

## EDITORIAL

El segundo trimestre de 2020, coincidente con la eclosión epidémica de la Covid 19 en Cuba, supuso para el Programa de Personas Mayores de Caritas un periodo difícil, lleno de incertidumbres, temores y carencias materiales.

Nos enfrentábamos a una nueva enfermedad, de la cual existían pocas certezas científicas y solo la noción de que los beneficiarios y voluntarios del Programa (por edad y padecimientos) se encontraban en el grupo de mayor riesgo de mortalidad. Así que sometimos a nuestros servicios, grupos, talleres y actividades cotidianas a un ejercicio de repensar, reorganizar, reinventar, innovar y descubrir nuevos caminos. Han sido meses de mucha angustia; pero la fe y el amor al prójimo, como un reflejo del amor de Dios, iluminaron e iluminan aún el camino.

Hoy podemos decir que la Covid 19 nos cambió, sí, pero en vez de llenarnos de renuncias aprendimos a generar alternativas. Los testimonios e historias acá publicados demuestran cómo la solidaridad y el amparo del amor de Jesús encontraron maneras de hacerse sentir; cómo beneficiarios y voluntarios lograron estar cerca aunque mediaran distancias físicas; cómo la falta de recursos fue amortiguada con la abundancia de compasión y entrega al otro de nuestras comunidades; cómo los servicios pueden mutar de formas y estrategias sin renunciar a su razón de ser: servir.

Hoy compartimos este Boletín “en tiempos de Covid”, para regocijarnos en las bendiciones de las que hemos sido partícipes, incluso en momentos de angustia. Socializamos también, en nuestras habituales secciones de **Formación** y **Compartimos**, materiales útiles, que nos hablan de cómo ayudar a personas mayores que viven solas y de cómo identificar y combatir las diversas formas de maltrato, agudizadas en medio del aislamiento social.

Llegue con este número especial nuestro abrazo en la distancia a todas las personas: voluntarios, sacerdotes, religiosas, personal de las Caritas Diocesanas, profesionales vinculados al Programa y tantos otros anónimos que ningún papel alcanza para mencionar; quienes durante los largos meses de pandemia han permitido, con su entrega, que no se apague la caridad. Dios los bendiga a todos.

## Este número:

- 1) Páginas 2 y 3  
**Cuba: Maltratos y personas mayores, aguzar la mirada en días de pandemia**



- 2) Páginas 4 a la 9  
**Acontecer**



- 3) Páginas 10 y 13  
**Caritas Guantánamo-Baracoa y su experiencia frente a la Covid 19**



- 4) Páginas 14 a la 16  
**Covid 19: ¿Cómo ayudar a las personas mayores que viven solas?**



## Cuba: Maltratos y personas mayores, aguzar la mirada en días de pandemia

*Opiniones emitidas en el foro convocado el pasado 15 de junio por la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de la Universidad de La Habana, en ocasión de celebrarse el Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato a las Personas Mayores.*

| Tomado de Red SEMlac

| Foto: Tomada de Vatican News

Distintas intervenciones en este espacio de debate apuntaron a las expresiones de maltrato que se observan en la cotidianidad y, en particular, al trato que reciben las personas mayores en el contexto de la pandemia de la Covid-19.

El reto más grande ha sido quedarnos en casa, señaló Mercy Copa, una de las foristas. “Fue muy difícil tener que delegar en hijos, amigos, familia... la satisfacción de necesidades personales por tal de cuidarnos del coronavirus, cuando esas salidas nos hacen sentir útiles e independientes. Sociabilizar a nuestra edad es algo muy importante y en estos momentos es casi imposible”, expresó.

Uno de los desafíos para las personas de la tercera edad identificados por varios foristas fue la disyuntiva de cuidar su salud física, aislándose, y al mismo tiempo preservar su bienestar psicológico y hacer frente al miedo que genera pertenecer a un grupo de alto riesgo y con mayores complicaciones ante el contagio.

La ecuatoriana Silvia Carpio aludió al abandono que experimentan algunas

personas ancianas, a quienes sus familiares no las protegieron, ya fuera por la falta de conciencia del peligro especial que representa para ellas la enfermedad o por mantenerse alejados para cuidar sus propios intereses.

En el caso cubano, algunos participantes se refirieron a que hubo adultos mayores que se expusieron porque no tenían nadie cercano que los apoyara en la satisfacción de necesidades básicas, y no en todos los lugares funcionaron los servicios de mensajería.



El escenario demográfico cubano supone desafíos crecientes en el control de la pandemia; pero también obliga a voltear la mirada hacia otras realidades de este segmento poblacional en medio de la crisis sanitaria generada por el virus.

Expresiones silenciosas del maltrato. En ese sentido, varias reflexiones del debate se centraron en la necesidad de identificar elementos que impactan en la subjetividad de este grupo etario y que también pueden desencadenar malos tratos, privar de autonomía y capacidad de decisión.

