



**GUIA#TotAniràBé**  
**O**  
**de com viure i conviure en confinament**

*Per a totes les famílies de BetàniaPatmos;  
les actuals, les que ho van ser i les que ho seran.*

## SUMARI

### PRIMERA PART: EL BENESTAR FÍSIC

- L'alimentació
- El descans i la son
- L'exercici físic

### SEGONA PART: EL BENESTAR PSICOLÒGIC, EMOCIONAL I AFECTIU

- Cuidar-se d'un mateix, el primer pas per atendre els infants
- Comprendre tot el que està passant i trobar-hi sentit
- L'estructura i els horaris, grans aliats!
- Les tasques escolars i domèstiques
- L'aire lliure, la il.luminació i l'ambient
- Comunicar-se

Des de l'Escola BetàniaPatmos som molt conscients que preservar l'estat físic, emocional i afectiu dels infants, dels joves i dels adults que els acompanyen esdevé primordial per al benestar de tots els membres de la família. El confinament que estem vivint aquests dies ha alterat les nostres rutines, ha canviat les nostres vides i provoca molts dubtes i incerteses.

En aquest document que porta per nom *Guia#TotAniràBé o de com viure i conviure en confinament* trobareu algunes idees per mantenir uns hàbits saludables per afrontar aquesta situació excepcional que ens ha sobrevingut i per la qual estàvem ben poc preparats.

D'una banda, en una primera part que porta per nom «El benestar físic» trobareu les pautes orientades a tenir i mantenir un bon estat físic. Aquestes pautes fan referència, sobretot, a com seguir una dieta equilibrada, com descansar correctament i com fer exercici físic.

D'altra banda, en una segona part que porta per títol «El benestar psicològic, emocional i afectiu» exposem algunes propostes útils per propiciar el benestar psicològic, emocional i afectiu de tots els membres de la família, especialment el dels infants de la casa.



Seguir aquestes recomanacions, elaborades aquest passat cap de setmana per la responsable del Departament d'Orientació i Intervenció Psicopedagògica i la responsable del Servei d'Infermeria de l'Escola, de ben segur que ens permetrà que tots nosaltres puguem activar recursos i eines pròpies que ens facin ampliar la nostra resiliència davant d'aquesta situació o de situacions semblants que puguin esdevenir. Volem donar les gràcies a la Marta i a la Maria per la redacció del document; a la Glòria, l'Àngels, la Mireia i la Vanesa per les aportacions fetes i a tots els membres de la comunitat BetàniaPatmos per llegir-lo i aplicar-lo, en la mesura que creguin necessari, a les seves llars. No cal ni dir que podeu fer-ne tota la difusió que us sembli amb els vostres familiars, amics o coneguts.

# PRIMERA PART: EL BENESTAR FÍSIC



La presència del COVID-19 està modificant el nostre estil de vida de manera imprevisible i les situacions d'estrès, inevitablement, comencen a sorgir. La resposta d'estrès és un mecanisme fisiològic necessari perquè el nostre organisme funcioni correctament i amb un bon rendiment davant de situacions adverses o desestabilitzadores. No obstant això, quan aquesta resposta és excessiva o prolongada, l'estrès condueix a estats de fatiga i esgotament tant físics com mentals. En aquestes condicions, tenim més probabilitats de posar-nos malalts.



Dos exemples:

Tenir una mala alimentació i/o dormir poc pot provocar una baixada de defenses i, consegüentment, un augment del risc de contraure alguna malaltia infecciosa.

Fumar més, disminuir l'exercici físic i no seguir uns hàbits alimentaris correctes poden afectar directament el sistema cardiovascular, augmentar la tensió arterial i, per tant, incrementar el risc de malalties coronàries.



Per tant, a més de protegir-nos del coronavirus, és prioritari atendre el nostre cos i la nostra ment. El confinament, la incertesa i la por ens estan posant a prova i és per això que cal prestar especial atenció a prendre consciència de la necessitat de cuidar-nos. El cos i la ment estan en connexió permanent, essent el cos un mapa on se somatitzen les emocions, un embolcall on tota preocupació es transforma en dolor, tensió i esgotament. O al contrari, un lloc on afloren l'optimisme, la tranquil·litat i el bon humor.

