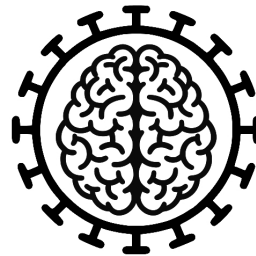


CUIDEM LES EMOCIONS



INFORMACIÓ

- ★ Informar-se a través dels canals oficials.
- ★ Anar amb compte amb les xarxes socials (hi ha molta informació, però no sempre contrastada).
- ★ Evitar la sobre-informació (augmenta l'angoixa).
- ★ Seguir les recomanacions sanitàries sense prendre més mesures de les necessàries (això pot alimentar la por, especialment als més petits).
- ★ En cas d'infecció, tenir clara una persona de referència dels serveis de salut amb la que poder resoldre dubtes.

CANALLA

- ★ Mantenir-los informats amb explicacions entenedores i adaptades al seu nivell de comprensió.
- ★ Estar atents/es als seus dubtes o preocupacions i doneu-hi resposta a mesura que van apareixent, al seu ritme.
- ★ No mentir, evitant tant l'alarmisme com la minimització del que passa.
- ★ Comprovar quina informació tenen de la malaltia i corregir les idees incorrectes.
- ★ Ajudar a contextualitzar i filtrar les informacions que reben d'altres canals.
- ★ Reduir la seva por explicant-los que les persones que tenen al voltant saben com cuidar-se i cuidar-los.
- ★ Recordar que els hi transmetem més informació amb les conductes i actituds que no pas amb les paraules; mantenir la calma i les rutines habituals en la mesura del possible.

RELACIONS

- ★ Gaudir dels teus, aprofitar per a fer activitats agradables junts...
...Però respectant espais i temps propis.
- ★ Que tothom tingui una estona per a un/a mateix/a.
- ★ Intentar entendre les emocions dels altres, encara que siguin diferents a les teves.
- ★ Davant el conflicte, parlar-ne.

COMUNICACIÓ

- ★ Sobretot si estàs sol/a a casa.
- ★ Contactar amb els teus a través de xats, Skype, trucades o videotrucades...
- ★ Jugar a jocs en línia amb familiars o amics.
- ★ Quedar per Skype per a realitzar alguna activitat "junes" (ex.: berenar).

ACTIVITATS

- ★ Establir una rutina diària i fes una activitat el més semblant possible a la teva quotidianitat (ritmes de menjar, de son...).
- ★ Intentar marcar uns horaris d'activitats i complir-los.
- ★ Cuidar l'alimentació, menjar bé.
- ★ Evitar un augment de consum d'alcohol o tabac.
- ★ Practicar una mica d'exercici o alguna tècnica de relaxació (ioga, respiració, meditació...).
- ★ Fer activitats d'oci dins de casa (jocs de taula, puzles, sèries, música, dibuix, recursos on-line gratuïts...).
- ★ Evitar passar massa hores amb pantalles, fer activitats variades. En la mesura de les pròpies possibilitats, intentar participar en alguna iniciativa de suport comunitari.

ALTRES

- ★ Tenir present que es tracta d'una situació temporal i que quan acabi podrem reprendre les nostres vides.
- ★ Estiguem tanmateix preparats/des per a que duri més de l'inicialment previst.
- ★ Acceptar que hi ha una part de la situació que no podem controlar i no depèn de nosaltres.
- ★ Es tracta d'un problema col·lectiu que s'ha d'afrontar amb responsabilitat i serenitat.
- ★ Evitar el catastrofisme o la culpa.
- ★ Fer servir el sentit de l'humor, trobar si hi ha una part còmica.
- ★ Intentar ser creatiu/va.
- ★ Intentar aprendre de l'experiència.

**SUPORT MUTU
VALLCARCA**

SomVallcarca@gmail.com
t.me/VallcarcaVKK

