMPRA (ALIMENTACIÓN, FARMACIAS U OTROS)

Obligatorio uso de **mascarilla y guantes**. Si no tienes acceso a ellos, **creatividad y normas de higiene**.

Existe la opción de fabricar mascarillas caseras o de usar pañuelos, no son igual de efectivos pero nos permiten realizar la tarea. Si vas a optar por una de estas opciones, lava la mascarilla o el pañuelo en la lavadora a alta temperatura entre cada uso. Como sustitutivo de los guantes, puedes utilizar guantes de cocina, siempre que los laves entre cada uso a alta temperatura.

Cumple las distancias y las medidas que te comentamos a continuación.

Antes de la compra

- La vecina o vecino llama o hablamos con ella.
- Facilitamos nuestro nombre y apellido para que lo apunten en un papel para acordarse.
- Le recordaremos que solo abra cuando repita ese nombre y apellido.

Durante la compra

- Recuerda lavarte las manos con jabón antes y después.
- Lleva guantes desde que sales de casa y no manejes dinero sin ellos.
- Paga preferiblemente con tarjeta.
- Trata bien a los trabajadores/as del mercado y el super. Mantén una distancia de 1m.

Para entregar la compra:

- No tener contacto físico.
- Al llegar al domicilio de la vecina, toca el telefonillo y dile el importe de la compra.
- Dile tu nombre o mote para que la vecina sepa que eres la que le va a llevar la compra y no es un engaño.
- Recuerda en el telefonillo, que no os podéis tocar ni estar cerca.
- Deja la compra en la puerta de la vecina, llama y aléjate unos 2 metros.
- La vecina recoge la compra y deja el dinero en el felpudo.
- Se puede conversar con la persona afectada (¡se debe!), siempre que sea a 2 metros de distancia.

DIFUSIÓN DE NUESTRA RED

Hemos elaborado carteles para pegar en las calles y tiendas de alimentación (descargar [aquí](#) para imprimir por tu zona). Sin embargo, como el “boca-boca” no hay nada, coméntalo en tu barrio, en los establecimientos habituales a los que vayas. En este momento, estamos estableciendo contacto directo con centros de salud para que den a conocer nuestra existencia y nuestro trabajo.

1. Si puedes, contacta con un centro de salud del distrito centro (si es tu centro de referencia mejor). Tal vez ya tengan conocimiento del Grupo de Cuidados de Madrid Centro pero no importa. Así les puedes actualizar la información e incluso, si puedes imprimir, llevar el nuevo cartel (se han incluido nuevos teléfonos).
2. Comenta que nos ofrecemos para llevar medicinas a gente que es mejor que no salga de casa.
3. Dejar el mail y los teléfonos de contacto de las personas de referencia. (Dejar el mail de cuidadosmadcentro@gmail.com; los teléfonos de las personas que aparecen en el cartel.)
4. Después comunica la dirección del centro de salud a los teléfonos en el cartel o al mail cuidadosmadcentro@gmail.com.

APOYO EMOCIONAL TELEFÓNICO

Si te has ofrecido voluntari@ para charlar, estas recomendaciones te pueden ser útiles. Léelas muy atentamente porque nos encontramos en una situación difícil para tod@s y estamos sensibles. Lo que para ti puede parecer una tontería puede no serlo para la otra persona y además tú te estás ofreciendo para ayudar, no lo olvides. Esa persona necesita ser escuchada y pasar un buen rato.

- **PRESENTACIÓN**: Preséntate de forma **clara y sencilla**, con nombre y apellidos. Explica cómo has conseguido el teléfono, cual es el objetivo de la llamada y si ese es buen momento para hablar.
- **VINCULACIÓN**: Habla con espontaneidad, buscando aspectos que podáis tener en común. En caso de que notes que se cierra en banda, es suficiente con darle la oportunidad de abrirse más expresando directamente que puede contar contigo, y que note que no va a ser juzgada. Es necesario mantener un tono que exprese **empatía y comprensión**. Puedes mencionar brevemente tu propia perspectiva o vivencia en relación a lo que te cuenta.
- **ESCUCHA ACTIVA**. Cuando la persona hable es importante que des signos de que estás haciendo esfuerzos por comprender lo que dice y las implicaciones de lo que dice. Puede ser suficiente responder “*ajá*”, “*entiendo lo que dices...*”, hacer comentarios sin llegar a interrumpir bruscamente, recapitular la información dada por el otro, etc.
- **VALIDACION EMOCIONAL**. Para que la persona se sienta apoyada y comprendida es muy importante transmitir que las emociones y pensamientos que está sintiendo tienen sentido y son entendibles dentro de su situación. La persona que escucha acepta estas emociones y comunica esta aceptación, sin trivializarlas ni minimizarlas. Es clave **no caer en los comentarios “tipo” que salen automáticamente para intentar “animar” al otro (“no es para tanto”, “no exageres”, “no puedes estar así”, “tienes que estar bien...”)**. Una vez que la persona ha podido expresar su malestar sin que sea “taponado”, es posible en un segundo momento hacer comentarios para insuflar esperanza.
- **LIMITACIONES**. Acepta y explicita las limitaciones que tienes en esta situación. Permítete decir “*no sé*”, “*no puedo ayudarte en eso*”, “*ojala pudiera hacer algo más...*”
- **APOYOS**. Intenta detectar **apoyos cercanos** de esa persona (familiares, amigos, vecinos...) y **actividades agradables** que mantenga o que hiciera en el pasado y fomenta el contacto con esas personas y la práctica de esos pequeños disfrutes.

Si detectas NECESIDADES PSICOLÓGICAS más importantes (ideas de muerte/suicidio, llanto incontrolable...), comunícalo a la Comisión de Acogida para que se aborde de forma más intensiva y específica.