

Ansiedad en Tiempos de Incertidumbre: Síndrome de Williams y covid-19

Introducción

Muchas personas con Síndrome de Williams (niños, adolescentes y adultos) pueden experimentar altos niveles de ansiedad. Sabemos también que para muchas de estas personas las situaciones de incertidumbre, o los cambios en las rutinas, pueden ser especialmente ansiógenos. Por lo tanto, es posible que las personas con Síndrome de Williams (y sus familiares) experimenten un incremento de la ansiedad durante la actual situación imprevista y sin precedentes, motivada por la crisis del covid-19. Por ello nos gustaría recomendar a las familias algunas técnicas que pueden emplear para procurar el bienestar emocional ante esta situación.

Lavado de Manos

Conciencia sobre la necesidad de lavarnos las manos hablando sobre ello y viendo ejemplos de cómo hacerlo correctamente en *Youtube*. Probad a cantar alguna de vuestras canciones favoritas durante al menos 20 segundos. De esta manera os centrareis en la tarea y al mismo tiempo disminuiréis el riesgo. ¿Tiene vuestro/a hijo/a alguna canción favorita que uséis para tranquilizarle/la? Puede ser una buena idea emplearla para el lavado de manos.



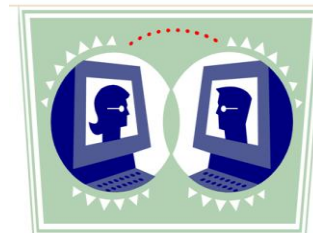
Rutina

Incluso aunque permanezcáis aislados en casa es posible concretar una rutina para vuestros días. Piensa como lo harías bajo estas circunstancias e inténtalo. Por ejemplo, plantéate los tiempos para tomar algo a media mañana, para incluir ejercicio en tu rutina, concreta el tiempo que vas a permitirte estar *online* o viendo la televisión... Podría resultar útil un horario o agenda visible para el día o la semana.



Contacto social y comunicación

El vínculo y la interacción con los demás es fundamental para el bienestar de las personas con Síndrome de Williams. Podéis emplear otros medios de comunicación como *Facetime*, llamadas telefónicas, videollamadas o chats de *skype* para estar conectados con vuestras personas queridas.



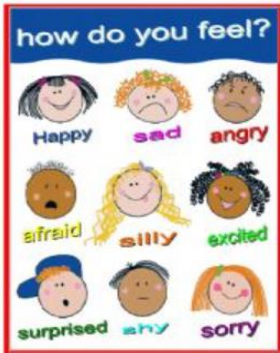
Música

Muchas personas con Síndrome de Williams recurren a la música cuando se encuentran nerviosos ya que les resulta especialmente tranquilizante. Si observas un aumento en la ansiedad o sabes que hay un elemento estresante que pueda provocar esa respuesta, la música puede ser un buen recurso de ayuda. ¡Tened a mano una lista de música relajante por si la necesitáis!



Hablar sobre sentimientos

Para los jóvenes con Síndrome de Williams puede resultar difícil entender sus emociones. No obstante, el empleo de la literalidad emocional, los pictogramas de emociones o simplemente hablar sobre sentimientos puede ser positivo para rebajar la ansiedad. Del mismo modo, entender que está bien y es normal sentir algo de ansiedad es beneficioso para sobrellevar la situación.



Relajación

Las técnicas de relajación son un buen recurso para quienes experimenten ansiedad, independientemente de si son personas con Síndrome de Williams o no. Las respiraciones conscientes y profundas, el yoga, la meditación o el *mindfulness* son útiles; además puedes encontrar *apps* y videos para practicarlas. Del mismo modo, los ejercicios de respiración son beneficiosos para los niños/as que aún no son capaces de hablar sobre sus emociones y sentimientos.



Resumen

Estas son algunas estrategias que puede resultar útil considerar para rebajar la ansiedad en estos tiempos de incertidumbre. También nos gustaría transmitir a las familias la necesidad de mirar también por su propio bienestar y recordar que estas estrategias pueden ser útiles para todos. No cualquier técnica funciona bien en cada persona, prueba y mira qué es lo que os funciona mejor.