

Episodio 12: Entrevista de seguimiento con Destiny Watkins

26 minutos 56 segundos

Resumen Palabras clave: personas, silla de ruedas, apoyo, físicamente, luchando, amigos, discapacidad, asistente de cuidado personal, discapacidades del desarrollo, desafío, comestibles, gato, Spokane

Ponentes: Alex Schiwal, Destiny Watkins, Jeff Sheen

Jeff Sheen 00:08

* Música * Hola y bienvenido al podcast Mental Health Crossroads (encrucijadas), donde exploramos la intersección de la salud mental y las discapacidades del desarrollo. Esta semana nos pusimos al día con Destiny Watkins. Destiny es una defensora de su causa quien vive en el estado de Washington. Es posible que reconozcan su nombre de una entrevista grupal anterior que hicimos con ellos. Forman parte de la Asociación de investigación sobre discapacidades intelectuales y del desarrollo, también conocida como asociación IDD-MH. Ese episodio está vinculado a continuación. *Música*

Jeff Sheen 00:37

Estoy aquí hablando con Destiny Watkins, quien fue una invitada anterior en uno de nuestros podcasts con Jessica Kramer, Micah Peace, y Janet Shouse. Queríamos hablar con Destiny ya que han pasado muchas cosas que han cambiado mucho desde la última vez que hablamos. Creo que la última vez fue en febrero más o menos. Destiny, bienvenido y gracias por estar aquí.

Destiny Watkins 00:59

Gracias, Jeff. Solo iba a decir que es genial estar de regreso aquí, y hablar contigo de nuevo, y hablar con todos los que escuchan.

Jeff Sheen 01:08

Te agradezco que nos des tu tiempo. Queríamos hablar con algunos de nuestros invitados anteriores al podcast y ver cómo les está yendo desde la última vez que hablamos. Obviamente, hay una pandemia global, que no fue parte de nuestra conversación anterior. Entonces ¿cómo estás? ¿Y qué has estado haciendo desde la última vez que hablamos?

Destiny Watkins 01:27

Me mantengo bastante ocupada con los grupos de autogestores con los que estoy involucrada. Es un poco más desafiante. Hago mucho desde casa y trato de trabajar con el horario de todos porque trabajo desde casa y con personas con niños, a veces, cuido niños. Entonces es como, ¿cómo podemos manejar esto? Estoy lidiando con eso. Es solo dar un paso a la vez y ha sido un poco loco y me las he arreglado. Creo que podría estar haciéndolo mejor, me parece. Pero estoy lidiando con la falta de sueño por tratar de mantenerme al día con todas las cosas. Me está afectando un poco. Pero está pasando, estoy llegando.

Jeff Sheen 02:19

Parece que todavía te estás conectando con otros autogestores.

Destiny Watkins 02:24

Si.

Jeff Sheen 02:24

¿Cómo ha cambiado tu vida diaria con esta pandemia? Mencionaste algunas cosas, pero comencemos con ¿cómo están tus amigos? ¿Cómo se apoyan mutuamente? ¿Cuál es la conversación con tus amigos?

Destiny Watkins 02:37

Es un poco extraño, pero hacemos muchos chats de video y jugamos videojuegos. Ellos estarán en su sistema de juego y yo en el mío. Jugaremos en línea (via internet), pero mantenemos la línea abierta y nos apoyamos mutuamente de esa manera, y pasamos el rato virtualmente. A veces es muy desafiante, pero intentamos comenzar una película y tenemos que comenzar a la misma hora exacta y estamos ahí por medio de video para que también podamos charlar. A veces es un desafío porque no siempre puedes tener (el video) exactamente al mismo tiempo y pensamos, está bien, tenemos que reiniciar. Tienes que reiniciar cada vez porque siempre lo haces un segundo antes de tiempo, entonces la otra persona lo escucha antes y luego hace eco. Es una pesadilla, pero se puede manejarla.

Jeff Sheen 03:34

Es gracioso, porque solíamos preocuparnos que la gente pasaba demasiado tiempo jugando juegos en línea y ahora esa es la forma en que nos conectamos.

