

Hola famílies!

Aquests dies us anirem enviant informació per ajudar-vos a passar el confinament pel coronavirus. Avui comencem amb algunes eines útils que ens han facilitat des de la federació Plena Inclusió, de la qual Dincat en forma part.

Consells pel confinament

És molt important **cuidar la salut física**

- Seguir les mesures de prevenció (rentar-se les mans, mantenir la distància de seguretat, extreure les mesures d'higiene...)
- Alimentar-nos bé
- Seguir uns horaris
- Respectar les hores de son
- Fer un mínim d'activitat física



I també la **salut psicològica**

- Evitar la sobreinformació: és bo informar-se però massa genera angoixa
- Cal tenir moments per parlar de temes diferents al coronavirus
- Verbalitzar les nostres pors i donar espai als nostres familiars per fer-ho
- Vetllar perquè totes les persones amb qui vivim tinguin estones d'intimitat. Si els espais són reduïts caldrà fer torns
- Si enyorem amistats podem estar-hi en contacte virtual: videotrucades amb el mòbil, via skype, zoom...
- Buscar estones per fer allò que ens agradi



Tots ens hem d'**adaptar a una situació nova**, i per les persones cuidadores és molt important

- Posar-se al lloc de l'altre
- Ser comprensius
- Aturar-nos a respirar de tant en tant per poder seguir cuidant
- Buscar estones de desconexió
- Pensar abans d'actuar
- Planificar i organitzar el temps



Esperem que aquests consells us ajudin a portar millor aquests dies de confinament.

Qualsevol cosa que necessiteu, ja sabeu on trobar-nos!

Fins aviat!