



# CONSELLS DAVANT LA SITUACIÓ QUE ESTEM VIVINT

## Necessitem la teva ajuda i volem ajudar-te!

*Aquest manual breu no pretén ser exhaustiu. És una contribució per reflexionar i orientar millor els nostres pensaments, emocions i comportaments, individuals i col·lectius, davant del problema Covid-19.*

- Ara tindràs molt temps per informar-te de com evoluciona la situació, tant al teu voltant del país.

## Consulta únicament canals d'informació oficial o contrastats:

[Http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/](http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/)

[Https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludpublica/ccayes/alertasactual/ncov-China/home.htm](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludpublica/ccayes/alertasactual/ncov-China/home.htm)

[Https://www.diba.cat/es/web/salutpublica](https://www.diba.cat/es/web/salutpublica)

## Informa't bé!

- A casa has de vestir-te com si anessis a sortir, per no estar en pijama i tenir una rutina de feina i obligacions diferent a les vacances
- Segueix solament els consells del metge
- Informa't bé de totes les novetats, però evita la sobre informació. Connectar-te permanentment o escoltar informatius 24 hores no et farà estar millor informat, sinó que augmentarà la teva angoixa innecessàriament
- Evita els rumors i les notícies falses, es difonen ràpid, creant danys i són molt perilloses per tothom
- Comparteix només les informacions rellevants amb els altres



## CONSELLS PRÀCTICS SI...

- **SI T'HAS CONTAGIAT EXPLICA-HO, TU NO TENS CAP CULPA**

### Ens hem de protegir com a comunitat responsable!

Tant si has donat positiu com si estàs a l'espera de resultats, evita contagiar-te d'actituds catastrofistes o culpabilitzadores. Es tracta d'un problema col·lectiu, responsabilitat de tots i totes, al qual hem de fer front amb actituds responsables i constructives.

- **SI VOLS FER COMPRES AL SUPERMERCAT:**

- Has d'anar sol/a
- Mantingues una certa distància de seguretat amb les altres persones
- Intenta anar amb guants
- Intenta tocar el mínim de coses possibles, o fes-ho amb guants d'un sol ús i no et toquis ulls, nas o boca.
- Intenta fer compres on-line, en el cas que no puguis sortir de casa
- Demana ajuda als veïns i veïnes
- Oferir ajuda als veïns i veïnes en situació de risc del teu entorn
- Quan tornis a casa, canvia't de roba i neteja la que portaves
- Mantén una certa distància de seguretat amb les altres persones
- Al tornar a casa renta bé tots els productes frescos i renta't conscientment les mans

- **SI ETS A CASA**

### No et quedis aïllat!

- Truca, envia missatges, fes videoconferències. Estigues connectat amb el teu entorn habitual
- Fes grups de WhatsApp amb gent coneguda, això ajudarà a distreure't
- Relaxa't, pren-te temps per a tu, i fes aquelles coses que tens pendent de fer des de casa
- Utilitza la tècnica que més t'agradi o et funcioni per relaxar-te: respiracions profundes, ioga, meditació, activitats o moviments que et facin sentir bé...



- Si necessites parlar amb algú, recorre a persones de confiança o demana ajuda al servei de mediació de l'Ajuntament
- Accepta que hi ha una part de la situació que no és a les teves mans i que no pots controlar ni preveure. El que sí podràs és prendre decisions personals a mesura que es presentin els nous reptes
- Intenta fer exercici, sobre tot si el teu confinament és preventiu.  
*Mens sana in corpore sano!*

## ● SI TENS INFANTS AL TEU CÀRREC

### Protegim els infants!

- Els adults hem d'adaptar la informació que traslладem, tant a l'escala evolutiva dels nens com als canvis que dia a dia es produeixen en la situació de brot de coronavirus, donant la importància que es mereix a la prevenció de la transmissió i a les mesures d'higiene, reduint així situacions d'alerta que afectin a menors.
- Mantén-los ben informats. Són persones competents, i hi tenen tot el dret
- Estigues atent/a als seus dubtes i preocupacions, i respon a les seves preguntes a mesura que vagin apareixent, seguint el seu ritme
- Demosta'ls que poden expressar-se i confiar-te els seus dubtes
- Proporciona'ls explicacions entenedores i adaptades al seu nivell de comprensió
- Comprova quina informació o idees tenen sobre el coronavirus i corregeix les que no siguin correctes. Ajuda'ls a contextualitzar i filtrar les informacions que reben per altres canals. No els menteixis, i evita tant l'alarmisme com la minimització.
- Únicament regula el flux d'informació i no els en donis més de la necessària.  
Recorda que amb la infància transmetem més informació a través dels nostres comportaments i actituds que a través de les nostres explicacions
- Controla l'accés dels menors a les xarxes i mitjans de comunicació, i proporciona'ls aquells canals més adequats per ells.
- Si és necessària distància entre progenitor i infant, mantingueu contacte habitual un mínim de 2 cops al dia via telefònica o vídeo trucada



