

## Cuidar-nos és cuidar

Mindfulness, ens ajuda a centrar l'atenció i ens ajuda a desconnectar, evitant la rumiació i pensaments negatius



<https://www.mindfulnessvicentesimon.com/audios>

<https://www.youtube.com/watch?v=0sjVoX5ASwg>

L'activitat física ens ajuda a produir endorfines, alliberar tensions i enfortir el nostre sistema immunitari



[https://www.instagram.com/astrid\\_galimany/?igshid=1xj2syzy0g059](https://www.instagram.com/astrid_galimany/?igshid=1xj2syzy0g059)

La meditació guiada ens ajuda a reduir l'angoixa i l'estres.



<https://www.petitbambou.com/es/>

Tips per a sentir-nos millor:



### Estimat i valora't

- Reconeix i accepta les teves emocions, són vàlides i normals davant la situació.
- Busca la teva auto-cura: tu saps quines coses t'ajuden a estar millor.
- Si convius amb més gent i tens la possibilitat, intentar disposar d'un espai per tu
- Busca espais per poder contactar amb les persones del teu entorn que estimes.
- En moments de molt estrès, busca un moment per agafar oxigen i realitzar respiracions.
- Valora molt positivament tot el que estàs acompanyament a les persones amb discapacitat que tens al teu càrrec.
- És molt important que quan pleguis de treballar et cuidis i pensis en tu i en allò que t'ajuda a estar bé.

## Tips per a sentir-nos millor:



### Organitza't la casa

- Organitza horaris, tasques i espais amb les teves persones de confiança
- Fes un horari que et permeti seguir una rutina en el dia a dia.
- Si tens infants al teu càrrec, intenta buscar activitats per fer junts, de qualitat.
- Disposa d'un pla B, en cas que algú pugui presentar símptomes i sigui una sospita.



### Situa't a la feina

- Informa't bé de les mesures preventives que s'estan duent a la feina i pautes actuació
- Verifica que disposes dels equips de protecció necessaris per atendre la persona.
- Pregunta els dubtes que tinguis i segueix els protocols.
- En cas que presentis símptomes informa al teu coordinador i espera pautes d'actuació.
- En cas que sentis angoixa, por o qualsevol altre estat emocional que et generi malestar, posa't en contacte amb una de les psicòlogues de referència. Busca un espai de calma, respira tranquil·lament (si pot ser expirant més que inhalant) i beu molta aigua.



### Informa't bé

- Consulta únicament canals d'informació oficials o contrastats.
- Evita l'excés d'informació.
- Si estàs amb símptomes i has d'estar a casa confinat evita actituds catastrofistes
- En cas de presentar símptomes, respecta les mesures recomanades per l'equip mèdic



### Informa bé a l'entorn

- En cas de contagi o possible contagi informa de la teva situació.
- Si tens persones dependents al teu càrrec i les estàs atenent:
- Facilita informació senzilla, clara i contrastada.
- Explica les normes de funcionament del confinament.
- Intenta respondre des de la calma les seves qüestions i pors, acompanyant-los.
- Redueix la seva por explicant el suport i acompanyament i el pla d'actuació.
- Valora la feina que fas i els suports que estàs prestant.
- En casos que l'atenció s'ha reduït i/o limitar al contacte telefònic o un altre mitjà tecnològic, pensa que estàs fent tot el que pots.
- Sempre que tinguis dubtes de quina informació transmetre contacta amb el teu coordinador i/o amb la infermera del centre.
- Si després de donar el suport i l'acompanyament i realitzar la contenció emocional als usuaris que atens, et sents estressat i/o angoixat o t'han aparegut noves pors, posa't en contacte amb una de les psicòlogues per tal de poder-ho compartir.