Hay formas naturalizadas de maltrato que no se entienden como tal y que van desde asumir la vejez como sinónimo de

incapacidad, hasta creer que las personas mayores no tienen su propio proyecto de vida, consideró la periodista Lisandra Fariñas. La psicóloga Leela Laura Sánchez agregó que las expresiones “silenciosas” del maltrato pueden menoscabar la independencia de la persona mayor y reforzar una relación de dependencia que puede ser condicionante y, a la vez, detonador de situaciones de malos tratos.

Varios foristas comentaron sobre situaciones cotidianas que se invisibilizan, como encargar a los ancianos tareas asociadas al cuidado de menores y la búsqueda de provisiones, porque otros miembros de la familia están trabajando, al tiempo que se ignoran las necesidades de ellos o sus intereses.

“Es importantísimo considerar que, al igual que en todas las etapas de la vida, los mayores no somos un grupo homogéneo”, advirtió Soledad Carvacho. “Tenemos miradas diferentes, intereses diferentes. Respetar esas diferencias es vital para la felicidad de cada persona”.

Ana Luisa Herreros manifestó que el maltrato tiene un espectro amplio que va desde la agresión física y/o verbal, que es explícita, hasta la sobreprotección y la sobredimensión del cuidado. Estas últimas, dijo, muchas veces están solapadas por las buenas intenciones.

De ahí que respetar y reforzar la autonomía comienza por escuchar la voz de las personas adultas mayores. “Cualquier acción pensada para ellas, pero no con ellas, puede ser una acción bien intencionada, pero que omite su capacidad de decisión y participación”, expuso Soledad Carvacho.

Al papel de los medios se refirió Teresa Orosa, presidenta de la Cátedra, quien precisó que estos son fundamentales, pues pueden reforzar tanto actitudes positivas como paternalistas e infantilizadoras.

Jorge Enrique Torralbas abordó la importancia de cuidar a la persona mayor en aspectos comunes, como el tiempo adecuado en los semáforos, la altura de los ómnibus al subir y la estructura de las instituciones, entre otros aspectos. En general, se habló de lograr entornos amigables con este grupo poblacional, una estrategia que contempla hacer más inclusivos los servicios de todo tipo.

Tratar bien a las personas mayores implica respeto y comunicación asertiva, sostuvo Ana Luisa Herreros, quien también enfatizó en reconocer la riqueza de sus experiencias y saberes para potenciar una vejez saludable.

Para ello, coincidieron varias intervenciones, se requiere educar en el buen trato desde los primeros años de vida, tanto desde la escuela, la familia como la comunidad

Del mismo modo que los padres se muestran preocupados por la realización de la tarea de sus hijos, deberían preguntarles qué buena acción de solidaridad hicieron en el día hacia una persona mayor, sugirió la profesora Teresita Martínez Pérez.

Nuestras pequeñas acciones cotidianas resultan valiosas, acotó Ana Luisa Herreros y exhortó a cuestionarse si hay personas mayores en la comunidad que vivan solas y cómo podemos ayudarlas. “Puedo hacerles algunas compras, saber cómo se sienten, regalar un abrazo con la mirada... Respetando su capacidad de decisión se puede acompañar y cuidar”, enfatizó.

*Muchas son las experiencias vividas por el Programa de Personas Mayores de Caritas Cuba durante estos meses de cuarentena, distanciamiento social, crisis sanitaria y económica. La sección de actualidad noticiosa intenta hacer un resumen de las vivencias más representativas y también de las insólitas, donde el ingenio y la creatividad salvaron los más complejos escollos. Dios bendiga a todos aquellos que, en los más difíciles momentos, mantuvieron viva la obra de amor y fe de nuestro Programa.*

## **Acompañar con información certera**

| Por: Michel Pérez, Manuel Alejandro García y equipo de redacción del Boletín

| Foto: Manuel Alejandro García

Uno de los consejos emitidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para mitigar el impacto negativo (psicológico y hasta físico) de esta pandemia global en las personas mayores, es el suministrarles información fidedigna y no alarmista respecto a la enfermedad, así como graduar la exposición que tienen a la avalancha indiscriminada de noticias que circulan sobre el tema e intentar que también consuman otros contenidos que proporcionen ocio y distensión.

El PPM promovió esta línea de trabajo como algo fundamental; y muchas fueron las Diócesis que produjeron para sus beneficiarios materiales impresos o digitales con la información certificada que circuló a través de los grupos de trabajo virtuales o con información auto-gestionada.

Entre las experiencias se encuentra *Camino al andar*, una propuesta de Caritas Matanzas diseñada para llegar al menos a unas 700 personas mayores de los Grupos de Animación Socio Cultural. La publicación ha tenido ya cinco ediciones que incluyen dentro de sus contenidos oraciones, temas de formación relativos a la vejez en pandemia, reflexiones, consejos sobre trato digno y autocuidado y ejercicios para prevenir el deterioro cognitivo.

Otro ejemplo muy positivo fue la edición especial que realizó Caritas Ciego de Ávila de su Boletín Decano de la Trocha, con pasatiempos diseñados para proporcionar distracción a los beneficiarios en el encierro de la cuarentena.