- Intenta trobar activitats a fer junts, més enllà de la televisió o la tauleta. Aprofita aquest moment per a dedicar-los un temps de qualitat.
- Busca activitats pels infants que corresponguin a una rutina, incorporant també elements educatius. La rutina ajudarà a mantenir la seva estabilitat emocional

## ● SI TENS PERSONES INFECTADES AL TEU CÀRREC

### Cuidem-nos!

- Cuida'ls psicològica i emocionalment. Ofereix una actitud de suport amb responsabilitat
- Si surts a fer alguna gestió com anar a comprar, t'agrairan que els portis informació de l'exterior.
- Evita tant l'alarmisme com transmetre solucions o indicacions no contrastades que a la llarga només proporcionaran més angoixa a les persones afectades.

## LA CONVIVÈNCIA A CASA

Durant aquests dies haurem de conviure moltes hores a casa amb altres persones i és més important que mai saber gestionar aquesta situació. El nostre espai personal es veurà modificat perquè serà més compartit que mai.

Per poder tenir una bona convivència a casa, us aconsellem el següent:

- Arriba a acords explícits amb les teves persones de confiança sobre com serà, durant la quarantena, la vostra logística domèstica: compres, cura dels familiars dependents, espai destinat a les persones que poden tenir el virus, espai per a relaxar-nos i estar sols, mesures higièniques compartides, etc. No donis res per suposat. Parla-hi!
- Si convius amb més gent a casa, respecteu espais i horaris diferenciats. Tots necessitem el nostre espai.
- No cal estar tota l'estona junts!
- Si en algun moment et sents agobiat/da, és important comunicar-ho a la resta per buscar una solució el més aviat possible.



- Si has de rebre assistència sanitària, tingues clar amb quin ajut comptes i per a quines coses, quantes hores, etc. Et permetrà organitzar-te millor.
- Intentar mantenir rutines diàries pròpies a casa, diferenciades de la resta de persones amb les que convius.

**No tinguis vergonya de demanar ajuda!**

## **COM DEIXAR DE PENSAR CONSTANTMENT EN EL CORONAVIRUS?**

El més important és que prenguis consciència de la situació i no pensis en quan acabarà tot això. Pensa més en el present i buscar solucions per “aquí i ara”.

- Dissenya't una planificació global per fer totes aquelles coses que tenies pendents a fer i que, a causa del dia a dia laboral, encara no has pogut fer. Aprofita també aquest temps per fer activitats agradables per a les quals no s'acostuma a tenir temps, com llegir o veure una pel·lícula, jugar amb els teus, cuinar, etc.
- Crea i du a terme una rutina.
- Fes tècniques de relaxació, meditació, respiració, etc.
- Estigues amb i per la família: jugar, escoltar música, ballar, veure la televisió junts, etc.
- Tingues horaris propis que diferenciïn moments del dia com: el temps d'oci, els temps de menjar, el temps d'higiene personal i el temps de soledat o aïllament (que sovint són necessaris també)
- Aquest moment pot ser una experiència d'aprenentatge si ho saps gestionar correctament, i també pot servir per a reinventar-nos, enfrontar-nos millor a situacions d'ansietat i estimular la nostra creativitat.
- Reconeix les pròpies emocions i accepta-les. Comparteix aquests pensaments i emocions amb altres o demana ajuda si ho necessites.
- Mantingues una actitud optimista i objectiva.
- Dóna suport a la família i els amics per mantenir la calma i tenir pensaments que t'ajudin a adaptar-te a cada situació.

**Recorda: CRISI = OPORTUNITAT**

Només depèn de tu superar aquesta situació amb èxit! Aprofita aquest temps i busca les coses bones que t'ofereix. Demana ajuda si ho necessites. Cuida als teus i cuida't a tu mateix! Des del Centre de Mediació i Convivència Ciutadana estem per acompanyar-te i ajudar-te en el que necessitis.



