

## **Gabinet Psicopedagògic Municipal**

Estem vivint una situació sense precedents, amb moments d'incertesa i de confinament familiar, mai viscuda per nosaltres, a causa de l'aparició del covid-19. Les mesures adoptades per a superar esta situació han originat un canvi en les nostres rutines diàries i la nostra llibertat es ressent.

Des d'ací, i en primer lloc, vull enviar-vos un missatge d'ànim, de força, de superació i dir-vos que ja queda un dia menys. Aquesta situació és temporal, té un temps limitat. I passades estes setmanes, tornarem a la normalitat. És importantíssim que continuem fent cas a les recomanacions que ens donen i que ens quedem a casa.

Vull donar l'enhorabona a les xiquetes i als xiquets, adolescents i famílies en general, per assumir des del principi d'esta crisi la responsabilitat de quedar-se a casa. Totes i tots estem fent un gran treball i el nostre esforç tindrà resultats satisfactoris per a les nostres famílies, el nostre poble i per a la societat.

No podem controlar les circumstàncies i el que ens passa, però si podem controlar la nostra actitud. La clau no està en el que ocorre fora sinó en com reaccionem i afrontem el que ens ocorre. I, ara és una bona ocasió per a treballar la nostra actitud. Ara tenim l'oportunitat de demostrar la grandesa de cadascun de nosaltres en intentar afrontar amb la millor actitud possible les circumstàncies que vivim.

És moment de no perdre l'esperança i de tindre una actitud d'optimisme, de confiança, de serenitat i de superació davant els esdeveniments que sorgixen. Hem d'intentar mantindre el somriure, la tranquil·litat i el sentit d'humor per a fer més suportable estos dies tan estranys.

Les emocions no les decidim, les emocions les sentim, tant els majors com els xicotets. En aquest moment, podem sentir tristesa, preocupació, por, soledat, enfado, etc. El que podem elegir es què fer amb eixes emocions. Podem sentir-nos tristos i acceptar-ho o barallar-se amb la tristesa; podem sentir por i alimentar-la o acceptar-la, i així, actuar amb coherència; podem estar

preocupats i fer la preocupació més gran, en anar més lluny amb fantasies catastròfiques, o viure el dia a dia i confiar; podem desbordar-nos emocionalment i descarregar la nostra tensió sobre les persones que tenim prop o fer alguna cosa per a autoregular-nos.

Per això, és molt important que escoltem i comprenem les inquietuds i els sentiments de les persones amb les quals compartim el nostre dia a dia.

Hem de col·laborar tots i totes per a augmentar la nostra tolerància perquè la convivència familiar transcórrega de la manera més agradable possible. Sense oblidar-nos d'elaborar normes de convivència acceptables per a tots i totes. Recordem la importància d'abraçar els nostres fills i les nostres filles, la nostra parella, i de dir-los que els estimem.

Tenim molta informació a la nostra mà, com la televisió, mòbils, xarxes socials... Hem de controlar l'excés d'esta informació. Hem de saber el que passa i estar informats però que no siga l'únic tema de conversa. Es poden establir uns moments al dia per a saber el que passa i informar-nos.

Totes i tots hem de planificar rutines a casa. Establim una rutina diària formada per tasques de responsabilitat, d'autonomia i d'oci. Estes tres parts son fonamentals per a continuar actius dins d'esta situació i no parar en sec la nostra vida. És un bon moment per a aprendre coses noves o fer coses que feia temps que no fèiem: llegir, escoltar música, resar, cantar, pintar, escriure... Hem de mantindre els nostres horaris de treball, d'higiene personal, d'alimentació, d'exercici físic i de descans com fèiem fins ara.

No hem de deixar de costat la nostra vida social. S'ha de continuar mantenint el contacte amb les persones estimades, els familiars, els companys i les companyes de treball i les amistats. Podeu participar de les activitats públiques i eixir als balcons i a les finestres per a aplaudir a totes les persones que dediquen tots els seus esforços i la seua professionalitat per a ajudar els altres. Aproveiteu eixe moment per a contactar amb els vostres veïns i les vostres veïnes.

És important que siguem capaços de connectar amb la part emocional del ser humà ja que sempre ens aproxima a l'amor, tan necessari per a nosaltres en tots els moments de la nostra vida, i ara, encara més que mai.

De segur que d'aquesta experiència aprendre'm moltes coses i tindre'm l'oportunitat de créixer com a persones. Esta situació difícil la superarem i ressorgirem més forts i més fortes, tant adults i adultes com xiquets i xiquetes. Si teniu qualsevol dubte o necessitat, podeu comptar amb mi en el correu electrònic [psicologa@museros.es](mailto:psicologa@museros.es) o al telèfon 665595515.

**Ànim i molta paciència per a totes i tots!!!**

Rosa M<sup>a</sup> Sepúlveda Moreno  
Psicòloga del Gabinet Psicopedagògic Municipal  
Ajuntament de Museros