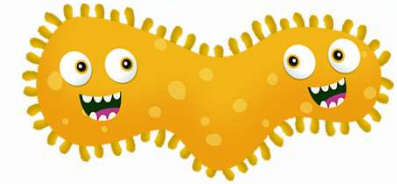


Demana ajuda i cuida't per cuidar



Aquestes setmanes ens esforçarem per fer-ho el millor possible, i ho farem, però **no sempre podrem arribar a tot i... no passa res!**



No som súper-herois ni súper-heroïnes i no podrem desenvolupar tots els rols que tindrem (pares, mestres, terapeutes, companys de joc, adults que treballen...) sense que això ens passi factura. Toparem amb les pròpies dificultats i limitacions (tots en tenim!) i amb l'esgotament, sobretot a mesura que avancin els dies.

Aquests dies serà normal sentir-se....

Abrumat/da

Desbordat/da

Esgotat/da

Perdut/da

Sol/a

Insegur/a

Frustrat/da

Enfadat/da

...

Tristos/es

Davant la incertesa de no saber quan de temps pot allargar-se aquesta situació, pot ajudar...

- ✓ Prendre consciència que hi pot haver **temps suficient** per completar les tasques domèstiques, no cal fer-ho tot de manera precipitada.
- ✓ Entendre i **legitimar la dificultat** de compaginar activitats laborals i demandes familiars.
- ✓ Poder **recuperar temps per un mateix**, amb espais i moments per la intimitat i individualitat dins de casa.
- ✓ Valorar els moments per **retrobar-se amb activitats** que sempre havíem deixat pendents i que ens són plaents (lectura, pel·lícules, cuina, manualitats...)
- ✓ Els adults també necessitem **cuidar-nos el cos**, els nens no són els únics que necessiten moviment.

Serà MOLT
IMPORTANT...

REBAIXAR
L'AUTO-
EXIGÈNCIA



On més podem demanar ajuda?

1. Referents habituals utilitzant els canals pertinents

(CDIAPs, CSMIJs, associacions, psicòlegs, etc.)

2. Telèfon d'assessorament psicològic del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC).

L'horari d'atenció és de 9:00 a 20:00h, inclosos caps de setmana



Recordeu prendre les mesures preventives

Evitar la sobreinformació
 ens ajudarà a rebaixar la tensió.

Informa't sempre a través dels **canals oficials**, no a través de les xarxes socials!

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/>

27 de febrer de 2020

Què és el coronavirus SARS-CoV-2?

El SARS-CoV-2 és un nou tipus de coronavirus que pot afectar les persones. Es va detectar per primera vegada el desembre de 2019 a la ciutat de Wuhan, a la Xina, i s'ha anat estenent a altres països.

Presenta una simptomatologia clínica similar a la de la grip, i el 80% dels casos són lleus. Els casos més greus generalment afecten persones grans o que pateixen altres patologies.

Quins són els símptomes?

 Febre
 Tos
 Sensació de falta d'aire
 Malestar general

Com es pot prevenir?

 Rentant-te sovint les mans amb aigua i sabó o solucions alcohòliques.
 Tapant-te la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús i rentant-te les mans de seguida.
 Tapant-te la boca i el nas amb la cara interna del colze en tossir o estemudar i rentant-te les mans de seguida.
 Evitant compartir menjar, estris o altres objectes sense netejar-los degudament.

Si creus que pots estar afectat pel coronavirus SARS-CoV-2, truca al 061 Salut Respon on t'informarem del que has de fer.

Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus o truca al **061** Salut Respon

CARRILET

espai terapèutic atenció integral vincle maduració afectiva desenvolupament
relacional estimulació personalitat aliança terapèutica mirada compartida relació
comunicació espai terapèutic atenció integral vincle maduració afectiva
desenvolupament relacional estimulació personalitat aliança terapèutica mirada

#JoEmQuedoACasa



#TotAniràBé