En Caritas Pinar del Río se elaboraron 3 folletos con material de ayuda psicosocial



para tiempos de pandemia y otros materiales de entretenimiento; mientras que Caritas Cienfuegos publicó un material educativo en tiempos de distancia física, con cánticos, pasatiempos y

apreciaciones sobre buen trato.

Aunque las versiones impresas de estas iniciativas tuvieron una circulación muy limitada, por el respeto a las estrictas normas sanitarias del periodo de cuarentena, las digitales fueron muy exitosas y

servieron como experiencia formativa y de acompañamiento.

## Nueva realidad, nuevas alternativas

| Texto: Yassel Santiso, Roberto Alfonso y equipo de redacción del Boletín

| Foto: Yassel Santiso

Desde finales de marzo de este año el servicio de comedor de Santo Domingo, en la Diócesis de Santa Clara, cambió: los voluntarios trocaron su rutina diaria de recibir, saludar, sentarse a conversar con los beneficiarios, para pasar a una modalidad que permitiera asistirlos sin violar el orientado distanciamiento social.

El comedor nunca cerró, los voluntarios vulnerables descansaron y otros más jóvenes asumieron el servicio bajo nuevas condiciones y alternativas. Los beneficiarios, por su parte, dejaron de acudir al comedor y el alimento fue llevado a sus casas, sin interrupción, por mensajeros.



distribución de las raciones. Al volante de su triciclo azul recorrió las calles de su localidad desde bien temprano para llevar desayuno y almuerzo a 30 beneficiarios de los más de 120 que acoge el servicio. “Para mí ha sido un honor ayudar a estas personas que están necesitadas, me siento orgulloso del trabajo que he realizado”, confesó.

Historias similares se repiten en todas las diócesis de Cuba, donde los comedores tuvieron que enfrentar no solo el reto del distanciamiento social, sino también el crítico desabastecimiento del mercado.

Lourdes Osés Mora, voluntaria del PPM en Cienfuegos desde hace una década, confesó que sintió gran tristeza y preocupación cuando llegó el momento inevitable de reevaluar el funcionamiento del servicio de desayuno en el que ella participa, en la parroquia San Antonio de Padua, en Lajas.

“No sabía si íbamos a poder seguir con la asistencia; sin embargo, doy gracias a Dios porque se logró disponer siempre de algún tipo de ayuda para esos ancianos que atendemos, que viven en condiciones muy críticas y solos. Durante estos meses les hemos entregado leche en polvo, galletas, caramelos. También recibieron un ‘dinerito’ para que pudieran comprar algo de comer”, nos comentó.

Durante la cuarentena decretada en Cuba y ante los retos de la “nueva normalidad”, muchos servicios de alimentación del PPM pasaron al esquema de cantina (con o sin entrega a domicilio, según posibilidades) o buscaron la variante de distribuir entre los beneficiarios el alimento crudo del cual

disponían, en pequeños módulos. Otros tantos empezaron a auto-gestionarse bajo la modalidad de asistencia financiera a los beneficiarios.

Los servicios de lavado de ropa, otra modalidad de asistencia que agradecen sobremanera las personas mayores de muy escasos recursos, se vieron igualmente afectados en esta etapa. En su gran mayoría continuaron las prestaciones hasta mayo, pero las dificultades para adquirir el detergente los obligaron a detenerse.

Una experiencia meritoria y excepcional, sin embargo, fue la del servicio de La Parroquia de Nuestra Señora del Rosario, en La Palma, Pinar del Río, que logró mantenerse lavando para 8 beneficiarios. Con una frecuencia semanal, esta labor de entrega fue posible gracias a personas de la comunidad, que a pesar de las dificultades colaboran con insumos porque conocen la calidad y entrega al otro que caracteriza la labor de Caritas.

## Talleres de costura y laborterapia en tiempos de Covid

| Por: Equipo de redacción del Boletín

| Foto: Caritas Guantánamo

Al igual que los servicios, los talleres de costura y manualidades del Programa (ya sea en su variante de iniciativas productivas o en la de laborterapia) vivieron momentos de gran incertidumbre con la llegada a Cuba de la Covid 19. Espacios habituales de encuentro, alegría, aprendizaje y también de auto-gestión de los ingresos personales

y grupales, vieron sobre sí la amenaza del distanciamiento y la falta de recursos.

En el caso de los encuentros de laborterapia, los miembros tuvieron que suspender las reuniones semanales y actividades de todo tipo, aunque desde las casas muchos trataron de mantenerse en activo.

La falta de insumos hizo pensar en la parálisis, y ciertamente supuso al menos una ralentización de los tiempos y los volúmenes productivos; pero la inventiva y resiliencia permitieron mantener viva la creación, no solo como una manera de ayudar a la mente y las manos a no perder el rumbo ante la incertidumbre de los días que se vivían, sino también como manera de ser útil y de servir.