A continuació us oferim un seguit de consells que ens ajudaran a tranquil·litzar el nostre cos i, conseqüentment també, la nostra ment.

## L' ALIMENTACIÓ

En general, cal seguir els principis d'una alimentació saludable, rica en fruites i verdures. Tenint en compte que la nostra despesa energètica aquests dies de confinament disminueix, és necessari controlar els aliments calòrics. Tot seguit anotem algunes recomanacions especials.



## L' ALIMENTACIÓ

Augmenteu l'aportació de vitamina D, que afavoreix l'absorció i mobilització del calci i, per tant, és indispensable per al manteniment dels nostres ossos. Per produir-la i metabolitzar-la el nostre organisme necessita l'exposició al sol i a l'espai exterior com a mínim 15 minuts diaris. Donat que les condicions de confinament a què estem sotmesos en aquests moments no permeten aquest contacte, hem d'augmentar el seu consum per mitjà de l'alimentació a fi de mantenir els nivells recomanables. Si tenim l'oportunitat d'exposar-nos a la llum solar a sigui al balcó, a la finestra o a la terrassa cal aprofitar-ho. A més, podem trobar vitamina D en el peix blau, els ous i els làctics.

## L' ALIMENTACIÓ

Incrementeu la ingesta d'aliments antioxidants. L'estrès provoca una acció oxidativa en el nostre organisme.

La situació actual afavoreix l'aparició de sentiments de preocupació, de por, d'incertesa... Davant d'un estat d'estrès continuat cal consumir aliments antioxidants com ara verdures i hortalisses (bròquil, carbassó, pastanaga, carxofes, espinacs o tomàquets), fruites (taronges, mandarines, maduixes o mango) i xocolata negra.

## L' ALIMENTACIÓ

Mantingueu una bona hidratació. Ens convé més que mai beure molta aigua i prendre infusions que, preses ben calentes a petits glops abans d'anar a dormir, ens ajudaran a descansar.

Extremem les normes d'higiene en la preparació d'aliments. Per fer-ho correctament podeu consultar aquest PDF:

[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_Vida\\_saludable/Alimentacio/Higiene\\_conservacio\\_aliments/documents/4normescat.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Alimentacio/Higiene_conservacio_aliments/documents/4normescat.pdf)



## EL DESCANS I LA SON

Dormir profundament és bàsic per a la recuperació del nostre organisme, sobretot del nostre sistema nerviós, i és indispensable per al bon estat del sistema immunològic. Cal recordar què és «la higiene del son» i de quina manera natural –sense necessitat de fàrmacs– podem contribuir a tenir-ne un de bon, de durada suficient i que sigui recuperador.



## EL DESCANS I LA SON

### Algunes recomanacions

- ✓ Aixequeu-vos cada dia a la mateixa hora per tal de poder regular el vostre ritme natural de descans. En llevar-vos al matí, obriu finestres i exposeu-vos a la llum solar.
- ✓ Feu exercici moderat diàriament, millor al matí.
- ✓ Si feu la migdiada, que sigui durant un màxim de 30 minuts.



## EL DESCANS I LA SON

- ✓ Eviteu la sobrecàrrega informativa de la situació actual i més encara abans de descansar.
- ✓ Sopeu de manera lleugera abans de les dues hores prèvies a l'anar a dormir.
- ✓ Eviteu l'ús de dispositius electrònics una hora abans d'anar a dormir.
- ✓ Reserveu una estona cada dia per posar en pràctica tècniques de relaxació i mindfulness.

## EL DESCANS I LA SON

Alguns dels aliments que afavoreixen el descans són els següents.

- ✓ Ametlles. Contenen triptòfan i magnesi, substàncies que ajuden a agafar el son.
- ✓ Mel. Prendre un got de llet calenta amb mel també ens facilita el descans; la glucosa de la mel indica al nostre cervell que ha de reduir la funció de l'orexina, substància relacionada amb la vigília.

## EL DESCANS I LA SON

- ✓ El pa integral conté les vitamines B1 i B6 dels cereals integrals. Es pot combinar amb mel per tal que ajudi el triptòfan a viatjar fins al cervell, on es convertirà en serotonina i contribuirà a millorar la qualitat del son.



