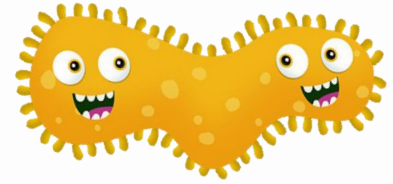


Demanda ayuda y cuídate para cuidar



Estas semanas nos esforzaremos para hacerlo lo mejor posible, y lo haremos, pero **no siempre podremos llegar a todo y... no pasa nada!**

No somos súper-héroes ni súper-heroínas y no podremos desarrollar todos los roles que tendremos (padres, maestros, terapeutas, compañeros de juego, adultos que trabajan...) sin que esto nos pase factura. Nos enfrentaremos con las propias dificultades y limitaciones (todas las tenemos!) y con el agotamiento, sobre todo a medida que avancen los días.

Estos días será normal sentirse....

Abrumado/a

Desbordado/a

Agotado/a

Perdido/a

Solo/a

Inseguro/a

Frustrado/a

Enfadado/a

...

Triste

Ante la incertidumbre de no saber cuanto tiempo puede alargarse esta situación, puede ayudar...

- ✓ Tomar conciencia de que hay **tiempo suficiente** para completar las tareas domésticas, no es necesario hacerlo todo de manera apresurada.
- ✓ Entender y **legitimar la dificultad** de compaginar actividades laborales y demandas familiares.
- ✓ Poder **recuperar tiempo para un mismo**, con espacios y momentos para la intimidad e individualidad dentro de casa.
- ✓ Valorar los momentos para **reencontrarse con actividades** que siempre habíamos dejado pendientes y que son placenteras (lectura, películas, cocina, manualidades...)
- ✓ Los adultos también necesitamos **cuidar nuestro cuerpo**, los niños no son los únicos que necesitan movimiento.

Será **MUY**
IMPORTANTE...

**REBAJAR LA
AUTO-
EXIGENCIA**



¿Dónde podemos encontrar ayuda?

1. Referentes habituales, por medio de los canales de comunicación pertinentes.

(CDIAPs, CSMIJs, asociaciones, psicólogos, etc.)

2. Teléfono de asesoramiento psicológico del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC).

El horario de atención es de 9:00 a 20:00h, fines de semana incluidos.



Servei Català
de la Salut



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya



659 584 988

Recordar tomar las medidas preventivas y...

Evitar la sobreinformación nos ayudará a rebajar la tensión.

Infórmate siempre a través de los **canales oficiales**, no a través de las redes sociales!

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

27 de febrero de 2020

¿Qué es el coronavirus SARS-CoV-2?

El coronavirus SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas. Se detectó por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, en China, y se ha ido extendiendo a otros países.

Presenta una sintomatología clínica similar a la de la gripe, y el 80% de los casos son leves. Los casos más graves generalmente afectan a personas mayores o que sufren otras patologías.

¿Cuáles son los síntomas?

 Fiebre
  Tos
  Sensación de falta de aire
  Malestar general

¿Cómo se puede prevenir?

 Lavándose a menudo las manos con agua y jabón o soluciones alcohólicas.
  Tapándose la boca y la nariz con pañuelos desechables y lavándose las manos en seguida.
  Tapándose la boca y la nariz con la cara interna del codo al toser o estornudar y lavándose las manos en seguida.
  Evitando compartir comida, utensilios u otros objetos sin limpiarlos debidamente.

Si crees que puedes estar afectado por el coronavirus SARS-CoV-2, llama al 061 Salut Respon, donde te informaremos de lo que debes hacer.

Para más información, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus o llama 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

#YoMeQuedoEnCasa



#TodoIraBien