Como generalidad, los talleres de costura de cada diócesis respondieron activamente a la alarma por la situación sanitaria en el país: cientos, miles de nasobucos, gorros y otros aditamentos destinados a la prevención de infecciones por contagio o a favorecer la higiene en los servicios, emergieron de las hábiles manos de sus miembros. Se trabajó con la materia prima acumulada en meses anteriores, y muchas de las producciones se donaron a personas de las iglesias, a miembros de la comunidad y

hasta a entidades estatales, para apoyar la protección frente al nuevo coronavirus.

## Talleres de manualidades en Whatsapp

| Por: Sheyla Gallardo Milián y equipo de redacción del Boletín

| Foto: Tomada del grupo de Whatsapp

Una de las ganancias que trajo consigo la experiencia del nuevo coronavirus fue la de impulsar a muchas personas mayores a familiarizarse más con las nuevas tecnologías. Las redes sociales, particularmente, jugaron un papel esencial en la socialización en medio del distanciamiento y el confinamiento en los hogares.

Así sucedió en Cáritas Matanzas, donde dos grupos de Whatsapp avivaron el trabajo del Programa. “Arte con corazón” surgió primero, como espacio seguro para el trabajo de las manualidades; en él intercambian virtualmente personas mayores de la Diócesis de Matanzas y de la de Santa Clara, guiados por la profesora universitaria Mariela González.

La experiencia no solo ha hermanado a dos diócesis sino que ha movilizado a gran cantidad de beneficiarios y ha logrado sumar, incluso, a artesanas de la ciudad de Matanzas.

“Sonrisas crecientes” le sucedió después, como iniciativa para trabajar manualidades con niños y jóvenes. Creado por y para mujeres, adolescentes y niños, el grupo comenzó a funcionar desde junio, de la mano de las profesoras Yoanca López

Rodríguez (matancera) y Claudia María Sánchez (camagüeyana). Sus impulsores son integrantes del proyecto intergeneracional que existe en Cáritas Matanzas entre el programa Grupos de Desarrollo Humano (GDH) y el PPM.

Hasta agosto, el grupo estaba integrado por doce niños, doce adolescentes, siete jóvenes y diez adultos; aunque sus organizadores insisten en recalcar que se mantiene abierto a la incorporación de nuevos miembros de cualquier Diócesis del país.



“Arte con corazón” y “Sonrisas crecientes” son apenas dos de las tantas experiencias que, en tiempos de coronavirus, nos han demostrado cómo Cáritas es como una gran familia, donde las divisiones entre Diócesis o Programas son apenas una marca territorial u organizativa que, en medio de la hora difícil, se diluye.

## El acompañamiento también es caridad

| Por: Enmanuel Santos, Manuel Alejandro García y equipo de redacción del Boletín

| Foto: Kathy Cruz

La presencia de la Covid-19 en Cuba generó o agudizó una serie de desprotecciones que van más allá de cuestiones básicas como el acceso a

alimentos o medicinas. Muchas personas vulnerables, en su gran mayoría en el rango de los 60 años o más, se vieron forzadas al encierro en sus hogares, y con ello creció ese monstruo terrible que es la soledad. Los programas de Caritas (y en especial el PPM) buscaron mitigar esta gran carencia —la de la compañía, la escucha y el consuelo— entre sus beneficiarios.

Una iniciativa muy hermosa fue la que vivieron dos colaboradores nuestros en Caritas Camagüey, quienes apostaron por el apoyo psicológico y emocional a personas mayores durante el confinamiento. Se trata de Jorge y Andy, formadores del programa Grupos de Desarrollo Humano en esta Diócesis, quienes normalmente trabajan con niños y adolescentes pero decidieron apoyar en esta etapa tan compleja a los mayores en soledad, buscar métodos para conversar, escuchar y compartir con ellos.



Estos voluntarios regalaron una de las cosas más importantes para las personas mayores: su tiempo. En palabras de Andy, “lo que más nos llena es ver la sonrisa de un anciano o una ancianita que asume este momento con autoestima alta”.

Similar experiencia vivió el Consejo de Personas Mayores de Pinar del Río, cuyos miembros residen en las cuatro vicarías de la Diócesis y practican profesiones como la medicina, enfermería y educación. A través principalmente del teléfono (y de visitas a los hogares cuando fue posible), brindaron escucha y apoyo a personas mayores que viven en condiciones precarias y de soledad.

## Comedor de Caritas Habana amplió su servicio

| Por: Leana Lobaina Legrá  
| Foto: Caritas Habana

A pesar de las huellas inevitables que la situación sanitaria y el desabastecimiento de productos ha dejado en los servicios del Programa, una buena noticia nos llega desde La Habana: el comedor que funciona en la Capilla de Nuestra Señora del Sagrado Corazón de Jesús, de la Parroquia Sta. Lucía, incrementó sus beneficiarios de 40 a 66 en medio de la cuarentena.