Destiny Watkins 03:41

Sí, yo tampoco solía jugar tanto a los videojuegos. Me refiero a estar más al aire libre. Me gusta estar activo jugando baloncesto en silla de ruedas o hockey sobre trineo. Todos son deportes adaptativos para personas en silla de ruedas o con algún tipo de discapacidad física. No tener eso ha sido realmente difícil. O simplemente ir al parque y hacer fotografías; el estar aislado me

ha hecho muy difícil mantenerme activo por encima de todo lo demás. Entonces yo digo, ¿porqué no? Supongo que no me matará jugar más videojuegos o hacer ejercicio en mi sala de estar con mis pesas y esas cosas. Tienes que hacer lo que tienes que hacer para mantenerte activo y ocupado. Mis amigos y yo usamos mucho el chat de video. Trabajamos juntos (haciendo ejercicios) por video y es una locura. Definitivamente es un desafío, especialmente cuando el chat de video falla y tiene un error o una actualización. Hay más ansiedad porque es como si tuviéramos un plan que lo estábamos esperando y es nuestra única conexión. Entonces ni siquiera podemos hacer que funcione.

Jeff Sheen 05:02

Creo que estás en el área del Estado de Washington. Parece que tienes un estilo de vida muy activo estando al aire libre y rodeado de personas.

Destiny Watkins 05:14

Si.

Jeff Sheen 05:14

¿Cuál es tu situación con el autoaislamiento y la cuarentena? ¿Estás saliendo fuera de casa? ¿Te quedas cerca de casa? ¿Qué piensas sobre eso?

Destiny Watkins 05:26

De hecho, estoy justo al lado de Washington y de Idaho en una pequeña ciudad, Post Falls y ...

Jeff Sheen 05:35

Oh, es cierto. Seguí pensando que eras de Spokane porque mi amigo es de Post Falls. Entonces estás en Post Falls.

Destiny Watkins 05:40

Mmm. De hecho, nací en Spokane, Washington. Ahora nos estamos abriendo en diferentes fases. Es la fase de prueba ahora, pero me quedo aislado debido a mis problemas de salud por ser lo mejor para mí. Quiero decir, no mentalmente sino físicamente. Estar sano es mi mayor preocupación. Con toda esta gente que todavía está fuera, veo muchos autos a pesar de que se supone que debemos quedarnos en casa. Sé que una o dos veces fui a la tienda a comprar comestibles y fue una pesadilla y media. Algunas tiendas estaban abiertas para personas con discapacidad, temprano en la mañana, como a las siete en punto o a las seis de la mañana, y entonces tuve que buscar un transporte. Sabes, es muy difícil no tener un cuidador o el transporte que suelo usar todos los días para accesibilidad o ayuda en silla de ruedas. Solo he sido yo solo. Y entonces estoy luchando, pero solo estoy dando un paso a la vez. Si puedo lograrlos, genial. Si no es así, trato de dejarlo pasar. Es lo que es. Cuando fui a la tienda, estaba

como, no quiero ir hasta el siguiente pasillo solo para dar vueltas. Porque tienen estas pequeñas pegatinas en el suelo que dicen "entrar", "salir" y yo digo, estoy en una silla. No voy a ir hasta allí solo para dar vueltas y agarrar ese artículo. Si es un problema, manténgase a una distancia de seis pies y sea paciente. No quería dar la vuelta completa, tratando de empujar el carrito de compras en una silla de ruedas manual porque mi silla eléctrica no cabe en ningún vehículo.

Jeff Sheen 07:38

Sí, guau. Eso es algo en lo que mucha gente no piensa cuando van a comprar comestibles.

Destiny Watkins 07:46

No.

Jeff Sheen 07:46

Me pregunto si usas el "*paratransit*" regularmente o lo usabas regularmente antes de esto. ¿O conduces tu mismo a lugares con tu silla de ruedas manual? ¿Qué hacías normalmente para el transporte antes de la pandemia?