## EL DESCANS I LA SON

- ✓ Cireres, avena i nous. Aquests aliments molt rics en melatonina ens ajudaran a conciliar el son i evitar interrupcions al llarg de la nit.
- ✓ Xocolata negra. Aquest aliment té la propietat, entre d'altres, d'estimular la producció de serotonina, hormona que relaxa el cos i la ment.

## L'EXERCICI FÍSIC

L'exercici físic és un dels pilars de la nostra salut i del nostre benestar. Quan ens movem alliberem endorfines que ens fan sentir bé i ajuden a contrarestar els efectes negatius de l'hormona de l'estrès, el cortisol. Moure'ns, juntament amb la relaxació, concentrar-se en activitats de tipus mental o dedicar una estona a una afició augmenten el nivell d'energia i disminueixen la tensió.



## L'EXERCICI FÍSIC

Quins exercicis podem fer sense moure'ns de casa?  
Actualment les diferents xarxes socials ens ofereixen moltes taules d'exercicis que podem fer des de la nostra llar. Aquesta oferta és perfecta sempre i quan cadascú tingui en compte el seu estat físic personal, la seva edat i la seva salut. És important prestar atenció a la nostra respiració; respirar profundament i practicar la respiració abdominal són eines poderoses que podem utilitzar al nostre favor i que ens ajuden a connectar amb el nostre jo i a produir relaxació en l'organisme.

## L'EXERCICI FÍSIC

«Quan aprenem a relaxar el cos, la respiració i la ment, el cos cobra salut, la ment es torna clara i la nostra consciència s'equilibra», ens explica Tarthang Tulku, mestre budista.



## SEGONA PART: EL BENESTAR PSICOLÒGIC, EMOCIONAL I AFECTIU





## SEGONA PART: EL BENESTAR PSICOLÒGIC, EMOCIONAL I AFECTIU

En aquests moments, és molt possible que adults i infants patim por. La por és una de les emocions bàsiques del nostre psiquisme, i una reacció normal i saludable davant situacions desconegudes, amenaçadores i potencialment perilloses com la que estem vivint. Però, a més, les situacions de confinament poden produir sensacions que van des de la soledat a la incertesa, passant per la ira, la tristesa, l'avorriment, l'angoixa o l'estrès.

## SEGONA PART: EL BENESTAR PSICOLÒGIC, EMOCIONAL I AFECTIU

En els infants i adolescents, podem detectar-les perquè fàcilment poden aparèixer les queixes per l'avorriment, els episodis d'enuig, la labilitat emocional (amb tendència al plor), conductes hipermotrius, dificultats per seguir indicacions, realitzar conductes d'oposició i, fins i tot, un augment de les pors i dificultats amb el son i l'alimentació.



## SEGONA PART: EL BENESTAR PSICOLÒGIC, EMOCIONAL I AFECTIU

Tot i que el COVID-19 ens hagi portat a viure una situació nova, té característiques semblants a d'altres situacions que ja han estat estudiades. Aquests estudis ens permeten ara elaborar una sèrie de recomanacions a diferents nivells que ens poden ajudar a prevenir els inconvenients d'una situació de crisi com la que estem vivint, fet que comporta haver d'estar forçosament en espais tancats, amb poques sortides a l'exterior i amb un contacte social reduït.

## SEGONA PART: EL BENESTAR PSICOLÒGIC, EMOCIONAL I AFECTIU

A continuació, us volem proposar algunes idees que us poden ajudar a mantenir un bon equilibri psicològic, tan indispensable per fer front a la complexa situació actual.



## CUIDAR-SE D'UN MATEIX, EL PRIMER PAS PER ATENDRE ELS INFANTS

Aquests dies els infants de casa de ben segur que reclamaran molta atenció. Com a adults, cal que els proporcionem aquesta atenció en les tasques que ho requereixin, amb la màxima paciència i tranquil·litat. Tanmateix, és lícit que, en la mesura del possible, no sempre sigui el mateix adult qui atén els infants. Com a adults, també tenim necessitats, personals i professionals, i no les podem desatendre, per la qual cosa marcar aquests límits també és necessaris i exercicis podem fer sense moure'ns de casa?

