



- p.2** Confiamos en 2021 y Agenda
- p.3** La nieve nos vuelve a poner a prueba
- p.4** Actualidad
- p.5** Algunas propuestas para cuidar cuidándote

- p.6** Fundación Tutelar y VII Encuentro de voluntariado de la Comunidad de Madrid
- p.7** Discapacidad intelectual y Salud mental
- p.8** Desarrollo solidario y Otras noticias



CONFIEMOS EN 2021

Todos teníamos muchas esperanzas puestas en el nuevo año. 2021 iba a suponer para todos dejar atrás el sufrimiento de una pandemia que nos pilló desprevenidos y con la que hemos tenido que aprender a vivir.

Pero, sin embargo, lo que 2021 nos trajo fue un temporal para el que tampoco estábamos preparados en Madrid. La nieve, deseada en un primer momento, se convirtió en un nuevo motivo de preocupación para todos. En un centro como el nuestro, un entorno hospitalario, las dificultades de accesibilidad y transporte tienen una repercusión demasiado grande.

Pero una vez más se hizo presente la Humanización de la que hace gala este centro. Nuestros colaboradores volvieron a demostrar que somos una gran Familia Hospitalaria y, de nuevo remando todos a una, conseguimos vencer las dificultades.

Pocas veces hemos tenido que superar tantas pruebas de manera tan seguida pero esto sólo ha servido para afianzar más la confianza en los equipos y en ensanchar el sentimiento de orgullo de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios.

Durante el mes de enero hemos terminado ya la administración de vacunas. Sin duda, esto supone un halo de esperanza para todos y estamos seguros de que, a partir ahora, todo serán buenas noticias.

Madrid está siendo muy castigada en el último año, pero con un equipo como el que existe en el centro, todo se supera. Sin duda, sois el ejemplo de los valores que San Juan de Dios nos enseñó.



AGENDA

Continúan las sesiones formativas los viernes por la mañana.

9:15 seminarios.

11:00 sesiones clínicas.

Día Mundial de la Justicia Social. 20 de febrero.

Día Nacional del Transplante.
27 de febrero.

Día Mundial de las Enfermedades Raras.
28 de febrero.



LA NIEVE NOS VUELVE A PONER A PRUEBA

Con la llegada del 2021 llegó también Filomena. Un temporal que hizo que la Comunidad de Madrid se cubriera de blanco como hace más de 60 años. Algo ilusionante en un principio se convirtió en un problema de accesibilidad.

Una vez más, desde el centro se demostró la implicación y el esfuerzo de todos, supliendo ausencias y doblando turnos. Aquí dejamos algunas imágenes del centro, precioso, cubierto de nieve.





LAS VACUNAS LLEGAN AL CENTRO SAN JUAN DE DIOS

Las vacunas también han llegado al Centro San Juan de Dios. Desde el mes de diciembre la Comunidad de Madrid nos hizo llegar toda la información necesaria y empezamos las vacunaciones a nuestros residentes. Todos y cada uno de ellos están siendo vacunados por nuestros profesionales para garantizar su seguridad frente a la Covid-19.

Asimismo, nuestro personal asistencial, muy castigado durante estos meses, también está recibiendo el tratamiento correspondiente. Preparados y con un exhaustivo control en todo momento, todos nuestros residentes y profesionales están siendo vacunados para protegerles, lo máximo posible del coronavirus.



LA HUMANIZACIÓN EN TODOS LOS DEPARTAMENTOS DEL CENTRO

Compartimos esta carta enviada al centro, ejemplo de cómo la humanización está presente en todos y cada uno de los departamentos y trabajadores de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios

Buenos días. El motivo de enviarles esta carta es expresar mi agradecimiento por la excelente labor desempeñada por Eduardo, la persona de seguridad que estaba en Recepción el día 26-12-2020, quien, además de atendernos a quienes esperábamos para ver a nuestros familiares con amabilidad, paciencia y cariño, me ayudó ese día a solucionar un percance que tuve, yendo más allá de sus meras obligaciones.

Les ruego le hagan llegar mi felicitación tanto a él como a las personas que estimen oportuno para que gestos tan bonitos no queden sin reconocimiento en estos días tan especiales que nos ha tocado vivir.