El padre Francis (Paco) Ylagan, sacerdote católico Siervo del Verbo Divino que colabora en esta misión, explicó que “durante los últimos meses, cerca de ocho voluntarios participan en la elaboración de comida y su distribución. Hemos podido ampliarnos gracias a ellos y a las gestiones que realiza Caritas para proporcionarnos los recursos. También nos asisten, guiados por la Divina Providencia, algunos miembros de la comunidad y los vecinos. Vivimos una intensa labor en medio de la escasez”.

Él mismo es quien cocina la mayoría de las veces. Son en gran parte sacerdotes y



religiosas quienes mantienen vivo, con su vocación de entrega, este servicio que se ha negado a hacer caso de las circunstancias.



Según el P. Francis, la clave es “despertar conciencia en la comunidad para trabajar como iglesia. Creo que es tiempo de grandes dificultades, pero hay que buscar maneras para ayudar y tener disposición”.

## **Sillas sanitarias, andadores y mantas; una buena noticia en medio de la cuarentena**

| Por: Equipo de Comunicación de Caritas Cuba  
| Foto: Archivo de Caritas Santiago de Cuba

En pleno inicio de la cuarentena decretada en Cuba por la Covid 19, Caritas Santiago de Cuba vivió una experiencia que multiplicó sus desafíos: la recepción, descarga y distribución de tres contenedores con materiales y equipamiento en calidad de donativo.

Enviada a Cuba por la organización norteamericana Catholic Extension, la carga consistía en unas 800 sillas sanitarias, 400 andadores y más de ocho mil mantas que habían llegado al país por el puerto del Mariel en marzo.

Su arribo a la ciudad de Santiago de Cuba, los días 5 y 8 de abril, supuso un reto de

gran complejidad por la movilización de fuerza humana y la logística que suponía en medio del confinamiento indicado por las autoridades.

Sin embargo, en apenas dos días y con ayuda de unos 45 jóvenes, se logró descargar y contabilizar el donativo, bajo estricta vigilancia de todas las medidas de seguridad sanitaria.

Caritas Santiago de Cuba, en estrecha comunicación con su obispo, Monseñor Dionisio García Ibáñez, diseñó una estrategia para hacer llegar en tiempo record los donativos a las parroquias.

Para el éxito de la operación, que se completó en unos dos meses, fue imprescindible el trabajo de los sacerdotes y de aquellos voluntarios de cada comunidad que por edad y estado de salud no se encontraban en situación de estricto confinamiento. Ellos realizaron en cada parroquia los levantamientos de necesidades, tramitaron con la Diócesis las solicitudes y recogida de los insumos, y finalmente hicieron entrega del donativo asignado a cada beneficiario, en su hogar.

Gracias al trabajo organizado y responsable liderado por la Caritas Santiago de Cuba, cerca de 10 mil personas fueron beneficiadas con esta donación.



## Cáritas Guantánamo-Baracoa y su experiencia frente a la Covid 19

*“Si no tengo amor no soy nada,  
no tengo nada, no valgo nada.  
Si me falta el amor nada soy”.*  
I Corintios

| Texto y fotos: Equipo de Comunicación Cáritas Guantánamo-Baracoa

A partir de los primeros meses de este año, la pandemia del siglo reveló su rostro al mundo con apuradas cifras de contagios y mortalidad; y una estela de sufrimientos, miedos, desasosiegos, marcaron la realidad de las familias confinadas. En ese panorama que alargaba los días, plagado de incertidumbre y limitaciones, una organización buscaba alternativas para el prójimo, ese que necesita alimento, compañía e información, ante los repetidos peligros de la edad, las enfermedades crónicas, la soledad.

Nos referimos a Cáritas Cuba, cuyo equipo nacional, de conjunto con los diocesanos, buscaron alternativas para abrir puertas a sus beneficiarios. Surgieron preguntas, lluvias de ideas, iniciativas e intercambios telefónicos, en la búsqueda de cómo acompañar y servir, sin perder de vista los peligros del contacto físico y la necesidad de proteger muy especialmente a los más viejos.

Para el Programa de Personas Mayores de la Diócesis Guantánamo-Baracoa, los cambios en el funcionamiento de los servicios no se hicieron esperar:

tanto comedores, como talleres de corte y costura o de artesanía, y la casita de abuelos, se vieron forzados a modificar sus dinámicas para evitar la aglomeración de personas.



El primer paso fue dado en los servicios de alimentación, donde se decidió llevar las raciones a las casas de los beneficiarios a través de voluntarios prevenidos del cumplimiento estricto de las disposiciones de autocuidado. Esta medida era compleja de ejecutar, pues la amplia mayoría del voluntariado de Cáritas en el PPM son personas mayores de 65 años.

No obstante, la realidad demostró los valores de las familias, donde se vivió una sustitución espontánea de abuelos por sus hijos y nietos. Los nuevos voluntarios, emergidos en medio de la crisis, llevaron a los hogares de los beneficiarios módulos alimenticios, dinero para la compra de artículos de aseo, comida elaborada, y sus visitas sirvieron de acompañamiento para quienes viven solos.