Destiny Watkins 08:02

Dependía de un asistente de cuidado personal, yo no conduzco. Nunca he tenido licencia. Simplemente hice que funcione y uso nuestro transporte urbano. Pero todo se ha cerrado. Y debido a las escuelas, mi cuidadora, ella es una madre soltera, tuvo que renunciar porque ahora tiene que educar a su hija en casa. Perdí toda mi ayuda, todo mi apoyo, y dije: 'Está bien, tengo mi gata' que es motivador. Mi gata no es normal. Actúa como si fuera un sargento de instrucción y la reina de la casa. Ella es muy exigente. Por lo general, si es una rutina de todos los días, y estoy cansado y no quiero levantarme de la cama y solo quiero jugar videojuegos o ver televisión o algo así, solo quiero quedarme en la cama, pero mi gato dice: "No, te levantas, te sientas en una silla, y al menos vas a salir a la sala de estar." Ella me sentará y pateará cuando quiera atención. Supongo que necesito coger mi silla de ruedas y salir a la sala al menos. Ha sido agradable tener una mascota que está en un horario de rutina conmigo. Y somos un vínculo realmente bueno el uno para el otro. Ella me ha ayudado mucho. Estoy muy agradecido de tener una mascota que me está apoyando a través del COVID-19 debido al aislamiento y la lucha por socializar con alguien. Son animales felices. Están agradecidos todos los días.

Jeff Sheen 09:52

Sí, eso es realmente genial. Sé que las mascotas son una parte muy importante de nuestro bienestar. Me alegro de que tengas a tu gato ahí. ¿Cuál es el nombre de tu gato?

Destiny Watkins 10:03

Su nombre es Miss Kitty. Así es como la llamo, pero su nombre era Gladys cuando la adopté de un refugio de mascotas.

Jeff Sheen 10:14

¿Cuánto tiempo la has tenido?

Destiny Watkins 10:16

La he tenido durante unos buenos dos años. La conseguí cuando tenía alrededor de un año.

Jeff Sheen 10:26

Eso es genial. Así que tiene unos tres o cuatro años.

Destiny Watkins 10:29

Alrededor de tres (años), sí.

Jeff Sheen 10:32

Dijiste un par de cosas de las que quería hacer un seguimiento. Hiciste este comentario y estoy en una situación similar, tengo una condición de salud subyacente, por lo que tratar de mantenerme físicamente saludable ha sido la máxima prioridad. Ciertamente he sido muy conservador y realmente no me he ido a ningún lugar con otras personas. Estoy en casa con mi familia. Tengo otros seres humanos con quienes interactuar, pero no salgo ni hago las cosas que normalmente haría. Es una compensación interesante, ¿verdad? Entre tratar de mantenerse físicamente saludable y el impacto que puede tener en tu salud mental cuando te aíslas, y para mantenerte físicamente saludable debes evitar muchas cosas que te mantienen mentalmente saludable.

Destiny Watkins 11:18

Sí, ese es el desafío.

Jeff Sheen 11:19

Si absolutamente. Sé que te estás conectando con algunos amigos en línea, ¿tienes personas que se están comunicando contigo o hay personas a las que visitas regularmente y ves cómo les va si se encuentran en una situación similar?

Destiny Watkins 11:32

Sí, usamos mucho las redes sociales, pero mis conocidos y amigos ya compartieron todo en las redes sociales. Cuando hacemos videochat, hablamos y nos aseguramos que todos estemos

mejor. Sabes ¿cómo podemos ayudarnos unos a otros? Obviamente, es realmente difícil cocinar una comida para alguien y entregarla. Pero ha habido momentos en los que me han ayudado, porque he tenido problemas y estoy como que 'no quiero cocinar esta noche'. Pero luego hay otros momentos en los que es como si necesitara ayuda con el papeleo u organización y simplemente te estás frustrando. Así que haremos un video y serán como un robot, y les hablaré y les ayudaré a organizarse para que no tenga que estar esto en sus mentes. De alguna manera nos ayuda a equilibrarnos unos a otros, porque nuestras mentes tienen una visión de túnel con solo mirar las paredes y cosas así. Ha sido muy difícil, pero nos las arreglamos comunicándonos mutuamente para ver qué podemos hacer para ayudarnos mutuamente.

