

# Episodio 13: Entrevista de seguimiento con Micah Peace

18 minutos 15 segundos

Palabras clave: personas, cuarentena, mundo, Micah, hogar, kinder, podcast, discapacidades del desarrollo, Zoom, productividad, salud, compañeros de cuarto, discapacidades

Participantes: Alex Schiwal, Jeff Sheen, Micah Peace

## **Jeff Sheen 00:01**

\* Música \* Hola y bienvenido al Podcast de la encrucijada de salud mental, donde exploramos la intersección de la salud mental y las discapacidades del desarrollo. En el episodio de esta semana nos ponemos al día con Micah Peace, quien fue parte de una entrevista grupal anterior con miembros de la Asociación de Investigación sobre Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo. Ese episodio está vinculado a continuación (en las notas del programa). Esperamos que disfrutes de la conversación \* Música \*

## **Jeff Sheen 00:32**

Hoy estoy hablando con Micah Peace, quien es un educador autista con múltiples discapacidades y organizador comunitario de Louisville, Kentucky. Quizás recuerdes que hablamos con Micah como parte de un panel hace unos meses. Micah, estamos encantados de tenerte hoy. Solo queríamos hacer un chequeo contigo y algunos otros que estaban en ese podcast anterior. Comencemos con cómo van las cosas desde la última vez que hablamos.

## **Micah Peace 00:55**

Gracias por invitarme, Jeff. Es genial volver a hablar contigo. Desde la última vez que hablamos, las cosas han sido, creo que la mejor palabra es complicada. No sé si está al tanto del estado actual del mundo, la situación de 'cielo está cayendo' está sucediendo (expresión que significa la creencia de que el desastre es inminente). Han sido dos meses extraños. De alguna manera, ha sido muy difícil y desafiante. Pero no creo que pueda decir que necesariamente ha sido malo. Creo que, en muchos sentidos, la cuarentena, el cierre, me ha dado algo de tiempo y espacio que realmente necesitaba. Aunque he tenido algunos días muy malos y estresado como resultado de esto, siento que lo estoy haciendo bastante bien desde la última vez que hablamos.

## **Jeff Sheen 02:04**

Me alegra escucharlo. Cuando hablamos en enero o febrero, creo que era febrero, en ese momento empezaron a suceder algunas cosas en China. Ahora, estoy hablando con usted en mayo y todos hemos estado en cuarentena durante los últimos dos meses y el mundo está completamente patas arriba. Es por eso que queríamos llamar y hacer un registro y preguntar, ¿qué ha estado ocupado haciendo en este ínterin y cómo ha cambiado la pandemia de COVID-19 las cosas en su propia vida?

### **Micah Peace 02:40**

Es interesante. En cierto modo, las cosas se han ralentizado y, sin embargo, he estado muy ocupado. Creo que mucha gente puede identificarse con la sensación de vivir su vida en Zoom en estos días. Soy ayudante de profesor y educo un poco a los niños más pequeños, así que sigo trabajando todos los días, pero menos de lo que estoy acostumbrado. Antes, estaba acostumbrado a estar en el mundo y tener mi hogar como un santuario al que volver. Ahora, el mundo entero está entrando. Para mí, y como persona autista, ese es un cambio muy grande y ha sido mucho para mí afrontarlo. Para empezar, no soy alguien que suele estar mucho en línea. Es un tipo diferente de conexión, ¿verdad? Tenemos esta distancia de la gente y, sin embargo, ahora estoy hablando con la gente más que nunca. Estoy jugando más Dungeons and Dragons de los que he jugado en mi vida. Eso ha sido genial para mí. Estar en casa difumina la línea entre el trabajo y el hogar, al menos para mí. Ha sido complicado lidiar con eso. Pero estoy empezando a aprender más sobre cómo establecer límites. Porque ya no puedo simplemente entrar en mi coche y tener ese tiempo para hacer la transición. Ha sido un gran cambio. Como mencioné, fue importante para mí que mi hogar siempre haya sido un santuario para mí. Ahora, es como si todos estuvieran aquí todo el tiempo y todos participaran. Estoy más cerca que nunca de mis compañeros de cuarto. Nos reunimos y todos vimos Tiger King, viendo un episodio cada noche y eso fue divertido. Nuestros horarios siempre han sido diferentes, así que ahora nos vamos a volver a conectar y eso ha sido genial.

