



## SI HO NECESSITAU

- Emergència social IMAS: 900 100 444
- Línia 24h. Atenció al Menor: 116 111
- Atenció psicològica 24h: 900 112 003
- Suport psicològic en el dol: 619 747 507
- Atenció violències masclistes: 639 837 476
- Atenció sanitària general: 900 101 863
- Xarxa "JUNTS": 971 177 200
- Servei d'atenció a la diversitat: 971 177 780
- Convivèxit: 971 177 608

# Impacte del confinament

QUÈ PODEM ESPERAR  
COM PODEM AJUDAR

- SENSE ENGANYS: COMUNICACIÓ I TRANSPARÈNCIA
- DONAR SENTIT AL CONFINAMENT: ALTRUÏSME I SOLIDARITAT
- XERRAR, NO INTERROGAR
- REDUIR L'AVORRIMENT
- CONNECTAR I COMPARTIR: IDENTIFICAR I EXPRESSAR EMOCIONS
- INTEGRAR EN LA NARRATIVA PERSONAL: NO HEM PERDUT EL TEMPS
- SER INDULGENTS: CADASCÚ TÉ EL SEU RITME
- NOVA "NORMALITAT": ESGOTATS I EXPECTANTS
- VIGILAR SENSACIONS I CANVIS DE CONDUCTA: DEMANAR AJUDA SI ÉS PRECÍS



# UNA EXPERIÈNCIA COL·LECTIVA UNIVERSAL

Ningú ho hauria imaginat, ben cert. Per això, encara ara, podem tenir sensació d'irrealitat.

Som éssers socials, dissenyats evolutivament per a compartir. L'aïllament va en contra dels instints.

## EL CONFINAMENT DEIXA PETJADA

Vivim una situació amb un cost molt elevat de vides i pèrdues socioeconòmiques. Vivim també la pèrdua de "seguretats".

Hem d'esperar que també pugui afectar-nos psíquicament, tant a nosaltres com a l'alumnat i les famílies. És normal i adaptativa la preocupació dins uns límits.

Si la por, el malestar o l'ansietat són persistents o massa intensos, s'ha de demanar ajuda.



## FACTORS DE PROTECCIÓ

L'estudi fet per l'equip de la Dra Samantha K Brooks, del King's College de Londres sobre els efectes d'altres confinaments, destaca, com a factors de protecció davant aquesta situació:

- **Entendre el perquè:** veure el confinament com un acte prosocial, com una forma d'ajudar (no per no emmalaltir jo).
- **Informació ben administrada**, un bon ansiolític:
  - adaptada a l'edat i el desenvolupament de l'alumnat.
  - protegint de la sobreinformació: un cop al dia, com a màxim.
- **El contacte social:** encara que sigui virtual:
  - en primer lloc, les persones (Com estàs? Com està la teva família?)
- **La coherència:** no estam de vacances ni estam malalts. Planificar temps per: deures, esplai, comunicació, autocura. Ajuda a evitar l'avorriment.

## QUEDA CAMÍ PER FER

La tornada també s'ha de planificar:

- **L'adaptació no serà immediata:** serà un procés i tothom necessitarà el seu temps per reprendre el nou ritme.
- **S'ha d'integrar allò viscut** en la història personal: no podem tancar l'experiència en fals, valorarem deixar espais pel diàleg amb l'alumnat.
- **S'han d'identificar i expressar emocions:** compartir, sentint-nos part d'una comunitat que ha viscut quelcom extraordinari.
- **Haurem de ser indulgents:** hi ha moltes formes de gestionar l'estrès. No volguem tornar a "la normalitat" de cop, res no ha estat normal.
- Estarem molt atents: canvis bruscs de comportament, queixes somàtiques, especialment en els més petits, irritabilitat, pors persistents,...S'haurà de valorar en col·laboració amb la família.
- I una atenció especial a la gent més exposada: qui ha petit pèrdues, qui tenia problemàtica prèvia.

## TENIR CURA DE NOSALTRES PER DONAR SUPORT A L'ALUMNAT

### ENS HEM HAGUT D'ADAPTAR RÀPIDAMENT

- Actuem tan bé com sabem amb els mitjans que tenim.
- No arribam a tothom, s'ha fet palesa l'escletxa digital.
- Des de la col·laboració, incidim tant com sabem per compensar desigualtats.

### LA TASCA ESCOLAR, UN RECURS

- La tasca de tutorització i acompanyament d'alumnat i famílies ha estat molt important.
- Haurem de "podar" el currículum per centrar-nos en tasques essencials que afavoreixin el desenvolupament competencial de l'alumnat.

### POT SER NO HI HAGI "LLIÇONS"

- Pot ser, de tot plegat, en treguem lliçons positives, o pot ser no.
- Haurem d'acceptar les pròpies vivències i emocions (les "negatives" també són adaptatives i esperables)
- I seguir col·laborant per reduir, tant com sigui possible, l'impacte d'aquesta situació.



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT  
I I RECERCA  
B DIRECCIÓ GENERAL  
/ PRIMERA INFÀNCIA, INNOVACIÓ  
I COMUNITAT EDUCATIVA