Jeff Sheen 12:54

Sí, creo que incluso consultarnos en Internet de forma regular puede ser importante para todos los involucrados. Estaba hablando con mi amigo Justin, que vive en una casa de grupo, sobre su situación con el personal. Definitivamente han tenido menos personal disponible para ayudarlo a él, solo el personal que viene de ayuda cuando es absolutamente necesario; el resto del tiempo se mantiene a distancia. Es para proteger su salud, su salud física y la salud física de ellos, pero eso le ha afectado emocionalmente. Habló sobre la falta de contacto físico que está acostumbrado a tener con la gente, incluso los puños, los abrazos y cosas así, y cómo se siente bastante aislado en este momento. Creo que Micah estaba hablando de cómo las personas que no han tenido que experimentar de repente están probando un poco de lo que las personas con diferentes discapacidades han enfrentado durante toda su vida en cuanto a los desafíos para acceder a estas y otras cosas. Tengo curiosidad con la situación de tu cuidador, ¿estas tú haciendo las cosas? ¿Estás pensando en intentar encontrar alguien más que puedas contratar mientras tanto? ¿O simplemente aguantarás esto? ¿Qué tipo de plan hay?

Destiny Watkins 14:18

Tengo anuncios publicados y he estado buscando, pero en este momento no estoy seguro de a dónde vamos a ir con esto debido a todo este virus. Nuestra área está haciendo fases para abrir la ciudad, así que me quedo atrás y trato de evaluar cómo sucederá esto. Si más personas se enferman, tendré que intentar aguantarlo lo mejor que pueda. Me he mantenido en muy buena conexión con mi médico por teléfono o video y desde aquí. Tratar de ser positivo a través de todo esto ha sido muy difícil. Lo único positivo en lo que he pensado hasta ahora es que cuando fui a la tienda, la gente no te obliga a que te ayude ni te trata como si fueras un inválido cuando estás en una silla de ruedas. Así que eso es lo que digo en mi mente cuando voy de compras porque ese siempre ha sido mi mayor desafío. Cuando estoy solo en una silla de ruedas, la gente quiere forzar su ayuda o intentar acercarse detrás de ti y empujarte. Es como, bien, no están obligados a ayudarme porque no necesito. Si lo hago (pedir ayuda), hay trabajadores que están seguros y están usando protección y yo estoy usando protección

también. Intento evitarlo si es posible y pienso "¿esto es una necesidad que puedo prescindir?" Definitivamente ha sido un desafío ser positivo a través de todo esto. Seguro que sí.

Jeff Sheen 16:00

Absolutamente, y parece que ha sido un gran desafío. Perder a un asistente de cuidado personal con el que estás acostumbrado a trabajar y hacer las compras... Esa es una perspectiva realmente interesante que antes de que todo esto sucediera, la gente entraba en tu espacio personal y te obligaba a que te ayuden de forma no deseada. Ahora, debido a que todos están tratando de mantener su espacio, irónicamente, tienes un poco más de libertad para moverte sin que la gente se obligue a ayudarte. Pero al mismo tiempo, la compensación es todo este asunto de la cuarentena.

Destiny Watkins 16:39

Si. Pensé que era divertido pensar en eso cuando voy a la tienda, no me cuesta tanto comunicarme con los demás para que respeten mis límites. Es como, 'Estoy bien, gracias' pero todavía se obligarán en ayudarme. Y es como, 'gracias, simplemente póngalo en mi carrito de la compra donde físicamente no puedo alcanzarlo ahora. Eso es brillante ". Dije:" No, ahora tengo que pedirle a un trabajador que me lo agarre ". Ahora, no tengo que pelear con nadie. Es como, vaya, tengo más libertad. Ahora puedo tomarme mi tiempo y no me apresuran y no me va a lastimar físicamente intentar apresurarme más. Puedo tomarme mi tiempo y pensar en las cosas. Me da tiempo para sentarme en mi silla de ruedas y respirar si es necesario, para calmarme, tener paciencia y no ser forzado a pasar por estas cosas y la gente interrumpiéndote. Eso es lo único positivo de todo esto, cuando salgo, me gusta ir al supermercado cuando es necesario.

