



Nos dirigimos a ti, como participante en los talleres de la Escuela de Salud y Cuidados, en estos días difíciles en los que la crisis generada por la pandemia del COVID-19 está suponiendo un reto de enorme magnitud para los sistemas sanitarios, sociales, económicos y educativos de nuestro país.

Desde la Escuela de Salud y Cuidados de Castilla-La Mancha queremos trasladarte nuestros deseos de que no hayas tenido padecimientos propios o cercanos y, en cualquier caso, solidarizarnos con el dolor sufrido por la enfermedad o pérdidas por esta causa.

El interés de la Escuela de Salud y Cuidados es proveer de conocimientos y herramientas de autocuidado que faciliten la autonomía de las personas que padecen una patología de carácter crónico. Confiamos que la formación que has recibido te haya sido de utilidad en el afrontamiento de esta situación de vulnerabilidad ante la pandemia y ante el confinamiento preventivo necesario.

También queremos agradecerte tus aportaciones a la Escuela de Salud y Cuidados así como al resto de participantes en los talleres realizados. Esperamos que a la mayor brevedad podamos retomar nuestras actividades formativas entre iguales y sigamos aportándonos mutuamente valor y conocimientos.

Por nuestra parte hemos trasladado material relacionado con el COVID-19, trabajado en el seno de la Red de Escuelas a nivel nacional, a nuestra Web de la *Escuela de Salud y Cuidados de Castilla-La Mancha*. Este material se fundamenta en la evidencia científica, es sencillo y concreto, y va dirigido especialmente a personas con enfermedades crónicas. Está disponible en un apartado específico de la Web a la que puedes acceder a través de los siguientes enlaces:

- <https://escueladesalud.castillalamancha.es/novedades/recomendaciones-de-patologias-cronicas-en-el-covid-19>
- <https://escueladesalud.castillalamancha.es/novedades/que-debes-saber-del-nuevo-coronavirus>

También, si lo deseas, puedes contarnos las experiencias que estás teniendo estos días de confinamiento, con respecto a los autocuidados al correo escueladesaludycuidados@jccm.es. Te puede servir para centrar tu atención en ti y compartir las dificultades y éxitos que estás teniendo al respecto. Y, además, pueden servir de estímulo para otras personas en tu misma situación.

Gracias por estar ahí y por tu compromiso. Esperamos seguir contando con tus aportaciones y compartiendo experiencias.

Sin más, recibe un cordial saludo.

La Escuela de Salud y Cuidados de Castilla-La Mancha – Mayo 2020