Muchas gracias por su encomiable labor, felices fiestas y un saludo.



CUIDADOS EMOCIONALES EN PERSONAS QUE TRABAJAN CUIDANDO DE OTRAS PERSONAS

A continuación, reproducimos parte del texto elaborado por Emilia González Sánchez, psicóloga clínica y delegado de prevención de Riesgos Laborales de la Clínica Nuestra Señora de La Paz, con recomendaciones para cuidar la salud mental de las personas que cuidan de personas.

El texto completo y material complementario se puede leer en el blog de la Clínica Nuestra Señora de La Paz: www.abretumente.org

Como profesionales de la Salud Mental, nuestro propósito es acompañar a otras personas en su sufrimiento psíquico y en el desarrollo de su proyecto vital, apoyarles en el reconocimiento y en la búsqueda de sus recursos y habilidades que les permitan alcanzar sus metas. En ocasiones olvidamos que además de profesionales somos personas y también para nosotros y nosotras es importante cuidarnos a nivel emocional.

A continuación, pretendemos aportar algunas ideas que sirvan sobre todo para prevenir un sufrimiento extra para nosotros y nosotras y para nuestro entorno personal y laboral (también para nuestros pacientes) asumiendo que cualquiera de las reacciones emocionales que está provocando esta situación son normales, lo anormal es la situación en sí misma.

Examina si últimamente has vivido experiencias como pensamientos intrusivos. Relacionados con la infección, el futuro o cuestiones personales o laborales, problemas de concentración, confusión, miedos (el contagio propio y de otros, a contagiar, a la muerte, a problemas económicos), y un largo etc.

ALGUNAS PROPUESTAS PARA CUIDAR CUIDÁNDOTE

Cuida de tus necesidades básicas: Come alimentos suficientes y saludables, bebe agua y trata de hacer ejercicio. Descansa todo lo que puedas. Mantente conectado con tus familiares y seres queridos. Practica técnicas de relajación y respiración. Atiende a lo que piensas y lo que sientes. Este acrónimo puede ayudarte: OIR (O: observa lo que pasa por tu cabeza, que sientes en el cuerpo. Conéctate contigo-I: identifica o describe lo que has observado-R: regula tu estado. A veces aceptando y no huyendo, a veces buscando maneras de conectar con otra situación o darle la vuelta al pensamiento). Reconoce y valora cada día qué cosas has hecho bien tanto en el trabajo como fuera de él. Trátate con amabilidad



y autocompasión. Es normal sentir impotencia, frustración, enfado, tristeza, en esta situación. Estás haciendo todo lo que puedes lo mejor que puedes.

En el trabajo, tomar las medidas de seguridad y prevención recomendadas por el servicio de Salud Laboral y no descuidarlas: utiliza siempre la mascarilla, mantén la distancia de seguridad interpersonal y ventila periódicamente todas aquellas zonas de trabajo donde sea posible. Además, recuerda hacer pausas, encuentra formas de apoyo mutuo en tu equipo de trabajo, busca información contrastada y de calidad evitando los bulos y evita los grupos de whatsapp o las conversaciones de trabajo fuera del horario laboral para favorecer la desconexión y el descanso.



FUNDACIÓN TUTELAR

REUNIÓN DEL PATRONATO DE LA FUNDACIÓN TUTELAR

El pasado 14 de diciembre, de cara al nuevo año que se acercaba, se reunió en Ciempozuelos el patronato de la Fundación Tutelar. Durante este encuentro, se puso de manifiesto la labor realizada durante todo el año así como próximos objetivos y necesidades de cara a 2021.

Este año no se pudo realizar la tradicional comida y entrega de regalos a los tutelados. La Covid-19 no ha permitido este tipo de reuniones y, desde la Fundación Tutelar no se ha querido exponer a los residentes con encuentros con terceros.

Por este motivo, y a iniciativa de su directora, Julia Merchán, se realizó un vídeo en el que todos los miembros del Patronato quisieron felicitarle las fiestas a los tutelados y hacerles saber que están con ellos, a pesar de la distancia.

