

DEPARTAMENT DE
BENESTAR SOCIAL I
ATENCIÓ A LA
CIUTADANIA

CONSELL
COMARCAL DE
L'ANOIA

ABRIL DE 2020

Recomanacions de bona convivència i cures per a la ciutadania en confinament

Confinament... Una oportunitat per a la família

1. Dediqueu-vos temps conjunt i temps individual. Programeu-lo! Recupereu lectures, música, cuina, espais de relaxació...

2. Sigueu comprensius i poseu-vos al lloc de l'altre.

3. Desenvolpeu la pedagogia del pacte: dediqueu més temps a negociar les activitats a fer per tal d'aconseguir que tothom se senti escoltat.

4. Impliqueu tots els membres de la família en les tasques de casa definint conjuntament les responsabilitats de cadascú.

5. Mostreu-vos amables i cordials, tingueu cura de la forma en la que us comuniqueu.

6. Més joc i menys pantalles. Eviteu l'ús abusiu de pantalles per part dels vostres fills i filles i cerqueu jocs per poder compartir tota la família.

7. Tingueu en compte a d'altres familiars i amics que normalment no veieu, sobretot si estan sols. Feu una videotrobada o senzillament una trucada. Us ho agrairan.

Confinament... Les relacions amb el veïnatge

Cuideu les hores en que:

- Escolteu música o veieu la televisió a un volum massa alt.
- Utilitzeu electrodomèstics com la rentadora, l'aspirador, etc.
- Canvieu els mobles de lloc o feu reparacions domèstiques.
- Tingueu en compte que **entre les 10 de la nit i les 8 del matí no es poden fer sorolls** que molestin els nostres veïns.

Tingueu cura amb els vostres **animals domèstics** per evitar que destorbin el descans dels veïns. No es poden deixar als patis, terrasses, galeries i balcons, o en d'altres espais oberts sense controlar les molèsties que puguin ocasionar.

Si teniu una desavinença amb algú, abans de trucar a la policia, intenteu parlar-ne amb bon to, no ho feu "en calent". És temps de promoure l'harmonia entre el veïnatge.

Promogveu la col·laboració i transmeteu valors de bona convivència als vostres fills i filles. Podeu prestar el vostre ajut a algun veí o veïna que ho necessiti. Feu xarxa amb el veïnatge!

Recordeu que l'humor és un bon aliat del benestar personal que us pot ajudar a sostenir millor la situació.

Durant el confinament...



Si tens algun problema de
convivència

Veïnal
Familiar
A la feina



T'ajudem a gestionar-ho

Contacta amb nosaltres!

 **699664718** mediacio@anoia.cat

Servei de Mediació Ciutadana de l'Anoia

**Podeu trobar més
informació a:**

[GUIA PER A LA
GESTIÓ DE LES
RELACIONS I LA
CONVIVÈNCIA
DURANT EL
CONFINAMENT PER
L'EPIDÈMIA DE
COVID-19. Elaborat
pel Col·legi de
Psicologia de
Catalunya.](#)

Si els vostres fills o filles es mostren agressius/ves...

No us culpabilitzeu: aquestes situacions no es poden afrontar en soledat, busqueu ajuda i suport, hi ha persones i serveis que us poden ajudar.

Ignorar el comportament no el farà desaparèixer: si no s'aborda, la violència pot augmentar. S'ha d'afrontar la situació per trencar el patró de violència.

Cuideu-vos: Segur que us sentiu esgotats, desmoralitzats. Mantenir l'autocontrol en aquesta situació és molt difícil, però molt important.

Seleccioneu què és el que no tolerareu: no es pot incidir en tot al mateix temps, prioritzeu només les més importants.

Doneu espai: si podeu, retireu-vos fins que hagi passat la ira, no respongueu a la confrontació amb més violència.

Reforceu els moments positius: intenteu potenciar els moments de tranquil·litat.

Reconeixeu els seus sentiments sense jutjar: res no justifica el comportament violent, però saber quins són els seus sentiments, us ajudarà a gestionar millor aquesta situació. Per exemple, emprar "t'estàs comportant agressivament" en comptes de "ets agressiu/va".

Separeu el comportament de l'adolescent: el comportament actual del vostre fill/a no ha estat sempre així i pot canviar. Parleu de l'actitud, no de l'adolescent.

Ajudeu-lo a desenvolupar estratègies per gestionar la ira: és important ajudar-lo a comprendre els desencadenants. Quan les coses estiguin tranquil·les, poder parlar-ne.

Mantingueu-vos segurs: Assegureu-vos que tots membres de la família estiguin segurs. Truqueu al 112 si es necessari.

Adaptat de: <https://www.familylives.org.uk/advice/teenagers/behaviour/teen-violence-at-home>

Recursos per a adolescents durant el confinament

- <https://adolescents.naciodigital.cat/>
- [Idees per sobreviure a un llarg confinament amb el pares](#)
- [Guia "Com trobar-hi sentit" per a joves.](#)

Recursos per a les famílies durant el confinament

- [Sobre l'ús de pantalles en temps de confinament](#)
- [Sobre la convivència entre adolescents](#)

El centre de prevenció i intervenció en drogodependències-spott de la diputació de barcelona

- Qualsevol persona que necessiti suport en l'àmbit de les addiccions (drogues i/o pantalles) spott@diba.cat o a través del telèfon 93 402 28 80, de 10 a 14 hores. Podeu consultar a la web diba.cat

Recomanacions per a situacions de violència masclista

Si estàs patint o acabes de patir una agressió o amenaces i tems per la teva vida o per la dels teus fills/es o d'altres familiars