Sully Expósito, coordinadora del Programa de Personas Mayores de nuestra Diócesis, ahonda:

“Ante la amenaza de la pandemia, el equipo diocesano sostuvo encuentros con sacerdotes de parroquias para decidir medidas en los servicios y garantizar la seguridad de la prestación. En el PPM resaltaron la distribución de alimentos junto a charlas sobre el virus, sus formas de propagación y las normas sanitarias para prevenirlo.

”En el mes de marzo, algunos comedores funcionaban aún, pero con mayor prudencia, acorde a medidas orientadas. Ante la decisión del obispo de cerrar esos servicios por la presencia en el país de la enfermedad, se visitaron los comedores más cercanos y se estableció comunicación telefónica con el resto para notificar la nueva disposición. Ello llevó a un análisis de la situación por parte de nuestro voluntariado, comprometido y conocedor de las necesidades de los beneficiarios y sus peligros ante el distanciamiento. De ellos nació el acuerdo de ofrecer ayuda a aquellos con realidad más crítica mediante la entrega de alimentos para su elaboración en casa.

”Fueron momentos difíciles, porque nuestros voluntarios también son un grupo de riesgo por edad y patologías, lo cual precisaba más autocuidado de ellos y sus familiares.

”En los casos de beneficiarios que viven solos y no cuentan con condiciones para cocinar, solicitamos ayuda de vecinos, personas de buena voluntad de la comunidad, así como de familiares y jóvenes de nuestro voluntariado, que colaboraron en este momento complicado. A todos los beneficiarios se facilitaron

módulos con alimentos crudos y dinero para que pudieran comprar por su cuenta artículos de aseo y víveres que expende el Estado”.



”En el poblado de Caimanera, donde se ubica el único servicio de desayuno de la Diócesis, su responsable realizó gestiones con un centro estatal y hasta hoy se paga la oferta de desayuno a los beneficiarios de Caritas como vía para evitar su desprotección. Asimismo, en Baracoa se estableció una alianza con trabajadores sociales para que atendieran a beneficiarios más vulnerables con alimentos, visitas y otros cuidados.

También tuvimos contacto con el Sectorial de Salud, interesado en saber qué servicios manteníamos con personas mayores para ellos acercarse y realizar test rápido a los beneficiarios más vulnerables”.

### **- ¿Qué alternativas asumieron en el Programa para mantener la comunicación con voluntarios y beneficiarios de la Diócesis?**

- “Antes y ahora lo hacemos gracias a la telefonía fija o digital, con los responsables de grupos, talleres y servicios; lo cual nos

ayuda a conocer su estado de salud y compartir mensajes de aliento y fe. Ellos, a su vez, hacen lo mismo con beneficiarios y voluntarios que poseen alguno de esos medios.

”Muchos de los gestos caritativos e iniciativas de talleres de costura y artesanías, se socializaron en redes sociales digitales, como la elaboración de mascarillas entregadas a sacerdotes, beneficiarios, religiosos y voluntariado, luego de recibir los materiales para su confección.



”No puedo dejar de mencionar que, mientras la pandemia afectaba, transcurría la primavera y en nuestra Diócesis tenemos jardines que desarrollan familias del Programa. Al jardín de La Inagua, por ejemplo, lo apoyamos comprando sus flores y luego las entregamos a las parroquias y capillas de la ciudad”.

Antes de concluir su resumen, la coordinadora agradece a las personas que no son indiferentes al sufrimiento del prójimo y se movilizan e implican en servirle.

“Gracias al equipo de Caritas Cuba y al equipo de formación nacional del PPM, que nos acompañaron por medio de llamadas telefónicas. Gracias porque fortalecimos esta gran red. Como dice el Papa Francisco:

‘ Ustedes marcan el paso para que la iglesia esté cada día en el mundo. Ustedes son las mismas manos de Jesús en el mundo. Su testimonio ayuda a cambiar el curso de la vida de muchas personas, de muchas familias y de muchas comunidades. Su testimonio les ayuda a cambiar el curso de su propio corazón”’.

## **Tocando la realidad de los beneficiarios**

Para Reinerio Durand, beneficiario del PPM en la parroquia “El Buen Pastor”, quien sobrepasa las ocho décadas de vida y reside solo en una humilde vivienda, no bastan palabras de gratitud: “Nunca en la vida había visto una cosa como esta. Me siento muy agradecido por lo que hace la iglesia católica por mí y otros ancianos. Es una ayuda generosa que no tiene comparación”.

Desde el PPM se impulsó también la confección de mascarillas a través de sus costureras, que olvidaron los achaques y dolores de rodillas para servir con el don de sus manos y corazones. Ahí también la familia demostró su grandeza espiritual en pos de los demás, como es el caso de Elena, su esposo Jorge y sus hijas Karla y Brenda, esta última beneficiaria del Programa Aprendiendo a crecer, que acompaña a personas con discapacidad.

Figura en la lista también Andrea, una octogenaria cuya fe y perseverancia en gestos de solidaridad se antoja eterna.