## **ALGUNES OFERTES D'OCI**

Com us hem dit, l'oci és també molt important per superar la situació que estem vivint. Aquí us deixem una sèrie de propostes gratuïtes que creiem que us poden agradar:

- <https://www.yomequedoencasafestival.com>
- <https://artsandculture.google.com/project/360-videos>
- <http://www.gutenberg.org/>
- <https://www.harpersbazaar.com/es/cultura/ocio/a31436287/revistas-gratis-elle-cosmopolitan-harpersbazaar-grupo-hearst-coronavirus/>
- <https://efilm.online/>
- <https://cortosdemetraje.com/generos/>
- <http://teatroteca.teatro.es/opac/>
- <https://www.franzabaleta.com/index.php/8-mundos-historicos/290-como-viajar-sin-salir-de-casa-visitas-virtuales-a-lugares-historicos?fbclid=IwAR2ROOkQS51YJl15VeRf2w-juWmnaMQkKqfdTu4OAhNx6GkDVqLgCz0Sog>
- [https://pinacotecabrera.org/?fbclid=IwAR21k5qtQ4t9zwFut21Tj\\_XC1Hka\\_h\\_IM-vegHmpFrcj7a7e8TkS-j3FbqM](https://pinacotecabrera.org/?fbclid=IwAR21k5qtQ4t9zwFut21Tj_XC1Hka_h_IM-vegHmpFrcj7a7e8TkS-j3FbqM)

### **100 PEL·LÍCULES COMPLETES EN ESPANYOL**

- [https://www.youtube.com/playlist?list=PLNq2eaZvd5PsY9bF9QTeJ30IRscWVT\\_4c](https://www.youtube.com/playlist?list=PLNq2eaZvd5PsY9bF9QTeJ30IRscWVT_4c)

### **CONTES PER ALS INFANTS**

- <https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contr-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>

### **JOCS DE CARTES**

- <https://www.rivasciudad.es/noticias/infancia/2018/10/10/la-diversion-se-contagia-con-virus-juego-de-cartas/862600047102/>



## Tingues sentit de l'humor!

Fes servir el sentit de l'humor. L'humor és una emoció que t'ajudarà a reduir l'angoixa i mantenir la por (una altra emoció) a ratlla.



## I no deixis de tenir i pensar en projectes!

Horaris d'atenció en aquest període:

- De dilluns a divendres de 9 a 19h
- Dissabtes i diumenges de 12 a 18h

Telèfon de contacte:

**93 816 98 00**

LA TEVA AJUDA ÉS FONAMENTAL		LA TEVA AJUDA ÉS FONAMENTAL	
<p><b>Com portar millor l'aïllament</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar-te t'ajudarà a sentir que tens el control i a mantenir la calma</li> <li>• Evita parlar tota l'estona del tema</li> <li>• Procura mantenir una actitud positiva amb qui t'envolta</li> <li>• Estigues en contacte amb la gent per reduir la sensació d'aïllament</li> </ul>	<p><b>Cómo llevar mejor el aislamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informarte te ayudará a sentir que tienes el control y a mantener la calma</li> <li>• Evita hablar en todo momento del tema</li> <li>• Procura mantener una actitud positiva con quien te rodea</li> <li>• Mantén el contacto con la gente para reducir la sensación de aislamiento</li> </ul>	<p><b>Com portar millor l'aïllament</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprofita per fer tasques a casa que fa temps que tenies previstes</li> <li>• Fes exercici, relaxa't i distreu-te. Hi ha desenes de propostes!</li> </ul>	<p><b>Cómo llevar mejor el aislamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprovecha para hacer tareas en casa que hace tiempo que tenías previstas</li> <li>• Haz ejercicio, relájate y distráete. ¡Hay decenas de propuestas!</li> </ul>
<p><b>Atenció comunitària i mediació</b> Responem als teus neguits i preocupacions</p> <p><b>93 816 98 00</b></p> <p><small>De dilluns a divendres de 9h a 19h. Dissabtes i diumenges de 12h a 18h</small></p>		<p><b>COVID-19</b></p> <p><b>Festival #YoMeQuedoEnCasa</b> <a href="http://www.yomequedoencasafestival.com">www.yomequedoencasafestival.com</a></p> <p><b>Cuarentena Fest</b> <a href="https://cuarentenafest.tumblr.com">https://cuarentenafest.tumblr.com</a></p> <p><b>Un mes gratuït per a les revistes d'IQUIOSC.cat</b> <a href="https://www.iquosc.cat/tarifa-plana/promo">https://www.iquosc.cat/tarifa-plana/promo</a></p> <p><b>Teatre online</b> <a href="http://teatroteca.teatro.es/opac">http://teatroteca.teatro.es/opac</a></p> <p><b>Museus online</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.museunacional.cat/ca/itineraris-virtuals">https://www.museunacional.cat/ca/itineraris-virtuals</a></li> <li>• <a href="https://artsandculture.google.com">https://artsandculture.google.com</a></li> </ul> <p><b>Lectura</b> <a href="https://bibliotecavirtual.diba.cat">https://bibliotecavirtual.diba.cat</a></p>	
<p></p>		<p></p>	
<p> Ajuntament Sant Pere de Ribes</p>		<p> Ajuntament Sant Pere de Ribes</p>	
<p><b>#CuidemNos</b></p>		<p><b>#CuidemNos</b></p>	