## CUIDAR-SE D'UN MATEIX, EL PRIMER PAS PER ATENDRE ELS INFANTS

Cal fer-los entendre que durant el dia hi ha moments per a tot, i que, en algunes estones, ells sols han de poder jugar i entretenir-se mentre els adults obrim espais que necessitem per fer altres coses del nostre interès. Atendre'ls degudament no vol dir «entretenir-los constantment»; vol dir «estar disponibles». S'ha d'acompanyar aquest espai personal amb tendresa i estima, però també amb fermesa, transmetent als infants que són capaços d'estar amb ells mateixos.

## CUIDAR-SE D'UN MATEIX, EL PRIMER PAS PER ATENDRE ELS INFANTS

Donar estructura als infants també és donar-nos-la a nosaltres mateixos, estar atents a les nostres pròpies necessitats. Si els infants veuen el que fem els adults per cuidar-nos, això els ajudarà a cuidar-se ells mateixos i, d'aquesta manera, rebran un missatge a través de l'acció, molt més potent que no pas la paraula. Hem de pensar que la situació serà llarga i convé dosificar-nos com a adults, reservar forces i realitzar activitats que ens permetin a nosaltres mateixos recarregar energia; només així podrem atendre els infants com és degut. Com més difícil es posi la situació en el nostre context social, més resistència necessitarem tenir dins la llar.

## COMPRENDRE TOT EL QUE ESTÀ PASSANT I TROBAR-HI SENTIT

És senzill caure a voler transmetre la idea als infants que el que estem vivint són com unes vacances inesperades. Però realment no és així, ja que en períodes de vacances no tenim mai totes les limitacions amb què ens trobem en la situació actual. A més, les vacances acostumen a ser períodes en què es respira felicitat i tranquil·litat a l'ambient familiar i, malauradament, és força probable que, sinó ara, en els propers dies, a totes les cases, es puguin viure moments de preocupació i angoixa derivats de les conseqüències directes o indirectes de la pandèmia. Seran estats d'ànim que caldrà acollir i no jutjar.



## COMPRENDRE TOT EL QUE ESTÀ PASSANT I TROBAR-HI SENTIT

És per aquest motiu que cal explicar als fills i filles la veritat de la situació, evidentment al nivell que cadascú pugui entendre per no generar angoixa innecessària. N'hem de parlar perquè convé construir un discurs ajustat a la realitat usant un vocabulari senzill però precís; termes com 'virus', 'pandèmia', 'quarantena'... ajudaran que de mica en mica l'infant pugui anar-se construint la realitat tal i com és i, sobretot, farà que aquesta experiència ocupi un lloc a la seva vida. Evidentment, és important posar-hi els tocs d'optimisme i serenor que puguem, però sense mentir.



## COMPRENDRE TOT EL QUE ESTÀ PASSANT I TROBAR-HI SENTIT

És possible que alguna d'aquestes converses amb ells els generi tristesa o por, però aquests estats d'ànims són estats que els infants poden sostenir. En aquest sentit, si els infants senten incertesa o desconfiança al seu voltant, tindran més dificultat per autogenerar-se discursos per calmar-se o desenvolupar eines pròpies per afrontar la situació. Demostrem-los que poden expressar-se i confiar-nos els seus dubtes.



## COMPRENDRE TOT EL QUE ESTÀ PASSANT I TROBAR-HI SENTIT

Fer entendre als infants que formem part d'una societat que lluita unida per superar l'adversitat que se'ns ha presentat i que ells, a més, individualment, poden fer moltes coses per ajudar els altres, els pot ajudar, segur, a poder contenir la situació i tranquil·litzar-se. Ells han de saber que, com a nens, tenen un paper actiu en tota aquesta lluita fent coses tan reals i vàlides com quedar-se a casa, rentar-se sovint les mans o tossir al colze; i que els adults i els professionals –metges, polítics, persones treballadores en establiments d'alimentació i molts altres– que estan vetllant per ells també en tenen d'altres igual d'importants que la seva.

## L'ESTRUCTURA I ELS HORARIS, GRANS ALIATS!

Tot i que no siguem tan estrictes com habitualment, convé que des de casa es pugui marcar un horari diari o setmanal per tal d'aportar estructura als dies. Aquesta previsibilitat que ens aporta tenir horaris i rutines dona seguretat a tothom –grans i petits– i preveu situacions d'angoixa. Això no vol dir que no puguem dedicar temps a fer coses especials i diferents, que ens aportaran novetat i il·lusió, però és recomanable que aquests moments diferents quedin emmarcats dins l'organització del dia.



