

**NOEMÍ BALADA** PSICÓLOGA QUE TRABAJA EN LA COMARCA MARIÑANA

► Nacida en Barcelona en 1975, aunque con familia en San Miguel de Reinante, esta especialista trabaja por toda la Costa lucense. Desde su residencia en Barreiros aporta una serie de claves para afrontar la actual crisis sanitaria y el aislamiento social impuesto.

## «Seguro que aflorarán problemas de pareja que no estaban visibles»

TEXTO: **P. YÁÑEZ**  
FOTO: **AMA**  
burela@elprogreso.es

**EL ESTADO** de alarma en que se encuentra España ha provocado cambios en nuestra forma de vivir. Solo se puede salir de casa en casos puntuales y eso fuerza más horas de convivencia en los domicilios entre las familias. **¿Cómo está viviendo la pandemia del coronavirus personalmente?** Al principio parecía que era algo que quedaba muy lejos, pero a medida que pasaban los días se puso la cosa más seria. Ahora estoy un poco inquieta, es una situación de calma tensa.

**¿Qué se puede hacer para mantener la calma durante el encierro?** Hay que buscar un equilibrio. Es verdad que hay que estar informado, ver un poco la televisión o escuchar la radio, pero también hay que desconectar. Intentar llevar una vida lo más normal posible, como si fueran unas vacaciones forzadas. Hay tiempo para ponerte a arreglar el armario, leer el libro que nunca has tenido tiempo de leer, etc. Porque si todo el día estás con el coronavirus no paras de darle vueltas.

**¿Qué consejos daría a las familias con niños pequeños para pasar estos días en casa?**

Es complicado. Los padres tienen que hacer un trabajo personal para autoserrenarse, tener una actitud tranquila y positiva, porque los

niños eso lo notan. Hay que crear espacios de distracción con juegos para los más pequeños.

**También hay muchas parejas que no están acostumbradas a estar tanto tiempo juntas, ¿pueden surgir fricciones por ello?**

Sí, es así. Habrá mucho contacto entre parejas, pero también con los hijos, los abuelos... Creo que sería bueno que dentro de cada pareja cada uno pase un tiempo a su aire sin que el otro se tenga que sentir rechazado, porque esto es una situación muy anormal. Seguro que aflorarán problemas de pareja que no estaban visibles, o en la convivencia de padres que no están acostumbrados a estar mucho tiempo con sus hijos.

**Supongo que las personas más proclives a estar en la calle lo pasarán peor...**

La gente que es muy casera no lo va a notar tanto, no va a ser tan dramático, pero aquellos que son muy activos, muy de estar en el exterior, si lo acusarán. Una de las propuestas que les hago es que a través de una pantalla, que puede ser la televisión, pueden ver imágenes con espacios exteriores, ya sea una película o un documental. También mecanismos de relajación o un poco de ejercicio en casa, porque la energía hay que sacarla por algún sitio.

**¿Y qué se puede recomendar a las personas que son sensibles a las enfermedades?**



Noemí Balada.

Sí, esas personas que son hipocóndricas, que temen por su salud, lo van a pasar peor. Pero no solo ellos. Yo creo que la vida va a cambiar a partir de ahora para todos.

Los padres tienen que autoserrenarse y adoptar una actitud tranquila y positiva, porque los niños eso lo notan»

**¿Ha notado más llamadas para acudir a su consulta?**

Todavía no, es pronto, esto acaba de empezar, pero seguro que la gente con trastornos de ansiedad y que está todo el día hablando del tema lo va a llevar mal.

**¿Sigue atendiendo pacientes?**

Al ser profesión sanitaria sí, porque puedo mantener la distancia de seguridad y creo que la gente va a necesitar el trabajo de los psicólogos.