### **Jeff Sheen 05:13**

Sí, definitivamente es esta extraña mezcla de luces plateadas (expresión que significa los aspectos positivos de una situación negativa) y más conexión de diferentes maneras. Pero creo que tienes un buen punto. Estaba hablando con mis amigos sobre lo importante que es ese tiempo de transición, cuando estás en el auto yendo de la oficina a tu casa, o de tu casa a la oficina. Te ayudó a prepararte mentalmente para tu próximo papel. Ahora, es una caminata de 10 segundos desde la sala de estar hasta su oficina o donde sea que esté usando su computadora. Entonces, de repente estás en el trabajo y no hay tiempo para hacer esa transición mentalmente. Como dijiste, parece que todos nuestros compañeros de trabajo están ahora en nuestro santuario. Estás en Zoom de seis a siete horas al día. Hay pros y contras, como jugar a Dungeons and Dragons es fantástico. Y todas las reuniones de Zoom lo agotan tanto (expresión que significa sentirse agotado por el estrés de una situación). He estado jugando

juegos con mis amigos los sábados y es encantador. Pero si he estado en Zoom todo el día, entonces una noche de juegos no se siente divertida.

### **Micah Peace 06:18**

Sí, ni siquiera es atractivo. Casi hace que sea difícil incluso iniciar sesión en línea. Lo has estado haciendo mucho. Pero luego, cuando estás en el mundo, no se siente de la misma manera, dejar un lugar donde has estado rodeado de mucha gente e ir a hacer algo. A veces me pasa, pero me olvido de la gente fácilmente.

### **Jeff Sheen 06:37**

Sí, yo también. Una de las cosas que me ha gustado, como persona introvertida, es no tener que buscar una excusa para no querer salir y estar con un grupo grande de personas. Porque nadie puede. Es como si el resto del mundo hubiera progresado según mi preferencia, de grupos muy pequeños e íntimos y no muchas multitudes.

### **Micah Peace 07:03**

Si, exacto. Como si hubiera estado practicando el distanciamiento social toda mi vida.

### **Jeff Sheen 07:09**

Exactamente. Hablaste mucho sobre esta batalla, esta transición con el trabajo y el hogar y estar con compañeros de cuarto, y más. Escuchamos sobre la importancia de tener un equilibrio entre el trabajo y la vida, pero ahora todo está borroso. Mencionaste límites. ¿Cuáles son algunas de las cosas que ha estado haciendo para cuidar su salud mental? ¿Y qué consejos tiene para otras personas que podrían estar pasando por un momento difícil con todo este aislamiento? ¿Qué piensas sobre eso?

### **Micah Peace 07:42**

La primera cosa ha sido darme permiso para reducir la velocidad. Con todo el estrés y el dolor y todo lo que causó tanto el COVID-19 directamente como la situación de cuarentena, creo que esta es una invitación para nosotros. Es una invitación a reducir la velocidad y volver a examinar lo que es importante para nosotros y lo que necesitamos. Tanto como individuos como como sociedad. He visto muchos memes sobre "¿Qué estás haciendo en cuarentena? Si no sales de la cuarentena con tres nuevas habilidades y una licenciatura, ¿qué has hecho?" Y es como, ¿por qué? Me resulta extraño que la gente sienta ese tipo de presión sobre la productividad. Creo que el mejor consejo que podría darte es que tomes una siesta y te relajes. En este momento, las cosas van más despacio y está bien. Creo que gran parte de la velocidad y la competencia de nuestra sociedad es un poco malsana. Y no hay nada de malo en tomarse el tiempo para tomar una siesta o dar un paseo, simplemente para sentarse en su porche. Especialmente, ahora mismo, cuando todas las noticias son tan negativas. Necesitamos tiempo para procesar todo lo

que estamos pasando, y es importante incluirlo en tu día. Otra cosa que he estado haciendo es asegurarme de seguir una rutina y al menos intentar interrumpir mi día. Ya sabes, si tengo llamadas consecutivas de Zoom, al menos me levantaré y estiraré entre ellas. Por lo general, me tomo unas dos horas por la tarde antes de enseñar mi segundo grupo de lectura, donde me doy un descanso sensorial. No miro una pantalla. Salgo a caminar, tal vez me acuesto en la oscuridad. Estoy esforzándome mucho por aprender a escuchar más a mi cuerpo.