## L'ESTRUCTURA I ELS HORARIS, GRANS ALIATS!

És rellevant que puguin percebre també les diferències entre els dies d'entre setmana i els caps de setmana. Així doncs, podem disposar de dos horaris diferenciats, un de dilluns a divendres i un altre, potser més lax, per al cap de setmana, sense oblidar els períodes festius, com la propera Setmana Santa.



## L'ESTRUCTURA I ELS HORARIS, GRANS ALIATS!

Mantenir els horaris habituals per a la rutines com ara els àpats i les hores de son, així com canviar-se de roba diàriament, mantenir una higiene acurada o raspallar-se les dents faran que quan sigui el moment de retornar a la normalitat no haguem perdut hàbits que ja havíem adquirit. En aquest sentit, entra dins de la normalitat que els infants experimentin canvis en els seus hàbits de son i d'alimentació (deixar de fer migdiades, tenir menys gana, no venir-los de gust aliments sempre desitjats...). Entenguem-los i no fem de cada àpat o cada moment d'anar a dormir una discussió.

## L'ESTRUCTURA I ELS HORARIS, GRANS ALIATS!

Ajudar els infants a situar-se en l'espai i el temps també esdevé important. Saber el dia que és, les celebracions d'aniversari, el mes, l'estació o quants dies portem a casa o bé quants dies ens falten (o, si més no, quina previsió hi ha) són exemples d'informacions que els ajuden a contextualitzar les coses i a autoregular-se. A banda del calendari, també els podem ajudar a situar en el mapa les localitzacions que van escoltant de les notícies o de nosaltres mateixos (Wuhan, Madrid, Londres...).

## L'ESTRUCTURA I ELS HORARIS, GRANS ALIATS!

Mantenir els espais nets i endreçats també esdevé una tasca molt necessària aquests dies. L'ordre material també aporta seguretat i aquest ordre els hem de poder exigir també a ells. A més, tot i que segur hem hagut d'ampliar els espais de joc de la casa, és recomanable que continuï havent espais privats a la llar on ells no poden accedir.



## L'ESTRUCTURA I ELS HORARIS, GRANS ALIATS!

Us recomanem que, especialment per als més petits, tingueu espais i materials per fer manualitats diverses, jocs de construccions, disfresses i joc simbòlic, jocs de taula i trencaclosques i, fins i tot, un espai on pugui haver plantes o éssers vius per cuidar.



## LES TASQUES ESCOLARS I DOMÈSTIQUES

Realitzar les tasques escolars afavoreix la continuïtat de la vida quotidiana dels alumnes i els manté lligats al seu dia a dia particular, el que tenen diferenciat de les seves famílies. A més, són un element per afavorir la seva capacitat de resiliència i el seu benestar.



## LES TASQUES ESCOLARS I DOMÈSTIQUES

Si tenim adolescents a casa, pot ser un bon consell dir-los que en l'organització de les seves tasques és una bona opció començar per aquelles que fan més mandra o siguin més complicades. A primera hora del matí, després d'haver esmorzat, acostumem a ser més productius. Per tant, podem dir-los que aprofitin aquest moment per treure's de sobre allò més difícil. També els podem recomanar que, per tal de no caure en la repetició, intentin alternar les activitats. És a dir, dedicar una o dues hores a una tasca i després passar-hi a una altra. Així se'ls farà menys pesat.

## LES TASQUES ESCOLARS I DOMÈSTIQUES

A banda de poder realitzar les feines escolars, podem aprofitar el moment per implicar els fills molt més en les tasques domèstiques. Per als més petits i per a les més petites, pot ser una excusa brillant per incorporar la vida quotidiana com una eina d'aprenentatge on els conceptes més bàsics van apareixent; per als més grans pot ser una oportunitat per adquirir responsabilitats i gaudir del plaer de fer-se grans.

## LES TASQUES ESCOLARS I DOMÈSTIQUES

És un moment per no focalitzar l'atenció únicament en les tasques escolars; podem gaudir de la quotidianitat amb els fills, cosa que també ens dona moltes oportunitats per generar aprenentatge (cuinar, parar la taula, muntar un moble, posar una rentadora, estendre la roba...).