En parroquias como “San Antonio María Claret”, de San Antonio del Sur; “Nuestra Señora de las Mercedes”, de Jamaica; o “Nuestra Señora de la Asunción”, en Baracoa; disímiles historias muestran el poder de una iglesia que sale al encuentro con los más necesitados en medio de emergencias, pandemia, amenaza.

Cada gesto de Caritas abrazó, además, el espacio digital: Facebook y WhatsApp se convirtieron en escenarios para visibilizar testimonios del amor de Dios a sus hijos a través del acompañamiento, los mensajes de espiritualidad del equipo diocesano, la ayuda material, además de información utilitaria y novedosa sobre la enfermedad y su prevención.

Los teléfonos fueron, durante tres largos meses, los medios idóneos para saber el estado de salud de beneficiarios y voluntariado, el instrumento de Dios para consolar, animar, instruir, servir. Otro medio fue la radio local, gracias a una sección dedicada a las personas mayores para aliviar su estrés y preocupaciones relacionadas con el confinamiento y la Covid 19.

Carlos Rafael Castillo, Coordinador del Programa de Emergencias, expresó en uno de los videos que publicamos en el perfil de Caritas diocesana en *Facebook* que:

“En estos tiempos difíciles, la atención y cercanía caracteriza el trabajo de Caritas una vez más. En este duro momento de prueba, impulsemos nuestra creatividad y avivemos la fe y confianza en Dios desde oraciones y gestos de ayuda”.

Retomamos estas palabras para resaltar la unión de todos los programas de nuestra organización diocesana al servicio del prójimo: PPM, Aprendiendo a crecer, Acompañamiento a Familias Campesinas, Grupos de Desarrollo Humano, VIH-Sida y demás, entretejieron sus labores para escuchar el grito del pobre y socorrerlo cuando las puertas cerraban por temor a la nueva enfermedad.

Cuando por fin la provincia se vio libre de la primera oleada de casos, y con ello mejoró el acceso a las comunidades alejadas, miles de testimonios emergieron en torno al quehacer de nuestro voluntariado.

Así supimos de las viandas donadas por Beatón, en Maisí, a beneficiarios del comedor de San Isidro; de los platos multiplicados en las cocinas de Enma, en Vilorio, y Elda, en La Yaya, para dos ancianos postrados de su vecindario; de la gestión del hijo de Juana, en Jamaica, quien se encargó de llevar el dinero a los beneficiarios del comedor que atiende su madre.

Evocar el panorama de cuarentena por la Covid19 atrae, sin dudas, mucho que contar en nuestra Diócesis, porque cuando la oscuridad del nuevo coronavirus imponía su mortal poder, la fe y certeza de un Padre que defiende a sus hijos prevaleció, sin olvidar la necesaria prudencia. Desde la barca de todos, mitigamos la angustia y escuchamos a Jesús, quien inspiró a la confianza y el amor. Elegimos seguirlo, adaptarnos a nuevas maneras de ayudar, impulsar la oración, tomar el rumbo de la solidaridad y levantar la mirada y las obras hacia el bien común.

## Covid 19: ¿Cómo ayudar a las personas mayores que viven solas?

Tomado de *The Conversation*

Por: *Elvira Lara Pérez (psicóloga, investigadora postdoctoral de la Universidad Autónoma de Madrid)*

| Foto: *Tomada de Vatican News*

| Infografía: *OPS*

El confinamiento supone la pérdida de libertad y control sobre nuestras vidas. Ello nos provoca un sentimiento de indefensión e incertidumbre sobre el futuro, que puede ser perturbador. Estudios previos han demostrado, de forma repetida, los efectos perjudiciales del aislamiento social en la salud. Sin embargo, la evidencia científica acerca de las consecuencias de una cuarentena es limitada.

### Datos recientes

En un trabajo reciente publicado en *Lancet*, investigadores del King's College de Londres realizaron una revisión acerca de los efectos psicológicos provocados por el aislamiento obligatorio.

Los autores señalaron que el confinamiento puede tener consecuencias adversas para la salud mental, incluyendo la aparición de sintomatología ansiosa o depresiva, estrés postraumático, así como sentimientos de ira, tristeza, irritabilidad o miedo.

Estos efectos, que pueden mantenerse incluso a largo plazo, estarían explicados por diversas variables: la frustración o incertidumbre, una elevada sensación de riesgo a la infección, la falta de suministros o la información inadecuada,

la pérdida de la capacidad financiera, o un periodo prolongado de la cuarentena. En cualquier caso, los efectos psicológicos del confinamiento aparecerán en mayor o menor medida dependiendo de nuestra forma de ser y experiencias previas, las cuales influirán en nuestras estrategias de afrontamiento.



### La cuarentena en personas mayores

De acuerdo con los últimos datos disponibles del Instituto Nacional de Estadística, en España casi el 20% de la población tiene más de 65 años. Más específicamente, la proporción de octogenarios supera ya el 6% de toda la población.