Jeff Sheen 17:52

Si. Creo que es fantástico que hayas encontrado algo positivo que te hace reír como, 'Oh, Dios mío, esto es tan extraño que en esta situación, en realidad tengo más libertad'. Pero todo lo demás es más complicado. ¿Cómo estás comprando alimentos y cosas en estos días? ¿Puedes hacer que te los entreguen o alguien los está trayendo o qué está pasando allí?

Destiny Watkins 18:22

A veces puedo pedirlos en línea para servicio a domicilio, pero hay algunos sitios web que dicen solo en la tienda, así que tenemos que ir a la tienda. Ha sido un desafío, pero por lo general los pongo en mis bolsas y los pongo en mis piernas o los pongo en mi mochila en el respaldo de mi silla de ruedas. Solo hago lo que puedo, aunque seguro es un desafío. Pero me las arreglo con lo que puedo.

Jeff Sheen 18:58

Si. ¿Tienes familiares cercanos que interactúan contigo un poco más de lo que lo harían si tuvieras tu asistente personal?

Destiny Watkins 19:06

No, no tengo familia. Solo somos mi gato y yo.

Jeff Sheen 19:11

Sí, eres realmente ...

Destiny Watkins 19:13

Siendo independiente.

Jeff Sheen 19:15

Estás navegando. Sin embargo, eso es mucho con que lidiar. Sin lugar a duda.

Destiny Watkins 19:25

Sí lo es. Es abrumador, eso es seguro. Estoy agradecido por las líneas de crisis disponibles que pueden ayudar si necesitas llamar y hablar con alguien cuando se siente abrumado por el COVID-19. Diré que llamé una vez. Cuando esto comenzó y descubrí que estaba perdiendo todo mi apoyo entré en pánico y pensé: 'No creo que pueda hacer esto'. Pero, solo tomó esa llamada telefónica y me hablaron de todo, y lo resolvimos. Lo he estado haciendo ahora. Pasé ese primer bulto de ansiedad y aquí estoy hoy. Se siente como si estuviera a mitad de camino.

Jeff Sheen 20:14

Sí, aquí estás hablando con nosotros. Estoy muy agradecido de escuchar esta parte de tu historia. Nosotros, Alex y yo, estábamos pensando en todas las personas que entrevistamos recientemente y queríamos revisar tanto a nivel personal para decir: 'Oye, ¿cómo estás?' Y también, si hay una manera de grabar algo de esto, entonces podría beneficiar a otras personas, tal vez podríamos hacer eso. Solo que se refieran a esta línea de crisis es algo que queremos asegurarnos de que la gente sepa. Tengo curiosidad por saber si es un número específico de Idaho. Supongo que probablemente haya algunas cosas disponibles en todos los estados. ¿Cómo te enteraste de esta línea de crisis? Porque sería importante que otras personas lo supieran.

Destiny Watkins 21:00

De hecho, lo busqué en Google. Me encanta Google. Cada vez que no sé nada o no puedo resolver algo, le pregunto a Google. Sé que mucha gente dice: "No vayas a Google. Internet es malo para la información. En realidad, lo veo desde una perspectiva diferente. Al crecer con una

discapacidad, luché con la lectura y la escritura. Le pregunté a Google cómo se escribe una palabra y me lo dice. Si no sé una palabra, deletrearé la palabra en Google y Google me dirá cómo pronunciarla. Eso me ayudó mucho a crecer. Así que le pregunté a Google con quién podía hablar sobre COVID-19 cuando tuviera un ataque de pánico y en realidad arrojó un montón de números. Solo llamé y si no podían ayudarme, les pregunté si podían ayudarme a encontrar un número al que pudiera llamar y hablar. Finalmente, conseguí un número y hablé con alguien y así fue como lo hice.

Jeff Sheen 22:03

Me alegro mucho de que fueras persistente hasta que encontraste a alguien que pudiera ayudarte con eso. No quiero ser demasiado personal, pero ¿fue una larga llamada telefónica? ¿Fue una llamada telefónica breve? ¿Cuáles fueron algunas de las cosas que te dijeron que te ayudaron y que otros podrían necesitar escuchar?

