



MANCOMUNITAT
de Municipis de la SAFOR

GABINET **PSICOPEDAGÒGIC**

ORIENTACIONS DURANT EL TEMPS DE CONFINAMENT A CASA

Per afrontar millor esta situació excepcional de confinament a casa, abans que res hem de prendre consciència que així ens ajudem i ajudem als altres, a fi d'evitar que es propaguen els contagis.

Cal seguir, escrupolosament, les indicacions de les autoritats sanitàries.

Totes i tots hem de col·laborar per un bé comú,
la salut

A l'àmbit familiar



- ✓ Encara que ajudeu a les tasques escolars dels vostres fills i filles, cal marcar rutines però deixant-los temps lliure, i més encara als adolescents. Cal diferenciar les rutines del cap de setmana de les dels altres dies.
- ✓ A més d'entretindre'ls, cal compartir sentiments i emocions, aprenent mútuament.
- ✓ Quan us trobeu "saturats"..., talleu la situació: respireu, canvieu un moment d'habitació, carregueu piles novament i feu una altra activitat.
- ✓ Aproveiteu la convivència per fer coses junts: jocs de taula, escoltar música, ballar, etc.
- ✓ Telèfon d'orientació psicològica a famílies. Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana:

960 450 230

Gestionar les emocions



- ✓ Cal mantindre una actitud positiva i objectiva, evitant parlar permanentment del virus.
- ✓ És molt important tindre molta cura amb la informació que ens arriba, sobretot als menors, per tal d'evitar situacions de por i angoixa. Cal filtrar-la i reduir-la tant com es pugui.
- ✓ S'ha d'evitar difondre o compartir «bulos» i notícies falses, que només fan que alimentar la nostra pròpia por i la dels altres.
- ✓ Podeu usar diferents tècniques de relaxació que es troben a internet.
- ✓ També podeu aprofitar per fer activitats agradables per a les quals no soleu tindre temps, com ara llegir o veure una pel·lícula.

La gent gran



- ✓ Sou les persones que més cal mimar i protegir.
- ✓ És molt important tindre cura de l'alimentació i dels hàbits de vida saludable.
- ✓ Demaneu suport a les persones més joves per disposar d'activitats d'entreteniment i culturals per internet (museus, reportatges, etc.).
- ✓ Escriviu (podeu parlar de les vostres sensacions, escriure els vostres records, etc.).
- ✓ Telefoneu als familiars i amics per conversar una estona. Us sentireu menys aïllats i més a prop.
- ✓ Demaneu ajuda per fer la compra, a fi d'evitar eixir de casa.
- ✓ Hi ha moltes persones que estan esperant poder abraçar-vos quan tot passe.

Suport social



- ✓ En moments de confinament cal aprofitar la tecnologia per mantindre el contacte amb la família i les amistats: xarxes socials, missatges o telefonades, millor si són de veu o per videotelefonada. Així tindreu un contacte més estret que permeta compartir emocions i sentiments.
- ✓ No s'ha d'abaixar la guàrdia pel que fa a la violència de gènere i la violència domèstica, ja que es pot veure agreujada per una situació de confinament. Recordeu el telèfon d'atenció a les víctimes:

A tenir en compte



- ✓ Estem davant d'una situació temporal que mai no havíem patit, una situació global que ens demana solucions també globals, de tota la societat, per això és tan important ajudar-nos els uns als altres.
- ✓ Som molt capaços de superar-ho i d'aprendre dels errors.
- ✓ Quan tot passe, que passarà, tornarem a veure el món amb uns altres ulls i podrem apreciar cada abraçada, cada carícia i el plaer d'estar junts.
- ✓ És per això que per tu, per les teues famílies, pels teus majors, perquè tot acabe prompte...

QUEDA'T A CASA