## LES TASQUES ESCOLARS I DOMÈSTIQUES

Dins de totes aquestes tasques, més o menys «obligades», també podem generar espais d'elecció. Com més petits i petites són, les eleccions han de ser més acotades i amb menys diversitat d'opcions i, com més grans, el ventall pot ser més ampli. Les eleccions no han de ser en tots els àmbits; el marc i el context els han de marcar els adults i les adultes. Exemples de decisions que podem obrir als infants podrien ser seleccionar la roba a posar-se, triar el joc per compartir amb els adults durant una estona o bé escollir l'activitat a la qual dedicaran un temps autònom.

## L' AIRE LLIURE, LA IL.LUMINACIÓ I L' AMBIENT

Tots sabem que els infants necessiten moure's constantment. Hem d'intentar, en la mesura del possible, que tots els infants puguin explorar els espais exteriors de casa seva al màxim i aprofitar totes les hores de claror per realitzar a fora totes aquelles activitats que, en condicions normals, es farien dins (fer deures, dibuixar, retallar...). Amb els més grans també ens podem animar a fer junts i juntes una taula d'exercicis senzilla que els ajudi a mantenir-se actius i actives.

## L' AIRE LLIURE, LA IL.LUMINACIÓ I L' AMBIENT

És possible que a través de moviments descontrolats o moments d'excitació a dins de casa els infants acabin plorant. Deixem-los plorar, ja que molt probablement estiguin alliberant la tensió acumulada. Plorar ajuda a treure allò que no ens convé massa i això és molt bo per resituar les coses i tornar a carregar piles. I, ahora, intentem entendre i acompanyar quina emoció s'amaga darrere aquest plor. D'altra banda, segur que també trobarem moments per riure i fer-nos riure.





## L' AIRE LLIURE, LA IL.LUMINACIÓ I L' AMBIENT

En relació amb els espais interiors, és molt important procurar mantenir el màxim de temps possible la llum natural i, quan s'acosti el vespre, anar-la substituint per llum artificial tènue, que també ens ajudarà a marcar els ritmes biològics i anar entrant en moments de calma per preparar-nos per dormir. Podeu aprofitar l'eina de la retrospectiva per revisar com ha anat el dia i veure què es pot millorar de cara a l'endemà.

## L' AIRE LLIURE, LA IL.LUMINACIÓ I L' AMBIENT

Quant al soroll ambiental, podem intentar que la televisió o la ràdio no estiguin presents tota l'estona. Utilitzem els mitjans de comunicació en moments puntuals. Si alguna persona adulta necessita estar molt connectada a les notícies, és preferible que porti auriculars amb la voluntat de preservar i protegir els infants.



## L' AIRE LLIURE, LA IL.LUMINACIÓ I L' AMBIENT

De la mateixa manera, però, tampoc és convenient que les melodies i músiques infantils envaeixen els adults. Si posem música per a infants, també s'ha de limitar, ja que els adults i les adultes també tenim dret a estones de silenci. O fins i tot, també podem aprofitar algun moment d'aquests dies per compartir preferències musicals entre adults i infants. Segurament també és un gran moment per escoltar música clàssica; Bach, Mozart o Beethoven, per dir-ne només tres.

## COMUNICAR-SE

En aquests dies de confinament, esdevé essencial mantenir la comunicació amb els altres; per als nostres infants és igual d'important. Així doncs, poder aprofitar les eines tecnològiques al nostre abast permetrà a adults i nens mantenir els contactes socials amb persones de fora de l'àmbit familiar. Els nens poden fer-ho amb amics de la classe, mestres i, sobretot, familiars.



## COMUNICAR-SE

Anar trucant als diferents familiars és una de les connexions que pren més importància per als infants, ja que probablement estiguin patint per ells. També pot ser una bona idea pensar conjuntament amb els infants amb qui ens podem comunicar que pugui necessitar ajuda, que visqui sol, per exemple; o bé que sigui gran i puguem ajudar. Aquestes accions ens tornen a aportar el sentiment de pertinença a una comunitat, important per poder afrontar la crisi. Podem recordar-los que la humanitat ha superat moltes adversitats estant unida, i que això també ho superarà.