Destiny Watkins 22:20

Fue una llamada telefónica decente. Fue al menos una hora, tal vez una hora y media. Solo hablé un poco sobre todo lo que estaba pasando, lo abrumado que estaba por perder todo mi apoyo. De hecho, me dieron algunos recursos que ni siquiera pensé en usar después que las cosas con COVID-19 se calmaran. Porque encima de todo, mi silla (de ruedas) eléctrica se me rompió. Entonces, me quedé sin mi silla eléctrica por un tiempo hasta que mi técnico pudo salir y arreglarla. Ese fue un gran obstáculo. El límite de contacto (social) y cosas así, fue realmente preocupante. Pero usamos protección, desinfectante de manos, mascarillas y nos mantuvimos a distancia al hablar. Me trasladaron de mi silla (eléctrica a otra), así que cuando entraron le tenía lista (la silla) para él (revisarla). Podía permanecer a distancia para ver y averiguar lo que pasaba. Me cambiaron las baterías y eso fue todo. Pero durante un par de días estuve sin esto. Ese era solo otro problema adicional de los demás. Yo estaba como: 'No puedo hacer esto'. Tengo una lesión en el hombro que he tenido durante un par de años. Entonces, sin un asistente de cuidado personal, perdí todo mi apoyo. Estaba realmente abrumado con la vida en este momento. Recibí información que ni siquiera pensé en usar, era United Way. No tenía idea que existían y que ayudaban en todo el Estado con donaciones. Yo estaba como, genial, tal vez puedan ayudarme con una silla de ruedas o una manual porque mi silla de ruedas manual es un poco vieja de todos modos y se está cayendo a pedazos. Pero estaba agradecido de tenerla cuando mi silla eléctrica se rompió, porque no tengo apoyo. Ahora puedo priorizar y planificar las cosas un poco mejor sabiendo que en realidad existen alternativas en este mundo que aún pueden ayudarte.

Jeff Sheen 24:42

Sí, estoy muy contento de que hayas encontrado algunos recursos que te han sido útiles y que te han conectado con otras personas. Me alegro tengas las conexiones en línea a través de las redes sociales y juegos videojuegos en línea, veas películas en línea. Me alegro que tengas ese

contacto con la gente. Estoy muy contento de que tengas a la señorita Kitty contigo. En cuanto a la conexión emocional, me pregunto si hay algo con lo que podamos ayudar a ponerte en contacto. ¿Algún recurso o cualquier otra cosa que creas poder necesitar y podamos ayudar? ¿O si crees que lo estás haciendo bien por ahora?

Destiny Watkins 25:17

Creo que lo estoy haciendo bien. Solo estoy tomando un día a la vez, eso es lo mejor que puedo hacer. Creo que cualquiera está mirando lo que puede hacer ahora mismo por este día. Las comidas y mantener limpia mi casa me han mantenido ocupada, así que he tenido algunas cosas que hacer físicamente. Sí, es un desafío, pero no tengo ningún otro lugar donde deba estar, no tengo citas. Puedo hacer esto ahora. ¡Puedo ponerme al día con esto o es hora de la limpieza de primavera! Puedo revisar y deshacerme de todas estas cosas viejas que no encajan. Luego, después de COVID-19, ahora puedo actualizar y conseguir cosas nuevas o lo que sea necesario para volver a poner en mi casa y planificar la próxima crisis que pueda ocurrir, pero esta vez planificaré un kit para emergencias. *Música*

Alex Schiwal 26:26

* Música * Gracias por escuchar este episodio del podcast MHDD Crossroads (encrucijadas). Esperamos que hayas disfrutado de este episodio. Asegúrese de darle me gusta, suscribirse y compartir nuestro podcast dondequiera que descargue sus episodios. Además, asegúrese de seguirnos en las redes sociales en el centro MHDD y visite nuestro sitio web mhddcenter.org para obtener más recursos y capacitaciones. Hasta la próxima, gracias. *Música*