### **Jeff Sheen 10:01**

Sí, dijiste tantas cosas geniales en ese segmento, la idea de reducir la velocidad y escuchar realmente lo que necesitas. Sé que en las primeras semanas pasé tanto tiempo frente a la pantalla que fue tan estimulante que finalmente me di cuenta, 'oh, tengo que tomar descansos entre todas estas reuniones. salir y caminar por el patio. Tengo que ir a sentir la luz del sol en mi cara ". Sí, esa idea sobre la productividad y el ritmo probablemente no sea saludable para empezar, y esta cinta de correr en la que todos estamos en esta carrera. Este es un momento para reflexionar sobre lo que realmente es importante. Las personas están perdiendo a sus seres queridos y particularmente en el campo de la discapacidad y las personas de la comunidad tienen un riesgo mucho mayor de sufrir complicaciones graves. Tal vez esté bien hacer una pausa y mirar alrededor y pensar, ¿por qué estoy corriendo tan rápido? ¿Y hacia dónde estoy corriendo? ¿Y qué es realmente más importante? Realmente aprecio tus pensamientos. Siento que mi pensamiento es muy similar al tuyo en muchas de estas cosas. Sé que ha habido algunos de los memes en el otro lado, que creo que un amigo me dijo ayer, el gobierno canadiense envió un correo electrónico a todos los empleados del gobierno que trabajan desde casa y dijo: 'Oye, ya sabes, tu productividad no' t tiene que ser lo que era. "Estamos en medio de una crisis global. Estás trabajando desde casa, no para aumentar tu productividad. Estás trabajando en casa, porque es una crisis global. Y estás manteniendo a la gente segura quedándote en casa. Y, ya sabes, nuestra mentalidad previa a la cuarentena, será realmente interesante, ¿verdad? El mundo nunca volverá a ser el mismo. Todos vamos a tener esta memoria previa a la cuarentena de cómo eran las cosas y luego las cosas son diferentes ahora y quién sabe lo que serán dentro de dos meses o dentro de seis meses. La idea de tomar una siesta y tal vez tener algo de compasión por ti mismo. Suena bien para mí.

### **Micah Peace 11:59**

Y no solo guardárselo para usted. Haces un punto tan importante sobre cómo hubo un pre-COVID y va a haber una publicación. Estamos en este momento realmente crucial en el que sabes, tenemos una opción, podemos opinar sobre cómo es el mundo post-COVID. Y puede volver a parecerse mucho al mundo que no estaba funcionando para muchas personas o podemos volvernos hacia adentro y tratar de abordar algunas de las heridas y algunas de las cosas que nos impulsan a esforzarnos continuamente en esa cinta de correr o comparar. nosotros mismos a otras personas. Como dijiste, las personas con discapacidad son especialmente vulnerables en este momento. Pero muchas cosas sobre este estilo de vida no

son particularmente nuevas para nosotros. Estamos acostumbrados al aislamiento. Estamos acostumbrados a la precariedad económica. Y estamos acostumbrados a golpearnos la cabeza contra una pared y preguntarnos por qué vivimos en un mundo que permite esto. Vi que la ventana trasera de alguien en su auto había escrito, había escrito en marcadores de ventana, algo así como mi libertad no termina donde comienza tu salud o algo así. Y me pareció tan extraño porque ¿no estamos todos juntos en esto? Si no estamos considerando la salud y el bienestar de nuestros vecinos, entonces, ¿para qué sirve la libertad en primer lugar? Y esta confusión que la gente tiene sobre, oh, se les está quitando la libertad. Bueno, no, como dijiste, estamos haciendo algo bueno en este momento para mantener a la gente a salvo. No lo es, no debería tratarse solo de usted y de cómo esto lo está afectando. Creo que es vital para las personas poder tomar una siesta y sentarse con esto y hacerlo bien por sí mismos, pero también pensar en con quién estás conectado. Piense en lo que está aportando al mundo en este momento. A quien estas ayudando ¿A quién conoces que podría necesitar ayuda? ¿De qué manera, puedes hacer que el mundo sea un poco más amable cuando todo esto termine a partir de hoy?