A la reunión del patronato asistieron todos sus miembros: su presidente, José Antonio Soria Craus O.H.; el vicepresidente, Casimiro Dueñas Jiménez O.H.; los vocales Calixto Andrés Plumed Moreno O.H., Andrés Manuel Martínez Arrieta y José Cabrera Forneiro; el secretario, Tomás García González y la directora, Julia Merchán Núñez.



VII ENCUENTRO DE VOLUNTARIADO DE LA COMUNIDAD DE MADRID

El pasado 6 de febrero, tuvo lugar el VII Encuentro de Voluntariado de la Comunidad de Madrid en el que, como todos los años, ha participado el área de Voluntariado del Centro San Juan de Dios.

Este año, dadas las circunstancias que todos conocemos, este encuentro se ha hecho vía streaming ofreciendo a toda persona interesada asistir de manera virtual a través del ordenador o el móvil. Para Gracias Polo, coordinadora del área de Voluntariado, este encuentro supone “una oportunidad para conocer el momento histórico que la Orden Hospitalaria

está atravesando de la mano del Delegado para España del Superior General, Hno. Juan José Ávila, conocer qué hace y cómo ha vivido el voluntariado San Juan de Dios este año de pandemia, en los diferentes ámbitos en los que interviene, conocer el Nuevo Programa "On Line" de Voluntariado Internacional de la mano de su Coordinadora, Belén Jiménez y aprender y formarse a través de la masterclass: "Cuando la incertidumbre nos hace crecer" que impartió, de manera interactiva, uno de los mejores Expertos en Liderazgo y gestión de Equipos Humanos, Álvaro Merino

DISCAPACIDAD INTELLECTUAL

DONALD TRUMP VISITA A NUESTROS CHICOS

Aunque nieve o truene, en el Centro hacemos todo lo posible porque nuestros chicos vivan con alegría, disfrutando y manteniendo la ilusión pese a las dificultades. Por eso, las fiestas no cesan en ningún momento.

Como en el área de Discapacidad Intelectual, donde tuvimos la visita de Donald Trump para alegrar la mañana de los residentes. Un muñeco de cartón con la figura del presidente de Estados Unidos sirvió para disfrutar de un día de diversión. Una gran fiesta en la que hubo piñatas, bailes y diferentes juegos para pasarlo genial.



SALUD MENTAL



CADA DÍA UNA FIESTA EN LA UNIDAD 7

También en la Unidad 7 están pasando unos días de mucha diversión. Durante las fiestas navideñas, los terapeutas hicieron un gran esfuerzo y dieron muestras de su gran inventiva. Cada día tuvieron una actividad diferente que les hizo disfrutar muchísimo. Un día cine, otro día baile, otro día cantar villancicos, otro día merienda...

Este año la covid-19 ha impedido las visitas familiares y los periodos vacacionales fuera del centro, por lo que los trabajadores de las unidades han hecho todo lo posible para evitar la tristeza y la añoranza.

La verdad es que, a pesar de todo, está siendo una época muy divertida para todos.





DESARROLLO SOLIDARIO

EL CSJD RECIBE 1.100 EUROS DE LA ÓPTICA MADRID XXI

El pasado mes de diciembre Óptica Madrid XXI, comercio del municipio de Ciempozuelos, entregó 1.100 euros al área de Desarrollo Solidario del Centro San Juan de Dios. El objetivo de esta donación ha sido apoyar a las familias y vecinos más desfavorecidos del municipio a través de su obra social.

Hasta el momento, durante los más de 27 años de vida de la óptica, siempre había regalado a sus clientes participaciones de lotería de Navidad. Sin embargo, este año, debido a la mala situación económica que están pasando muchos vecinos, han decidido donar íntegramente el importe para sufragar los gastos del comedor social de Ciempozuelos.

El comedor social, que abre todos los días del año, ha pasado de unas 70 comidas diarias a más de 300 a raíz de la pandemia del coronavirus.



OTRAS NOTICIAS



"La vacunación es una responsabilidad individual, pero también colectiva."

"Se puede CUIDAR de muchas maneras, pero no todas son igualmente válidas ni satisfactorias"