- truca al 112
- Si tems pels infants o adolescents menors d'edat, també es pots trucar al telèfon Infància respon: 116 111

Si estàs angoixada o preocupada perquè has patit o estàs patint violència

- Truca al SIE (Servei d'intervenció especialitzada en violències masclistes)
- SIE Igualada: 938 04 865 (atenció de 9h a 19,30h)
- Truca al número 900 900 120
- Envia un whats app al número: 671778540
- Escriu un correu electrònic a l'adreça: 900900120@gencat.cat

Si estàs angoixada o preocupada, per qualsevol altre tema

- Truca al SIAD: 636365631 (o pots enviar un missatge mitjançant App Telegram)
- Escriu un correu electrònic a: ead.siad@dae.cat

Per a més informació en situacions de violència masclista durant el confinament consulteu [aquí](#) .

Propostes d'actuació per a persones grans

Cliqueu [aquí](#) per a més informació.

DAVANT DE...	ÉS NORMAL	ESTÀ BÉ FER COSES, COM:
Haver de viure el confinament en soledat	Avorrir-se, encara que tinguis coses a fer a casa Donar-li voltes al cap sense parar Abandonar bons hàbits d'autocura	<ul style="list-style-type: none"> • Telefonar a amics i família, tan sols per “fer-la petar” • Proposar-te tasques senzilles i formular objectius assolibles • No barallar-se amb els pensaments intrusius i “despistar” la ment amb altres activitats
La sobreinformació dels mitjans de comunicació	Tenir por a emmalaltir o que emmalalteixin els nostres Sentir-se sobresaturat d'informació Estar malhumorat i més irritable	<ul style="list-style-type: none"> • Dosificar les estones d'informació • Quedar-se tan sols amb aquella informació que ens pot ajudar en alguna cosa • Demanar a amistats i família que no t'enviïn notícies • Canviar de canal de la TV i veure pel·lícules o programes d'entreteniment
La mort d'un familiar o amic sense haver-se pogut acomiadar	Sentir-se trist, enfadat o espantat No sentir res Sentir una gran buidor Sentir-se perdut/da i fora de la realitat Donar-li voltes al cap sobre què hauria d'haver passat o què hauríem d'haver fet	<ul style="list-style-type: none"> • Compartir el dol amb altres persones • Donar-se permís a expressar i a sentir • Fer una petita cerimònia domèstica d'acomiadament de la persona • Plorar, enrabiar-se i també riure i gaudir de bons moments i bons records.
La difícil convivència a casa per el confinament	Augment dels conflictes domèstics Et sentis més sol/a i desconnectat/da de la teva xarxa de suport Estar més irritable i sensible	<ul style="list-style-type: none"> • Definir un espai privat per a tu i exigir als altres que sigui respectat • Acordar pautes i normes de comunicació amb els altres • Flexibilitzar algunes normes • Demanar ajuda si la situació és insostenible
Visites o telefonades de persones desconegudes	Sentir por i desconfiança Sentir-se desvalgut/da Reaccionar amb hostilitat amb tothom No saber distingir entre els serveis de confiança i possibles enganys	<ul style="list-style-type: none"> • Negar-se a obrir la porta o respondre el telèfon quan no es té clar • Demanar a la persona un document acreditatiu • Telefonar al servei de referència per verificar la visita • Telefonar al 112 si et sents amenaçat o en perill

Atenció psicològica

- Des del Servei d'Atenció i Consulta (SAIC – APINAS) ofereixen atenció psicològica o consultes puntuals online, **GRATUÏTA** durant el temps de confinament. Cal adreçar-se a: apinas@apinas.cat (Dill a Div de 09h a 14h). 938041061. Es posaran en contacte amb vosaltres.
- El Col·legi de Psicologia de Catalunya habilita un telèfon d'atenció per a la ciutadania, disponible de 9h-20h tots els dies. 649756713 <http://Copc.cat>
- **Consells** per a la gestió de les emocions: adults, famílies amb infants, amb adolescents, gent gran, persones amb consums d'alcohol o altres drogues.

Atenció per afrontar el dol

- Creu Roja Anoia ofereix el servei d'atenció psicològica per a tothom que ha perdut un familiar durant el covid-19 al telèfon 678517437 (de 8h a 20h)
- Catalunya Contra el Càncer ofereix un servei gratuït d'atenció al DOL adreçat a tota la ciutadania: a la pàgina web <https://www.aecc.es/es/atencion-duelo> o al telèfon 900 100 036 (24h, els 7 dies a la setmana)
- Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya ha publicat una guia amb recomanacions per afrontar el dol que podeu consultar [aquí](#).

Atenció a persones amb Malalties mentals i les seves famílies

- l'Espai Situa't t'escolta: és un servei d'orientació, acompanyament i assessorament en aquests temps difícils. Catalunya central Anòia: santboi@activatperlasalutmental.org 605633497
- Consulta aquí la [Guia Salut mental i confinament 2020 \(Federació Salut Mental Catalunya – Activa't per la salut mental\)](#)

Atenció a persones amb addiccions

- Truqueu a la [Línia Verda](#) (900 900 540) o al CAS o UJP que estigui més a prop del vostre domicili (si no esteu en tractament). Consulteu [aquí](#) les recomanacions per a un confinament saludable per a persones que tenen una addicció i per a les que les envolten.
- Consulteu [aquí](#) les recomanacions per a persones que tenen un trastorn relacionat amb l'abús de l'alcohol.