

- **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**

SI HO NECESSITAU

- Emergència social IMAS: 900 100 444
- Oficina Balear de la Infància i l'Adolescència: 971 177 206
- Línia 24h. Atenció al Menor: 116 111
chat.anar.org
- 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



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.