## COMUNICAR-SE

La comunicació també és un element que ajudarà molt els adolescents a sostenir la situació. Els joves necessiten estar connectats amb els seus amics, els seus referents. Ara és un moment per oblidar una mica les pautes més estrictes que tenim habitualment pel que fa a l'ús de les pantalles i els mòbils amb els adolescents, ja que ells necessiten aquests contactes per continuar oberts al món. És un moment perquè com a adults ens desculpabilitzem per aquest tema; el context actual demana que utilitzin els dispositius més del que és usual, però sense caure en la desmesura.

## COMUNICAR-SE

És possible que els infants pateixin cada vegada que els adults hem de sortir al carrer. Per tant, és una bona idea que els anticipem què farem cada vegada que sortim i aproximadament quan tornarem; que els puguem informar també que coneixem totes les mesures de seguretat que cal prendre i que ens cuidarem. Això els aportarà seguretat.

## COMUNICAR-SE

De la mateixa manera que ells saben que alguns dels seus progenitors han de treballar fora de casa, també poden entendre que alguns han de treballar des de casa i que han de seguir un horari que dicten les seves empreses. Als infants els hem de comunicar també que entre certes franges horàries els adults no estarem disponibles. I que és indiscutible; que necessiteu que en aquella franja ells realitzin autònomament les activitats que hagueu pactat prèviament. Aquesta és una qüestió important perquè si l'adult demana permís per fer aquelles coses que ha de fer pot generar inseguretats i, en aquests moments, això no és gens convenient.



## COMUNICAR-SE

Per acabar, de la mateixa manera que estem compartint a través de les xarxes les males notícies també convé compartir les positives, com, per exemple, que en aquest mateix moment sembla que la Xina està superant la crisi i que, cada dia, es contagien moltes menys persones.

Finalment, recordeu que:

- ✓ Podem fer servir el sentit de l'humor, que ens ajudarà a reduir l'angoixa i a mantenir la por a ratlla.
- ✓ Els psicòlegs asseguren que tothom té la capacitat de donar-li la volta a les pors i a les angoixes recorrent a les fortaleces que té. Acceptem que hi ha una part de la situació que no és a les nostres mans i no podem controlar ni preveure.

## SEGONA PART: EL BENESTAR PSICOLÒGIC, EMOCIONAL I AFECTIU

- ✓ Reconeguem els nostres sentiments i acceptem-los. Si hem de restar a casa, el millor és fer coses útils i, quan l'angoixa aparegui, pensar quina cosa d'utilitat es pot fer per pal·liar aquestes emocions. A més, cal recordar-nos que quedant-nos a casa estem contribuint a una cosa positiva que ens ajuda a tots.



## SEGONA PART: EL BENESTAR PSICOLÒGIC, EMOCIONAL I AFECTIU

- ✓ És un bon moment per aprofitar i abaixar el ritme de la vida en general, conèixer millor les persones de la nostra família. Sabem que habitualment tot va «molt ràpid» i que estem molt enfocats a l'eficiència. Però ara mateix cal posar-se al «ralentí» i transmetre «paciència i estima», un procés per al qual també cal un procés d'aprenentatge.

## SEGONA PART: EL BENESTAR PSICOLÒGIC, EMOCIONAL I AFECTIU

- ✓ Hem d'aprofitar l'oportunitat per tenir moments de qualitat amb els fills i amb els altres membres de la família, fer fins i tot algun projecte compartit com ara arreglar aquell electrodomèstic que fa temps que teniu trencat, llegir un llibre conjuntament, pintar plegats o muntar una obra de teatre.
- ✓ Podem fer allò que mai trobem temps per fer

## SEGONA PART: EL BENESTAR PSICOLÒGIC, EMOCIONAL I AFECTIU

Malgrat la complexitat present i el pes de la incertesa hi ha un fet innegable: l'ésser humà és capaç de fer grans coses i de fer front a petits i grans reptes. Actuant amb calma, fent-nos costat els uns als altres i creant aliances adequades i compromisos globals farem front a aquesta situació amb èxit.

Només es tracta d'una situació temporal passada la qual tots haurem après moltes coses tant dels altres com de nosaltres mateixos.

**#TotAniràBé**

**Barcelona, març de 2020**

**3 Escola  
BetàniaPatmos**