### **Jeff Sheen 14:34**

Sí, eso está muy bien dicho. Esa parte que dijiste sobre cómo las personas con discapacidades han experimentado durante mucho tiempo muchas de las cosas que ahora están experimentando la gran mayoría de las personas ... Estábamos hablando con otra persona que entrevistamos, Justin Olson, hace un par de meses y él estaba hablando de la falta de contacto físico para aquellas personas que están aisladas. Y él dice, eso es algo como alguien con una discapacidad, he experimentado largos períodos de tiempo, sin recibir abrazos o sin tener gente cerca con quien tener esa conexión física. Ahora más personas están experimentando eso. La idea que me encantaría ver es que todos nos tomamos un segundo y decimos 'Oh', y tenemos un poco más de empatía el uno por el otro, un poco más de comprensión de qué es esto. Como dijiste, la precariedad económica y todo eso ha sido una experiencia para las personas con discapacidad durante mucho tiempo. Tal vez esta sea una oportunidad para que más personas se despierten a esas realidades y se atrasen. Puedo que tu camiseta diga "el futuro es accesible". Ojalá el futuro sea accesible y sea más inclusivo y más amable. Y creo que tiene razón, estamos en este momento en el que podemos ayudar a dar forma a lo que es el futuro. Está el material pre-COVID. Tenemos este tipo de pausa que se le ha impuesto a la sociedad en general. Y si podemos usar esa pausa para decir, me gustaría hacer algunas cosas de manera diferente individualmente y luego colectivamente. Y me encanta la idea de empezar hoy mismo a pensar en cómo puedes ser un poco más amable contigo mismo con los demás. ¿Cuáles son las pequeñas cosas que sabes? Si todos hicieran un cambio de 1% de probabilidad en lo amables que son, o un 1% de cambio en cómo ven el mundo y cuán inclusivos son, ese 1% de cambio colectivamente sería enorme y pedirle a cualquier persona que sea un 1% más amable, o un 1%, más inclusivo o un 1% más accesible es una pregunta tan pequeña, pero colectivamente, el impacto de eso sería tremendo.

### **Micah Peace 16:43**

Exactamente.

### **Jeff Sheen 16:44**

Me encanta que estés defendiendo estas cosas y tu voz se esté difundiendo. Aprecio que estés en el podcast porque queremos seguir ampliando esta sabiduría y esta experiencia vivida mientras la gente está ahí fuera. ¿Qué mejor que hacer que escuchar un nuevo podcast mientras estás en cuarentena? Con suerte, más personas tendrán la oportunidad de escuchar tu sabiduría. Realmente aprecio que te tomes el tiempo, Micah, para tocar la base. Te deseo lo mejor Les deseo salud y seguridad, y también a sus seres queridos.

### **Micah Peace 17:18**

Les deseo a usted y su familia seguridad, salud y estabilidad en este momento. Enviándote amor y energía de tierra y definitivamente haré correr la voz sobre tu podcast. Gracias por hacer lo que hace y elevar las voces y las experiencias de los autogestores.

### **Alex Schiwal 17:34**

\* Música \* Gracias por escuchar este episodio del podcast The MHDD Crossroads. Esperamos que hayas disfrutado de este episodio. Recuerde dar me gusta, suscribirse, escuchar y compartir el podcast MHDD Crossroads en cualquier plataforma que utilice. Además, recuerde seguirnos en las redes sociales en MHDD Center o visite nuestro sitio web [mhddcenter.org](http://mhddcenter.org) para encontrar más recursos, historias digitales, transcripciones y capacitaciones. Gracias por escuchar. \* Música \*