## La Mancomunidad busca medidas para apoyar a comercio y hostelería

**DELEGACIÓN**

**A MARIÑA.** La Mancomunidad de A Mariña analiza ya posibles medidas para apoyar a los sectores más afectados por la paralización forzada de la actividad, como comercio, hostelería o empresas. El presidente de la entidad, Fran Cajoto, subraya que «tócanos apostar polo comercio e a hostalaría, porque sen eles os pobos quedan sen vida».

El responsable de la entidad hace un llamamiento para que tras la crisis sanitaria «todos apoiemos ás pequenas empresas, autónomos e empregados,

que son quen soportan o golpe, pois apóiannos nas festas e eventos». Cajoto habló por teléfono con el presidente de la Federación de Comercio de A Mariña (Fcam), al que brindó todo el apoyo que puedan ofrecerles desde los concellos, además de interesarse por la complicada situación que viven.

El presidente de la Mancomunidad hace un llamamiento para mantener todos los empleos que sea posible. También resalta la coordinación de los concellos en estos difíciles momentos para cumplir el confinamiento.

## Ribadeo facilitará compras de alimentos y farmacia a los más vulnerables

**Ribadeo**

**DELEGACIÓN**

**RIBADEO.** El Concello de Ribadeo pone en funcionamiento un servicio de paoyo a la spersonas vulnerables de la villa y las parroquias, que podrán llamar al número 982.12.07.39, operativo de nueve de la mañana a nueve de la noche todos los días de la semana, para resolver necesidades básicas como las compras de alimentos o medicamentos.

El alcalde, Fernando Suárez, indica que «nun periodo excepcional como o que nos toca vivir, as ne-

cesidades e os problemas poden aparecer en calquera momento. Quixemos crear este servizo de proximidade para que ninguén se sinta só nin desprotexido nestes días que quedan poir diante, polo que ninguén dubide en chamarnos, estaremos aquí para apoialo». Las carencias se atenderán por parte de trajadores municipales especializados en servicios sociales, con respaldo de empleados de otros servicios. La Policía Local colaborará para las entregas. El regidor también divulgó en las redes sociales un vídeo dando aliento a todos los vecinos.

Ribadeo

### Acisa no cobrará a sus socios la cuota del mes de abril

La Asociación de Comerciantes, Industriales, Servicios y Autónomos (Acisa) de Ribadeo anunció ayer que no cobrará a sus asociados la cuota correspondiente al próximo mes de abril y no descarta cancelar también la de mayo. «Todo dependerá de la evolución de la situación», asegura el gerente de la asociación, Jesús Pérez, que avanzó que también trabajan desde hace días «para acelerar los pagos de vales de compra o facturas que estén pendientes por nuestra parte». La asociación de comerciantes también tiene cerrada su oficina, aunque sigue atendiendo a través del teléfono y del correo electrónico, y suspendió todas las actividades previstas.

Cervo

### El Concello seguirá el estado de las personas solas

El Concello de Cervo puso en marcha una red de emergencia social para hacer un seguimiento periódico de aquellas personas más vulnerables que viven solas. Está formada por los doce alcaldes pedáneos, los concejales delegados, los servicios sociales y el servicio de emergencias municipal. El contacto se hará en un primer momento por vía telefónica y si no fuese posible un miembro de la red se acercaría al domicilio de la persona para comprobar su estado. «Este procedimiento repetirase con regularidade e os membros da rede estarán en continuo contacto telefónico ou telemático para coordinar as actuacións precisas, actualizar o informe e tomar as medidas oportunas», explican desde el Concello.

Foz

### La Policía Local tuvo que advertir por salir o poner música alta

La Policía Local de Foz tuvo que advertir ayer a una señora con diabetes que salió a pasear, a un hombre que fue a buscar agua a la playa para combatir la soriasis y a un joven que puso la música alta, del género house, a última hora de la tarde del martes, por lo que protestaron otros residentes en la comunidad de vecinos. Por otro lado, los municipales de Mondoñedo precintaron durante la mañana de ayer los parques infantiles en Os Remedios y el próximo al Seminario.