En este segmento de la población se observa un incremento de hogares unipersonales, lo que a su vez aumenta la probabilidad de aislamiento social y soledad no deseada. La soledad no deseada se ha relacionado con un peor estado de salud física y mental.

En una situación de excepcionalidad como la que estamos viviendo, en la que nuestros mayores constituyen uno de los grupos de mayor riesgo, el confinamiento forzoso y prolongado puede provocar que los sentimientos de soledad no deseada y sus efectos vayan en aumento. En estas circunstancias, las personas de mayor

edad podrían mostrar más problemas para concentrarse o desarrollar tareas distintas, mayor ansiedad, estrés, agitación, dificultad para mantener un sueño reparador, o retraimiento.

### **¿Cómo podemos ayudar a nuestros mayores?**

- **Con información fiable y limitada**

En ocasiones puede resultar difícil controlar la preocupación y los pensamientos intrusivos acerca de la enfermedad. Es por eso fundamental que la información consultada sea veraz y evitemos una sobreexposición innecesaria y perjudicial. En el caso de colectivos potencialmente vulnerables, como son las personas mayores, es importante que reciban la información de manera clara y realista, sin caer en el alarmismo.

- **Con el cuidado de la salud**

La falta de tolerancia ante la incertidumbre nos hace vulnerables ante las emociones negativas. Por eso es importante prestar atención a nuestras emociones para tratar de identificarlas y reflexionar sobre ellas. Aceptar la incertidumbre y confiar en los profesionales que gestionan esta crisis es esencial para no dejarnos llevar por el pánico. En este sentido, numerosos organismos oficiales han elaborado recomendaciones para un afrontamiento eficaz del malestar emocional generado por el Covid19.

A nuestros mayores debemos transmitirles que esta situación es temporal y la

importancia de mantener una actitud positiva. Recordémosles que ya han experimentado otras adversidades a lo largo de sus vidas y siempre las han superado con éxito.

Mantenernos ocupados también nos ayudará a reducir el miedo y la ansiedad. Seguir una rutina otorga significado a nuestra vida diaria y fomenta nuestro bienestar. Podemos trasladar a nuestros mayores la relevancia de establecer horarios, alimentarnos adecuadamente, realizar ejercicio físico en la medida de lo posible y buscar momentos de tranquilidad.

- **Con distancia física, pero no emocional**

Mucho hemos escuchado y leído en los últimos días sobre la importancia de mantener la distancia social para combatir esta crisis sanitaria.

En un estudio europeo sobre los factores que más contribuyen al bienestar subjetivo de las personas de edad avanzada, nuestro equipo de investigación evidenció que las relaciones que generan apoyo, pertenencia y aprecio, son la fuente fundamental de bienestar subjetivo para este segmento de la población. Intercambios sociales que involucran, principalmente, a la familia más cercana. Es por eso que, a pesar de la imperiosa necesidad de permanecer en nuestros domicilios para prevenir la propagación del virus, la distancia debe ser física, pero no tiene que/ni debe ser emocional.

Resulta esencial priorizar la comunicación y procurar que las personas mayores se sientan acompañadas. Ellas esperan nuestras llamadas. Necesitan saber que

nos preocupamos por su bienestar, que estamos a su lado, les escuchamos, y que nosotros estamos bien. Para aquellas personas que tengan acceso y los conocimientos para conectarse a través de otras modalidades a distancia, las video-llamadas e incluso los juegos colaborativos pueden ser grandes aliados. Diversas instituciones y organizaciones no gubernamentales trabajan de forma incansable para brindar su ayuda a las personas en situaciones más comprometidas o que cuentan con una red de apoyo limitada.

Las personas somos seres sociales: vivimos en grupos y dependemos los unos de los otros. Las estrictas medidas de confinamiento suponen un gran reto para todos porque conllevan la ausencia o disminución de nuestras interacciones sociales, lo que puede tener importantes implicaciones para nuestra salud física y mental. Esta pandemia pone en primera línea el compromiso en el cuidado de los demás y la protección de lo común.

## COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

### DURANTE LA FLEXIBILIZACIÓN DE MEDIDAS EVITA LAS 3 C



1 Lugares **CERRADOS** con poca ventilación



2 Espacios **CONCURRIDOS** o abarrotados de personas



3 **CONTACTO** cercano, como conversaciones cara a cara

**El riesgo de infección o de brotes puede incrementarse cuando las 3 C ocurren al mismo tiempo.**

### PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



Practica con frecuencia la higiene de manos



Al toser o estornudar cúbrete la boca y la nariz con el pliegue interno del codo o con un pañuelo desechable



No te toques la boca, la nariz, ni los ojos con las manos sin lavar



Desinfecta objetos y superficies que son utilizados por muchas personas



Mantén la distancia física de al menos 1 metro con otros



Utiliza una mascarilla médica o de tela según las recomendaciones locales

**Sigamos vigilantes. Juntos podemos prevenir nuevos casos y brotes de coronavirus.**

**OPS**



**CONÓCELO. PREPÁRATE. ACTÚA.**

[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)