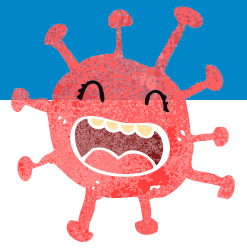


CONSELLS PSICOLÒGICS PER A FAMILIARS I CUIDADORS



INFORMA'T

- Consulta els **canals oficials** del Govern.
- Escull **2 moments** al dia per informar-te sobre aquest tema, si no el nostre cos està en un estat d'alerta constant.
- Verifica i filtra** les informacions que t'arriben per evitar notícies falses i rumors que poden generar confusió i ansietat.

CUIDA'T

- Estigues **atent a com et sents** per poder pensar què necessites en cada moment.
- És important que et **cuidis per poder cuidar** adequadament a altres.
- Fes **activitats relaxants**: entrenament en meditació, respiració, ioga, jardineria, lectura, escoltar música...
- Fes **exercici físic** diari
- Si has de teletreballar, busca un espai i temps per dedicar-t'hi, mentre els teus fills/es fan una activitat individual o amb un altre adult.

RELACIONA'T

- Estigues **connectat** amb la família i amics via videoconferència, trucades o missatges, el contacte i suport social en aquests moments és molt important!
- Aprofita per passar **temps en família** i fer aquelles activitats que normalment no tens temps de fer.

ESTIGUES TRANQUIL

- És **normal** que els teus fills/es estiguin més inquiets i mostrin el seu malestar:
 - Demandant més atenció i necessitant més contacte.
 - Fent més rabietes.
 - Tenint dificultats per dormir o mostrant-se més regressius.
 - Barallant-se més amb els germans o sent més exigents amb els pares.
 - Estant més apagats o irritables.
- Tingues **paciència** amb ells i amb tu mateix, aquesta és una situació nova i difícil per a tots. És normal que ells estiguin més neguitosos i que a moments et sentis desbordat/da com a cuidador, no t'exigeixis massa.
- Recorda que aquesta situació és **temporal** i passarà, segur que també, com adults ens farà créixer i n'**aprendrem moltes coses**.
- Pensa que aquesta situació també té **aspectes positius**: la possibilitat real de poder compartir temps i espais amb els teus, de fer aquelles coses que teníem pendents, la recuperació del medi ambient...
- Pensa que no podem controlar el coronavirus però si tenim el **control** sobre el nostre cos i els **hàbits de salut** per cuidar-nos i protegir-nos.
- Pensa en la idea de la teva **família com un equip** que s'enfronta a una situació difícil, col·laborant i ajudant-vos mutuament us fareu més forts.

DEMANA AJUDA

- Si ho necessites, pots trucar al CSMIJ de la Fundació per a qualsevol dubte o consulta en horari de 9 a 14, **seguim aquí amb vosaltres**.

